

Consejo para personas quienes comen pescado de la cuenca baja del río Okanogan

Historia

En 2010 el Departamento de Ecología del Estado de Washington (Ecología) completó un Estudio del Monitoreo de Eficacia de la cuenca baja del río Okanogan. Este estudio miró a los tejidos de peces para ver si los contaminantes químicos DDT y PCBs habían cambiado dado las mejoras en calidad de agua en la cuenca.

Ecología comparó los datos más corrientes a los de estudios pasados. En 2008, se colectaron muestras de tejidos de róbalo de boca chica, carpa, y coregón blanco para tener información sobre el nivel de contaminación que persiste en el río.

Consejo del Consumo de Pescado: Cuenca Baja del Río Okanogan

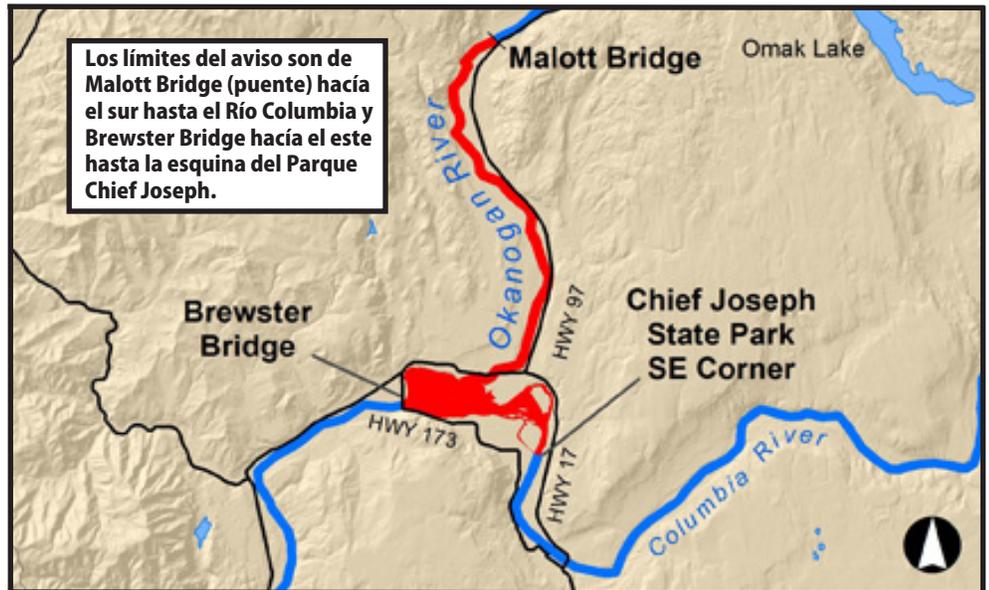
El Departamento de Salud del Estado de Washington usó los datos de tejidos de peces de Ecología para evaluar los riesgos a humanos. Los resultados mostraron que la carpa tenía altos niveles de DDT y los PCB, necesitando un aviso de consumo de pescado.

El personal de salud del estado aconseja que todos se limitan a comer carpa solo una vez al mes, especialmente mujeres quienes están embarazadas, pueden quedar en embarazo, las que amamantan a sus hijos, y niños.

Los límites del aviso son de Malott Bridge (puente) hacia el sur hasta el Río Columbia y Brewster Bridge hacia el este hasta la esquina del Parque Chief Joseph.

¿Qué son DDT y los PCB y cómo afectan a la salud humana?

DDT es un insecticida organoclorado que antes se usaba para controlar insectos en agricultura y los que aportan enfermedades como malaria. DDT se acumula en sedimento, plantas, plantas acuáticas, y peces.



DDT fue prohibido en los años 1970 por el riesgo que posa al medio ambiente y a los humanos. Las personas están expuestas a DDT a través de los alimentos como el pescado. Se puede absorber en el cuerpo humano por comer, respirar o tocar productos contaminados con DDT.

Impactos a la salud DDT puede dañar el sistema nervioso, el hígado y el sistema reproductivo. Puede causar cáncer.

Los PCB son químicos que se usaban en sistemas industriales, equipo eléctrico y en una variedad de productos tales como los refrigerantes y lubricantes en transformadores, condensadores, tubos fluorescentes antiguos, y aceites hidráulicos.

Prohibieron los PCB en los años 1970 por el riesgo que produce al medio ambiente y a la salud humana. Las personas están expuestas a los PCB a través de los alimentos, primariamente el pescado, al respirar aire contaminado o al beber agua potable.

Impactos a la salud Los PCB pueden dañar a los sistemas inmu-

nológico, reproductivo, nervioso, y endocrino. Los PCB pueden causar cáncer. Los bebés en desarrollo expuestos a PCB en la matriz pueden tener dificultades para aprender y problemas de comportamiento más adelante en la vida.

¿Cómo entran en los peces los PCB y DDT?

Peces acumulan contaminantes de los sedimentos en el agua y lo que comen donde viven. Estos contaminantes ascienden en la cadena alimenticia y pueden acumularse (o trasladarse) en las personas quienes comen pescado.

Aviso de Mercurio por el Estado

Hay un aviso de mercurio estatal que incluye el Río Okanogan. Mujeres embarazadas o que pueden quedar en embarazo, madres que amamantan y niños jóvenes no deben comer el pikeminnow norteño y deben limitarse a comer róbalo de boca grande y boca chica no más de dos veces al mes. Bebés en la matriz, bebés que amamantan, y niños pequeños corren mayor riesgo.

Guía Saludable del Consumo de Pescado para la Cuenca Baja del Río Okanogan

Consejo para Todos —
Especialmente mujeres que puedan quedar en embarazo, las que están embarazadas, las que amamantan y niños jóvenes.

Advertencia sobre pescado de la cuenca baja del río de Okanogan

Límite de Consumo:

Carpa Comune

1 porción de carpa al mes*



Pescado Sano para Comer:

Salmon es una buena elección.

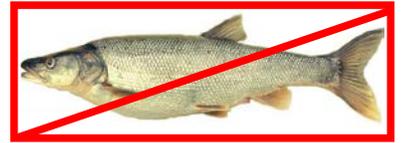
Averigüe las reglas de deporte WDFW para regulaciones actualizadas a la página web <http://wdfw.wa.gov/fishing/regulations>

* No debe comer ningún otro pescado ese mes. El tamaño de una porción o "comida" es 8 onzas de pescado no cocinado.

Advertencia de Mercurio por el Estado

Consejo para mujeres quienes están embarazadas, pueden quedar en embarazo, madres que amamantan, o si usted le da de comer a sus niños pescado de Washington de pesca deportiva:

Pikeminnow norteño:
NO COMER



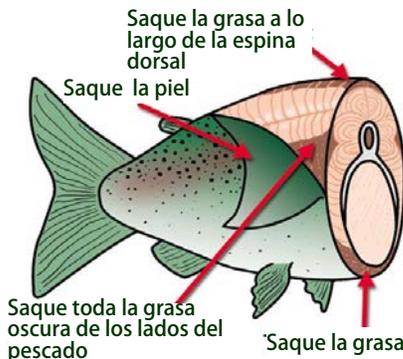
Róbalo de boca grande y boca chica:

Limitar a 2 comidas al mes*



Cómo limpiar y preparar pescado para reducir la exposición a contaminantes químicos

Prepare pescado en la siguiente manera para reducir hasta un 50% los PCB, DDT y otros contaminantes que se recolecta en la grasa del pez:



- Cuando limpie el pescado, saque la piel, la grasa y los órganos internos antes de cocinar.
- Cocine el pescado de manera que se deja caer la grasa mientras se cuece a la parrilla o al horno.
- No coma los jugos de grasa ni lo utilice para

Beneficios a la Salud del Pescado

La Asociación del Corazón Americana recomienda comer pescado 2 veces a la semana como parte de una dieta sana.

- Pescado tiene altas cantidades de proteína, poca grasa y está llena de nutrientes.
- Pescado es una fuente excelente de ácidos grasos tipo omega 3 que son buenos para el corazón y el cerebro.
- Los ácidos tipo omega 3 son esenciales durante el embarazo para el desarrollo sano del cerebro, la retina, y tejido nervioso del niño.
- Come pescado para prevenir enfermedades del corazón y derrame cerebral al reducir la presión arterial, la inflamación y la coagulación de la sangre.

Los beneficios a la salud que se ganan de comer pescado pueden superar los riesgos. **Seleccione el tipo de pescado bien.** Visite www.doh.wa.gov/fish para opciones saludables.

Mercurio en Peces El Mercurio se almacena en el músculo (filete) del pez y no se quite al prepararlo de la manera arriba. Para reducir su exposición al mercurio, elija pescado más pequeña y coma una variedad de pescado.

Información para Contactar

Avisos de Consumo de Pescado

Departamento de Salud del Estado de Washington
Programa de Avisos de Consumo de Pescado
Sin cobro: 1-877-485-7316 www.doh.wa.gov/fish

Salud Pública del Condado de Okanogan

509-422-7140

Calidad de Agua del Río Okanogan

Departamento de Ecología del Estado de Washington
360-407-6000
Report: www.ecy.wa.gov/biblio/1103009.html



“Es importante seguir comiendo pescado, ser listo y seleccione el tipo de pescado bien.”

Dra. Maxine Hayes
Oficial de Salud del Estado

DOH 334-254 June 2011 Spanish

Para personas con discapacidad, este documento está disponible a su pedido en otros formatos. Para hacer su pedido, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY llame 711).