

EL MERCURIO Y EL CONSUMO DE PESCADO

NOTA INFORMATIVA, OCTUBRE DE 2006

STAY HEALTHY!
STOP MERCURY



¿Qué sabemos sobre la exposición al mercurio y el consumo de pescado?

En Europa entre tres y quince millones de personas tienen un nivel de mercurio superior al límite indicado como seguro, y parte de estas personas tienen niveles diez veces más altos. Estos son los niveles en los que existen claros efectos sobre el desarrollo neurológico.¹

El consumo de pescado contaminado es la principal fuente de exposición de las personas a mercurio metílico. La población más sensible a ese compuesto son los fetos, los bebés y los niños pequeños. Por lo tanto, el consumo de pescado por mujeres embarazadas, niños pequeños y mujeres en edad de tener hijos es de especial preocupación en cuanto a la probabilidad de exposición al mercurio. El mercurio metílico, un compuesto orgánico, es la forma más tóxica del mercurio a la que las personas están expuestas habitualmente. El mercurio metílico se bio-acumula en los peces grandes que comen peces más pequeños, y que son los que contienen niveles mucho más altos que los no predadores.¹

Con el fin de evaluar la exposición al mercurio, los estados miembros de la Unión Europea han presentado información sobre el consumo de pescado a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). Sin embargo, todavía faltan muchos datos. Para definir mejor cuántas personas en Europa están en riesgo, se necesita información sobre el consumo, a nivel nacional, de pescado y de productos de mar por comida y por semana. Estos datos deberían incluir las especies de pescado-productos de mar preferidos, incluyendo detalles sobre pescado fresco o enlatado, e información sobre el consumidor, como sexo y edad.² El pescado que se consume en Europa proviene de todo el mundo, así que los niveles de mercurio metílico en el pescado europeo y en el importado debe calcularse tal como se ha hecho en un estudio reciente en el Reino Unido.³ No obstante, los análisis han detectado concentraciones superiores a la media en el pescado del Mar Mediterráneo.⁴

Los actuales niveles de mercurio que se encuentran en nuestros cuerpos pueden analizarse mediante "bio-control humano", que consiste en análisis de sangre, orina, etc. En este momento no existe un programa Europeo ni global exhaustivo de bio-control humano sobre el mercurio que pueda indicar con seguridad hasta qué punto algunos grupos de la población se encuentran bajo riesgo.⁵

"El consumo de pescado contaminado es la principal fuente de exposición de las personas a mercurio metílico. Hasta que se pueda reducir la contaminación por mercurio, la mejor manera en la que los grupos sensibles de la población pueden proteger su salud es evitando algunos tipos de pescado y reemplazándolos por otros."

Recomendaciones europeas

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda que “las mujeres en edad de tener hijos (en especial, aquellas que prevén embarazo), embarazadas y en período de lactancia, así como los niños pequeños elijan el pescado de una amplia lista de especies, sin dar excesiva preferencia a los pescados predadores grandes, como el pez espada y el atún (bonito)”.⁶

Siguiendo esta recomendación, la Comisión Europea ha emitido una “Nota informativa” basándose en la necesidad de dar un consejo más específico a los grupos vulnerables y proveerlos de información más concreta.⁷ Se sugiere que las mujeres que puedan quedar embarazadas, mujeres que están embarazadas o están en período de lactancia y los niños pequeños

no deberían comer más de una pequeña porción (menos de 100 g) por semana de pescados predadores grandes, como el pez espada, el tiburón, el merlín y el lucio. Si ellos comen una porción de esos pescados, no deberían comer ningún otro pescado durante una semana. Tampoco deberían comer atún (bonito) más de dos veces por semana.⁸

Los límites europeos para los niveles permisibles de mercurio en el pescado (0.5 mg/kg de pescado en general, pero 1.0 para algunas especies predadoras grandes incluyendo el tiburón, pez espada, merlín, atún (bonito) y pez reloj anaranjado⁹ se basan en la guía de niveles establecida por Codex Alimentarius en 1991.¹⁰

Políticas y acciones nacionales

Los países miembros de la UE varían en sus recomendaciones sobre el consumo de pescado. Por ejemplo, Hungría y Luxemburgo no tienen ninguna recomendación para los grupos vulnerables, mientras que otros países tienen recomendaciones que son más estrictas que las de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). A continuación se presentan varios ejemplos.

REPÚBLICA CHECA Las recomendaciones están en su mayor parte basadas en las de la EFSA. Las mujeres que están considerando el embarazo, las mujeres embarazadas, las mujeres en lactancia y los niños menores de tres años no deberían consumir tiburón, pez espada y pescado predador grande de aguas dulces, como lucio, lucioperca y aspío. Otros tipos de pescado, como el atún blanco y el chicharro (jurel), también pueden contener elevados niveles de mercurio. Por lo tanto, los grupos de alto riesgo se aconsejan a no consumir más de 170 g de estos pescados (una porción) por semana. El Gobierno recomienda igualmente a las autoridades checas especializadas a controlar los niveles de mercurio en los pescados de pesca local de ríos y arroyos. Si se detectan elevados niveles de mercurio, se aconseja recomendar a los grupos de alto riesgo a no consumir más de 170 g por semana.

DINAMARCA EL Ministerio de Asuntos Familiares y de Consumo advierte que las mujeres que están considerando embarazo, están embarazadas o en período de lactancia, y niños menores de 14 años deberían limitar su consumo de atún (bonito), raya, fletán, escolar negro, pez espada, tiburón, lucio, percha y lucio-percha. Como indicación, ellos sugieren que estos grupos no consuman más de 100 g de especies de grandes peces predadores por semana. El atún enlatado en general tiene contenido de mercurio más bajo,¹¹ y su consumo no necesita ser restringido de la misma manera.

FINLANDIA La Agencia Nacional de Alimentos Finlandesa recomienda limitar el consumo de algunos pescados por algunos grupos. La Agencia declara que los niños, los jóvenes y las personas en edad reproductiva pueden comer salmón del Mar Báltico, arenques grandes, lucio de mar o de agua dulce,

y pescados predadores de agua dulce una o dos veces al mes. Sin embargo, la Agencia advierte a las mujeres embarazadas y a las mujeres en lactancia no consumir lucio por el riesgo de mercurio. Sus declaraciones también afirman que los consumidores que comen pescado de agua dulce casi a diario deberían reducir su consumo de grandes perchas, lucio-perchas y lotas, porque esos peces predadores acumulan mercurio.¹²

FRANCIA Las recomendaciones en Francia reiteran las de la EFSA declarando que las mujeres embarazadas y en lactancia, así como niños pequeños deberían evitar comer solo las especies predadoras de peces.¹³ Como medida de precaución, se aconsejan a las mujeres embarazadas y las mujeres en lactancia a consumir no más de 60 g de pescado predador salvaje por semana, y a los niños pequeños no más de 150 g, junto con su consumo de pescado no predador. En 2006 la Autoridad francesa AFSSA recomendó que estos grupos eviten el pez espada, el merlín y pailona.¹⁴

IRLANDA El 18 de marzo de 2004, la Autoridad de Seguridad Alimentaria de Irlanda (FSAI) recomendó que las mujeres embarazadas y en lactancia, mujeres en edad reproductiva y los niños pequeños elijan el pescado de una amplia variedad, pero que eviten el pez espada, el merlín y el tiburón, y que limiten el consumo de atún (bonito) a un filete de atún fresco (aproximadamente 8 oz o 227 g) o a dos latas medianas (8 oz) por semana.¹⁵ En la actualidad Irlanda controla “el pescado que llega a los grandes puertos irlandeses” e informa que los niveles de mercurio son bajos y se encuentran entre 0.02 y 0.27 mg/kg. Sin embargo, las capturas habitualmente no incluyen tiburón, pez espada, merlín y atún (bonito).¹⁶ Ahora FSAI está planeando realizar un estudio de los niveles totales de mercurio y de mercurio metálico en el atún (bonito), el merlín, el tiburón y el pez espada.¹⁷

ESPAÑA La Agencia de Seguridad Alimentaria española no establece unas recomendaciones generales a los consumidores.¹⁸ Sin embargo, la Agencia prevé ofrecer recomendaciones específicas a los grupos vulnerables sugiriendo la reducción del consumo de pescado con alto contenido de mercurio.

SUECIA La Administración Alimentaria Nacional de Suecia ha hecho una serie de recomendaciones sobre la limitación del consumo de pescado basándose en una variedad de contaminantes. A las mujeres que están embarazadas o piensan en tener un embarazo y las mujeres en lactancia se les aconseja no comer nunca fletán grande, hígado de bacalao, anguila, tiburón, pez espada ni atún/bonito (fresco o congelado).¹⁹

REINO UNIDO El Reino Unido aconseja que las mujeres embarazadas y en lactancia, y las mujeres que prevén embarazo, limiten su consumo de atún (bonito) a no más de dos latas

medianas o un filete de atún (bonito) fresco por semana. Igualmente se aconseja a estas mujeres evitar comer tiburón, pez espada y merlín. Los demás consumidores no deberían comer más de una porción de tiburón, pez espada o merlín por semana, pero no necesitan limitar su consumo de atún (bonito).²⁰

BULGARIA Y LITUANIA Como EFSA (ver arriba).

HUNGRÍA, LUXEMBURGO Y ESLOVAQUIA No tienen indicaciones sobre el pescado.

Recomendaciones sobre los productos de mar para minimizar los daños

La tabla a continuación presenta el pescado habitualmente consumido y algunas de las más estrictas (y por lo tanto más proteccionistas) recomendaciones nacionales, existentes en Europa y América del Norte. El objetivo es ayudar a los lectores a minimizar cualquier potencial efecto adverso. Dependiendo de dónde se pesca o vende, el mismo tipo de pescado

puede contener diferentes niveles de mercurio. Esta tabla se ha completado utilizando las respuestas gubernamentales a nuestro Cuestionario sobre el Mercurio y nuestros estudios. Por favor, tenga en cuenta también las indicaciones nacionales sobre estos pescados y especialmente sobre otros, incluidos los locales.

PREDADORES GRANDES/NIVEL SUPERIOR		
NOMBRE LATÍN	NOMBRE ESPAÑOL	RECOMENDACIONES
Especies Lophius	Rapé (Pez sapo)	Limitar – mujeres embarazadas y en lactancia (Dinamarca)
Salvelinus alpinus	Salvelino	Evitar – mujeres embarazadas y en lactancia (Noruega) Limitar a una vez por semana – otros grupos (Noruega)
Aspius aspius	Aspio	Evitar – mujeres que prevén embarazo, en lactancia, en edad reproductiva y niños menores de tres años (República Checa)
Pomatomus saltatrix	Anjova	Evitar - mujeres que prevén embarazo, en lactancia, en edad reproductiva y niños pequeños.
Sarda sarda	Bonito (del Atlántico)	Limitar – mujeres embarazadas y en lactancia (Alemania)
Lota lota	Lota	Limitar a una vez por semana – todos los consumidores (Suecia)
Anarhichas lupus	Lobo	Evitar - mujeres que prevén embarazo, en lactancia, en edad reproductiva y niños pequeños
Especies Anguilla	Anguila	Limitar a una vez por semana – todos los consumidores (Suecia)
Hippoglossus hippoglossus	Fletán	Limitar a una vez por semana – todos los consumidores (Suecia)
Scomberomorus cavalla	Carito	Evitar – mujeres embarazadas, que prevén embarazo, en lactancia y niños (Países Bajos), mujeres en edad reproductiva (EE.UU., FDA/EPA)
Especies Makaira	Merlines	Evitar - mujeres que prevén embarazo, en lactancia, en edad reproductiva y niños pequeños (Irlanda) Limitar a una vez por semana – todos los demás consumidores (Irlanda)
Perca fluviatilis	Percha	Limitar – todos los consumidores (Suecia)
Esox lucius	Lucio	Evitar – mujeres embarazadas y en lactancia (Finlandia y Noruega), Mujeres en edad reproductiva y niños pequeños (República Checa) Limitar a una vez por mes – todos los demás adultos (Noruega)
Sebastes marinus	Gallineta nórdica	Evitar – mujeres embarazadas y en lactancia (Noruega) Limitar a una vez por mes – demás grupos (Noruega)
Lutjanidae	Pargo	Limitar a tres veces por semana – mujeres que prevén embarazo, embarazadas y mujeres en lactancia, y niños pequeños (EE.UU., FDA)
Istiophorus platypterus	Pez vela	Evitar - mujeres que prevén embarazo, en lactancia, en edad reproductiva y niños pequeños
	Salmón salvaje (Mar Báltico, incluido el Golfo de Bothnia)	Limitar a una vez por mes – mujeres en edad reproductiva (Suecia y Finlandia)
Salmo trutta	Trucha de mar (Trucha asalmonada)	Limitar a una vez por mes – mujeres en edad reproductiva (Suecia)

PREDADORES GRANDES/NIVEL SUPERIOR

NOMBRE LATÍN	NOMBRE ESPAÑOL	RECOMENDACIONES
Sander vitreus vitreus	Lucioperca americana	Evitar – mujeres en edad reproductiva, embarazadas y en lactancia, y niños pequeños (República Checa) Limitar a una vez por semana – todos los consumidores (Suecia)
Lepidopus caudatus Aphanopus carbo	Cinta Pez sable negro	Limitar – mujeres embarazadas y en lactancia (Alemania)
Dicentrarchus labrax	Robaliza	Limitar – mujeres embarazadas y en lactancia (Alemania)
Especies Pagellus	Besugos	Evitar – mujeres que prevén embarazo, en lactancia, en edad reproductiva y niños pequeños
Todas las especies	Tiburón (todas las especies)	Evitar – mujeres que prevén embarazo, en lactancia, en edad reproductiva (Suecia). Niños (Irlanda, los Países Bajos, el Reino Unido y la República Checa), mujeres en edad reproductiva (EE.UU., FDA/EPA)
	Escolar	Limitar a una vez por semana – mujeres que prevén embarazo, embarazadas, bebés y niños menores de 14 años (Dinamarca)
Especies Acipenser	Esturiones	Evitar – mujeres que prevén embarazo, en lactancia, en edad reproductiva, y niños pequeños
Xiphias gladius	Pez espada (o Emperador)	Evitar - mujeres que prevén embarazo, en lactancia, en edad reproductiva, y niños (Irlanda, los Países Bajos, el Reino Unido y la República Checa), mujeres en edad reproductiva (EE. UU., FDA/EPA) Limitar a una vez por semana – todos los demás (Irlanda)
Especies Caulolatilus	Blanquillo (cabezón, peje blanco, tumba)	Evitar – mujeres en edad reproductiva, embarazadas y en lactancia y niños pequeños (EE. UU., FDA/EPA)
Todas las especies	Trucha fluvial, salvaje o de granja	Evitar – mujeres embarazadas y en lactancia (Noruega) Limitar a una vez por mes – otros grupos (Noruega)
Especies Thunnus	Atunes y bonitos	Evitar – mujeres que prevén embarazo, en lactancia y embarazadas (Suecia), niños (los Países Bajos)

PREDADORES PEQUEÑOS Y NO PREDADORES/NIVEL INFERIOR

NOMBRE LATÍN	NOMBRE ESPAÑOL	NIVEL DE MERCURIO
Engraulis encrasicolus	Boquerón	Nivel bajo
Cyprinus carpio	Carpa	Nivel bajo
Mercenaria mercenaria, Mya arenaria	Almeja	Nivel bajo
Gadus Morhua, Gadus macrocephalus	Bacalao	Consulte las indicaciones locales/nacionales sobre el consumo de pescado
Todas las especies	Cangrejo	Nivel bajo
Todas las especies	Cigala	Nivel bajo
Order Sepiida	Sepia	Nivel bajo
Plaice, pleuronectes platess, pleuronectes limande, leuronectes flesus	Solla (o platija, plana)	Nivel bajo
Melanogrammus aeglefinus	Eglefino	Nivel bajo
Genus Urophycis	Locha	Consulte las indicaciones locales/nacionales sobre el consumo de pescado
Clupea harengus	Arenque	Consulte las indicaciones locales/nacionales sobre el consumo de pescado. Limite a una vez por mes – mujeres en edad de tener hijos (Suecia)
Todas las especies	Mejillón	Nivel bajo
Especies Hoplostethus	Pez reloj	Consulte las indicaciones locales/nacionales sobre el consumo de pescado
Ostrea	Ostra	Nivel bajo
Pollachius pollachius	Abadejo	Nivel bajo
Oncorhynchus mykiss	Trucha arcoiris	Nivel bajo
Mullus surmuletus	Salmonete de roca	Nivel bajo
Todas las especies	Salmón (de granja)	Nivel bajo
Sardina pilchardus	Sardina	Nivel bajo
Todas las especies	Pez (Tiburón) martillo	Nivel bajo
Todas las especies	Gambas	Nivel bajo
Loliginidae, ommastrephidae	Calamares	Nivel bajo
Oreochromis spp	Tilapia	Nivel bajo
Cynoscion regali	Corvinata real	Nivel bajo

Recomendaciones de HEAL & HCWH

El trato del problema del mercurio incluye varias medidas. Queremos elevar la concienciación pública de tal manera que los grupos vulnerables tengan la oportunidad de reducir su ingestión de mercurio metílico. Aunque debemos reconocer que el consumo de pescado asegura una excelente nutrición, algunos tipos de pescado hoy en día contienen altos niveles de mercurio. Hasta que se reduzca la contaminación con mercurio, la mejor manera en que los grupos sensibles de la población pueden proteger su salud es evitando algunos tipos de pescado y reemplazándolos por otros. La definición de y el acuerdo sobre tal consejo debería ser una prioridad para la política del medio ambiente y de la salud europea. Además, la contaminación con mercurio y el uso global del mercurio necesitan ser reducidos, lo cual llevará a un nivel más bajo de su contenido en el pescado.

La Alianza por la Salud y el Medio Ambiente (Health & Environment Alliance) y Salud sin Daños Europa (Health Care Without Harm Europe) consideran que EFSA y los gobiernos nacionales deberían elaborar y promover recomendaciones más protectoras que las existentes en este momento en cuanto a mujeres en edad de tener hijos, mujeres embarazadas, mujeres en lactancia y niños. Estos grupos vulnerables deberían ser aconsejados a no consumir grandes peces predadores, incluidos el tiburón, el pez espada, el merlín, el chicharro (jurel), el pez relox, el fletán o el atún blanco (bonito del norte). También hay pescado con contenido medio de mercurio, que deberían ser consumidos en cantidades y frecuencia limitadas.

La sociedad debe tener claro que solo una porción de pescado con alto contenido de mercurio puede completar la aconsejada cuota de mercurio por varios días o incluso semanas. Este mensaje puede entrar en conflicto con otras indicaciones sobre el consumo semanal de alimentos. La mayoría de los pescados con alto contenido de mercurio no son fuentes especialmente buenas de aceite de pescado. Así, podría ser preferible comer peces más pequeños, que se encuentren más abajo en la cadena alimenticia y, por lo tanto, acumulen menos mercurio. Estos pequeños peces son una excelente fuente de proteínas y suministran ácidos grasos omega 3 que son importantes para las funciones cardíacas y la buena salud.

Los gobiernos nacionales deberían iniciar, o continuar, las pruebas de mercurio en los pescados locales e importados. Igualmente, deberían iniciar, o continuar, los estudios sobre los niveles de mercurio en sus poblaciones, especialmente en mujeres y niños, mediante actividades de bio-control. De esta manera se podrá valorar mejor la exposición y orientar la definición de las recomendaciones sobre el consumo de pescado.

Finalmente, nosotros consideramos que el mercurio metílico debería ser una de las sustancias químicas especialmente observadas en los Proyectos piloto de bio-control en la Europa ampliada.

Referencias

1. Médicos por la Responsabilidad Social (2004), Nota Informativa sobre el Mercurio #3, El Mercurio en el pescado. Ver www.mercuryaction.org/uploads/PSR_Hg3_FishC.pdf
2. EFSA (2004) La opinión de EFSA sobre el Mercurio y el Mercurio metílico en los alimentos: datos sobre las necesidades de ingestión. AF 06.04.2004 – 4
3. Knowles TG, Farrington D, Kestin SC (2003) El mercurio en el pescado y en el marisco importados en el Reino Unido y el pescado producido en granjas en el Reino Unido y sus productos. *Food Addit Contam.* 2003 ep;20(9):813-8.
4. Storelli MM, Stuffer RG, Marcotrigiano GO (2002) Residuos totales y de mercurio metílico en el atún del Mar Mediterráneo. *Food Addit Contam.* 2002 Aug; 19(8):715-20. y Storelli MM, Marcotrigiano GO. (2004) Contenidos de mercurio y de cadmio en el pescado (*Thunnus alalunga*) y en los cefalópodos (*Eledone moschata*) de la parte sudeste del Mar Mediterráneo. 2004 Nov; 21(11):1051-6.
5. La UE está trabajando por crear un amplio sistema europeo de bio-control humano con el fin de tener un mejor seguimiento de la exposición. En 2007 será iniciado un proyecto que recopilará información sobre la exposición de niños y mujeres en edad de tener hijos al mercurio metílico.
6. Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Comunicado de Prensa. EFSA ofrece una evaluación de los riesgos por el mercurio en el pescado: consejo de precaución dirigido a los grupos vulnerables. 18 de marzo de 2004. Ver www.efsa.eu.int/press_room/press_release/258_en.html, información actualizada a 8 de junio de 2005.
7. La Comisión hizo un cálculo aproximado, basado en los niveles del mercurio metílico en el pescado, en comparación con la PTWI ("ingesta semanal tolerable provisional"), establecida por el Comité Experto Conjunto FAO/WHO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y la Organización Mundial de la Salud) sobre los aditivos en los alimentos, para formular recomendaciones más tangibles para la sociedad. La PTWI es la ingesta tolerable basada en el nivel semanal, con el fin de subrayar que la exposición a largo plazo es importante por la acumulación de los contaminantes en el cuerpo. El Comité experto conjunto FAO/WHO sobre los aditivos en los alimentos. (2003) Resumen y Conclusiones. Reunión 61, Roma, 10-19 de junio de 2003. Ver www.chem.unep.ch/mercury/Report/JECFA-PTWI.htm
8. Comisión Europea (2004) Nota Informativa. El Mercurio metílico en el pescado y en los productos de la pesca 12 de mayo de 2004. Ver http://europa.eu.int/comm/food/food/chemicalsafety/contaminants/information_note_mercury-fish_12-05-04.pdf.
9. Reglamento CE (221/2002) Ver <http://europa.eu.int/eur-lex/lex/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32002R0221:EN:HTML> enmienda al Reglamento de la Comisión (EC) No 466/2001 del 8 de marzo de 2001 que establece los niveles máximos para algunos contaminantes en productos comestibles. Ver http://europa.eu.int/eur-lex/pril/en/loj/dat/2001_l_077l_07720010316en00010013.pdf
10. Codex Alimentarius (1991) Guía de Niveles del Mercurio Metílico en el pescado CAC/GL 7-1991. Ver www.codexalimentarius.net/download/standards/21/CXG_007e.pdf
11. Ministerio de Asuntos Familiares y de Consumo de Dinamarca. Ver www.altomkost.dk/madtildig/Hvad_er_der_i_maden/Uoenskede_stoffer/Kviksoelv.htm
12. Agencia Nacional de Alimentos de Finlandia. Sugerencia alimenticia sobre el consumo de pescado. Ver www.elintarvikevirasto.fi/english/index.html?page=5923
13. Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (2004) Communiqué Avis de l'AFSSA sur consommation de poissons et exposition au mercure. 26 marzo 2004. See www.afssa.fr/ftp/afssa/comm-de-presse-mehg.pdf
14. Avis de l'AFSSA relatif à la consommation des poissons prédateurs pélagiques, en particulier l'espadon, à la Réunion vis-à-vis du risque sanitaire lié au méthylmercure, 6 de julio 2006. Ver <http://www.afssa.fr/Ftp/Afssa/36428-36429.pdf> www.afssa.fr/Ftp/Afssa/36428-36429.pdf
15. Autoridad de Seguridad Alimentaria de Irlanda. (2004) Guía emitida por FSAI sobre el consumo de tiburón, pez espada, merlín y atún. 18 de marzo de 2004. Ver www.fsai.ie/news/press/pr_04/pr20040318.asp
16. Ibid.
17. Autoridad de Seguridad Alimentaria de Irlanda. (2005) Concurso de licitación – El Mercurio metílico en determinadas especies de peces. Abril de 2005. Ver www.fsai.ie/about/tenders/call_tender_0405_4.asp
18. Nota informativa de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESA) sobre mercurio y metil-mercurio en productos pesqueros, 17 de junio de 2004. Ver <http://www.aesa.msc.es/aesa/web/AesaPageServer?idpage=56&idcontent=5541>
19. Administración Nacional de Alimentos de Suecia (2004) Comida para dos, Buen consejo a las mujeres embarazadas o en lactancia. Información actualizada a 17 de septiembre de 2004. Ver www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=7035.
20. Agencia de Estándares Alimentarios (2003) El mercurio en el pescado y los mariscos importados, el pescado producido en el Reino Unido y sus productos (40/03) Jueves, 24 de julio de 2003. Ver <http://www.food.gov.uk/science/surveillance/ffsis-2003/ffsis402003>

¿Qué puede hacer Usted?

1. La fuente más grande de emisiones de mercurio en el medio ambiente es la combustión de carbón. Únase a sus vecinos para reducir el consumo de energía basada en combustible fósil pasando a la producción y consumo de energía ecológica.
2. Consulte si su Agencia de Salud ha emitido recomendaciones sobre el consumo de pescado.
3. Pregunte a su Agencia de Salud o de Seguridad Alimentaria si han realizado pruebas del nivel de mercurio en el pescado local e importado.
4. Compruebe en su colegio local si las comidas corresponden a las recomendaciones sobre la exposición de los niños al mercurio.
5. Solicite a su supermercado/pescadería que anuncien información sobre el mercurio en el pescado.
6. Solicite a su médico información sobre el mercurio en el pescado.

Fuentes

Precauciones de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria:

Consejo a los grupos vulnerables.

http://www.efsa.europa.eu/en/press_room/press_release/2004/258.html

Qué Debemos Saber sobre el Mercurio en el Pescado y en el Marisco, Departamento de Salud y la Agencia de Protección del Medio Ambiente de EE.UU.:

www.cfsan.fda.gov/~dms/admehg3.html

Campaña MercuryActionNOW:

Subvencionada por la ONG Médicos por la Responsabilidad Social

www.mercuryaction.org

Lista de CHEC de pescado seguro para niños, adolescentes y todas las mujeres en edad de tener hijos:

www.checnet.org/healthhouse/education/quicklist-detail.asp?Main_ID=716



Salud sin Daño (HCWH) Europa
Rumunská 12, 120 00 Praha 2, Czech Republic
phone: +420 222 515 494 fax: +420 222 515 057
Email: europe@hcwh.org
www.noharm.org



La Alianza por la Salud y el Medio Ambiente (HEAL) *
28 Blv. Charlemagne, B1000 Bruselas, Bélgica
Teléfono: +32 2 234 3640 Fax: +32 2 234 3649
E-mail: info@env-health.org
www.env-health.org

* Conocida anteriormente como EPHA Environment Network (EEN)

Campaña "Mantente sano, detén el mercurio"

La Alianza por la Salud y el Medio Ambiente (HEAL) y Salud sin Daño Europa (HCWH Europe) están uniendo esfuerzos para movilizar a las autoridades de sanidad en Europa con el fin de conseguir una total prohibición del mercurio. Las actividades están orientadas a llevar al conocimiento el riesgo para la salud, especialmente para los bebés y las mujeres embarazadas, y a trabajar con las mujeres y los profesionales del ámbito de la sanidad sobre cómo se podrían proteger ellos mismos y cómo proteger al medio ambiente de la exposición al mercurio.

