



*Para más información sobre los Especialistas e Información de la Organización de Teratología o para encontrar servicios en su área, llame al (866) 626-6847 o visítanos en línea en: [www.OTISpregnancy.org](http://www.OTISpregnancy.org).*

## **El Metilmercurio y el Embarazo**

Esta hoja habla sobre los riesgos que la exposición al metilmercurio pueda tener durante el embarazo. En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con defectos congénitos. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

### ***¿Qué es el metilmercurio?***

El metilmercurio es una forma tóxica del mercurio el cual se encuentra principalmente en el agua, tierra, plantas y animales. El metilmercurio (mercurio orgánico) es diferente del elemento mercurio (termómetros, amalgamas dentales).

### ***¿De dónde viene el metilmercurio?***

El mercurio se encuentra en el aire y surge de una variedad de recursos naturales y hechos por el hombre (contaminación industrial). Cuando el mercurio entra en el agua como en lagos, ríos y arroyos, se convierte en metilmercurio.

### ***¿Cómo puedo estar expuesta al metilmercurio?***

Usted puede exponerse al metilmercurio al consumir pescado contaminado. Los peces absorben metilmercurio de aguas contaminadas a través de sus agallas y de sus alimentos. Casi todos los peces tienen por lo menos pequeñas cantidades de metilmercurio. El metilmercurio en pequeñas cantidades no suele ser dañino, pero en grandes cantidades se ha encontrado que es tóxico para los humanos.

### ***¿Algunos peces contienen más metilmercurio que otros?***

#### ***¿De cuáles pescados debo preocuparme?***

En general, comer pescado es parte importante de una dieta sana. Sin embargo, la Administración de Alimentos y Drogas (FDA por sus siglas en inglés) aconseja a las mujeres embarazadas a las mujeres quienes van a embarazarse dentro del periodo de un año, madres amamantando y niños menores de 6 años evitar los pescados con alto contenido de metilmercurio. Los peces grandes, viven más tiempo y comen otros pescados tienden a tener cantidades de metilmercurio más altas que los peces pequeños.

Los siguientes peces tienen altos niveles de metilmercurio y deberán evitarse durante el embarazo: tiburón, pez espada, caballa gigante y lubina.

### ***Estoy embarazada. ¿Qué tipo de pescado puedo comer?***

Una porción típica de pescado es de 3 a 6 onzas. Para las mujeres que van a embarazarse o que ya están embarazadas, la FDA sugiere que puede comer con seguridad 12 onzas a la semana (340 gramos o dos comidas promedio) del tipo más común de pescado cocido incluyendo los peces pequeños del océano que compra en el supermercado (salmón, bacalao, bagre), mariscos (cangrejo real, camarón), o pescado enlatado (incluso el atún sin grasa). Los palitos de pescado y pescado de comida rápida probablemente estén hechos con pescado con bajo niveles de metilmercurio.

El atún albacora (blanco) y filetes de atún fresco por lo general tienen niveles de mercurio más altos que el atún sin grasa. Las ballenas tienen niveles de mercurio más altos que los peces y también pueden tener otros contaminantes.

### ***¿Puedo consumir pescado que ha sido pescado por familiares y amigos de aguas locales?***

Peces de agua fresca pescados en aguas locales pueden contener altos niveles de metilmercurio y puede ser que sean dañinos para comerlos. La Agencia de Protección al Medioambiente (EPA por sus siglas en inglés) y los departamentos de salud tanto estatales como locales vigilan los lagos y arroyos de agua frescas. Usted podrá verificar con su agencia local si el pescado ahí se puede comer con seguridad. Peces de agua dulce o agua salada de aguas contaminadas probablemente tengan altos niveles de metilmercurio, y la cantidad de metilmercurio que se encuentra en los peces puede ser más alta que la que se encuentra en el agua.

### ***¿Para estar segura debo dejar de comer pescado del todo?***

No. Pescado tiene proteína beneficioso, nutrientes esenciales y omega-3 que todos son importantes para la salud y desarrollo de tu bebé. Unos estudios han encontrado que mujeres que comen pescado durante el embarazo tienen mejores embarazo resultados que en las mujeres que no comen pescado. Puedes

maximizar los beneficios del pescado en escogiendo pescado con los niveles de mercurio bajos.

***¿Cuánto tiempo puede el metilmercurio quedarse en mi organismo?***

El metilmercurio se elimina del organismo lentamente por medio de la orina, heces y la leche materna. Si se consume pescado que contiene metilmercurio antes o durante el embarazo, el bebé en desarrollo puede estar expuesto al metilmercurio que se ha acumulado en los tejidos y órganos de la madre. El tiempo que toma eliminar la mitad del metilmercurio que el organismo ha almacenado es aproximadamente entre 70 y 80 días.

***¿Qué pasa si comí más de la cantidad recomendada de pescado en una semana durante mi embarazo?***

El consumo de pescado en una semana probablemente no cambiaría en mucho el nivel de metilmercurio en su organismo. Si usted consume mucho pescado en una semana, usted puede limitar su consumo de pescado para la semana siguiente o la que le sigue.

***¿Puede metilmercurio afectar a mi bebé en desarrollo?***

Sí, en muy altos niveles. Metilmercurio pasa por la placenta y puede encontrarse en la sangre del bebé a niveles más altos que en los de la madre. El cerebro del bebé es el órgano más sensible a los efectos de la exposición del metilmercurio. El cerebro continúa desarrollándose durante todo el embarazo, así que la exposición en cualquier etapa del embarazo puede ser un problema.

Los efectos del metilmercurio en los embarazos humanos se han documentado por varias epidemias que ocurrieron hace años en el Japón y Iraq. Niños nacieron con malformaciones congénitas después de que la madre consumió pescado contaminado con metilmercurio. Estos fueron casos extremos donde algunos adultos también se enfermaron y murieron de contaminación, aunque algunas de las madres tuvieron síntomas suaves o sin síntomas. Las malformaciones congénitas fueron: cabeza de tamaño pequeño, parálisis cerebral, retraso en el desarrollo y/o retraso mental, ceguera, debilidad muscular y ataques convulsivos.

Se han realizado estudios que demuestran que altos niveles de metilmercurio durante el embarazo puede afectar el desarrollo del cerebro del bebé. Los efectos que fueron recordados no fueron consistentes, posiblemente al resultado de otros beneficios del pescado

Las mujeres en los Estados Unidos quienes por lo general no dependen del consumo de pescado para su ingesta de proteínas, es poco probable que consuman suficiente pescado para causar efectos dañinos durante su embarazo. Sin embargo, se les aconseja a toda mujer embarazada o pueda quedar embarazada seguir las indicaciones de la FDA sobre el consumo de pescado para

ayudar a reducir las probabilidades de estar expuestas a niveles dañinos de metilmercurio.

***¿Me pueden hacer pruebas para ver si tengo altos niveles de metilmercurio en mi organismo?***

Sí. Se pueden hacer pruebas de la sangre y el cabello para determinar la exposición de metilmercurio. Las pruebas de sangre son mejores para determinar el metilmercurio inmediatamente después de haber sido expuesta. En el cabello se puede detectar la exposición continua (crónica). Sin embargo, estas pruebas pueden ser difíciles de interpretar. Una prueba de orina no es de ayuda para la prueba de metilmercurio. Usted debería consultar a su médico sobre su exposición para determinar si la prueba puede ser apropiada. No hay una recomendación específica para examinar los niveles de metilmercurio en las mujeres antes o durante el embarazo.

***¿Es peligroso consumir pescado y amamantar a mi bebé? ¿Qué sucede si los exámenes de sangre demuestran que tengo altos niveles de metilmercurio?***

Una mujer quien esté amamantando deberá seguir los mismos parámetros que indican la FDA arriba mencionados para consumir pescado. Un estudio demuestra que los niveles de metilmercurio en la leche materna son similares a los niveles que se encontraron en su sangre. Se han realizado muy pocos estudios para evaluar a los infantes amamantados cuyas madres tienen altos niveles de metilmercurio. Sin embargo, si se llevan a cabo exámenes durante el embarazo y después de dar a luz, y éstos muestran altos niveles de metilmercurio en su sistema; entonces usted deberá hablar sobre la seguridad del amamantamiento con su médico.

***¿Es un problema si el padre de mi bebé está expuesto al metilmercurio?***

Los estudios experimentales en animales han demostrado que el mercurio puede cambiar la forma y el movimiento de los espermatozoides. En los humanos, la información de la investigación no es concreta. Algunos estudios sugieren que altos niveles de mercurio pueden causar infertilidad, mientras que otros estudios no lo demuestran así. No hay ninguna información que sugiera que la exposición del padre al metilmercurio puede causar malformaciones congénitas o retraso mental en sus hijos.

**Enero 2011.**

Derechos de Autor por OTIS.

Reproducido con permiso.



Las referencias disponibles bajo solicitud.

*Si tiene cualquier pregunta sobre la información en esta hoja informativa u otras exposiciones durante el embarazo, llame a OTIS al 1-866-626-6847.*