

Advertencia del consumo de pescado del Distrito de Columbia 2016

NO COMA:

No coma anguila, carpa, róbalo rayado (escorpina, lubina) que haya sido pescado en aguas del Distrito porque son los más contaminados por productos químicos como los bifenilos policlorados (PCB, por sus siglas en inglés).

Anguila americana



Carpa



Róbalo rayado (escorpina, lubina)



LIMITES DE CONSUMO RECOMENDADOS:

Si come pescado que ha sido atrapado en las vías fluviales del Distrito, por favor siga los limites recomendados a continuación:

ESPECIES DE PECES	LIMITES DE CONSUMO RECOMENDADOS - Una porción = ocho (8) onzas de pescado crudo*
Pez sol	No más de cuatro porciones al mes para adultos
Bagre azul	No más de tres porciones al mes para adultos
Cabeza de serpiente del norte	No más de tres porciones al mes para adultos
Perca blanca	No más de tres porciones al mes para adultos
Perca americana	No más de dos porciones al mes para adultos
Cabeza de toro marrón	No más de una porción al mes para adultos
Bagre de canal	No más de una porción al mes para adultos

* Si se mezclan las especies, una vez que se llegue al límite más bajo, no coma más pescado capturado en DC durante el mes. Límite de consumo para todas la otras especies no esta enumerado.

Para mayor información visite nuestro sitio web en <http://doee.dc.gov/node/9582>

Información del sitio web sobre la recomendación para el consumo de pescado

Antecedentes

El Departamento de Energía y Medioambiente (DOEE, por sus siglas en inglés) ha estado monitorizando los contaminantes químicos en los peces desde 1980, en colaboración con la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés). La recomendación para el consumo de pescado de 2016 se basa en concentraciones de contaminantes que se encuentran en un informe llamado “*Análisis de concentraciones de contaminantes en tejidos de peces recolectados de las aguas del Distrito de Columbia*”. El informe se completó en 2014 a cargo del Servicio Estadounidense de Pesca y Vida Silvestre, de la Oficina Local de la Bahía de Chesapeake para el Departamento Medioambiental del Distrito, División de Calidad del Agua. La recomendación para el consumo de pescado vigente fue emitida en 1994 y establece los límites de consumo de pescado capturado en los cuerpos de agua del Distrito de Columbia. La recomendación para el consumo de pescado de 2016 aumenta los tipos y cantidades de pescado que una persona puede consumir de las aguas del Distrito.

Los contaminantes químicos contaminan los ríos a través de las escorrentías de las calles, autopistas, aceras, agua de lluvia, nieve derretida y otras fuentes, y se acumulan en sedimentos y columnas de agua. Los peces absorben los contaminantes químicos de su alimento y del agua, ya que pasa por sus branquias. Los peces bentónicos, como el bagre, la carpa y la anguila, se alimentan de gusanos y otros organismos que viven en el sedimento y tienen niveles de contaminación más altos que otras especies. Los peces depredadores, como la lobina, acumulan más cantidad de contaminantes a lo largo del tiempo al comer peces contaminados más pequeños.

Las ecuaciones y las constantes utilizadas para calcular los límites de porciones de pescado provienen de la “*Guía para evaluar datos de contaminantes químicos para el uso en recomendaciones para el consumo de pescado, volumen 2, Evaluación de riesgos y límites en el consumo de pescado, 3.ª ed., de la EPA de EE. UU.*” y cada contaminante (ecuación 2 a continuación) al igual que múltiples niveles de contaminantes (ecuación 3 a continuación) para determinar la cantidad de porciones de pescado por mes. Todos los cálculos se realizan para niños, mujeres en edad reproductiva y la población en general. La ecuación 1 (a continuación) calcula los límites de consumo diario en kilogramos por día (kg/d) y onzas por día (oz/día). La ecuación 2 calcula la cantidad de porciones permitidas por mes, en base a porciones de pescado de 3 (onzas) oz, 6 oz y 8 oz para los diferentes grupos de edad especificados en (tabla 2-2, peso corporal medio para niños y adultos, de la *Guía para evaluar datos de contaminantes químicos para el uso en recomendaciones para el consumo de pescado, volumen 2, Evaluación de riesgos y límites en el consumo de pescado, 3.ª ed., de la EPA de EE. UU.*). La ecuación 3 (a continuación) calcula los límites de consumo diario para múltiples contaminantes en una sola especie en base a porciones de pescado de 3 oz, 6 oz u 8 oz.

Ecuación 1

Cálculo de límites de consumo diario:

$$CR_{lim} = ARL * BW / CFS * C_m$$

donde

CR_{lim}	= índice máximo de consumo de pescado permitido (kg/d)
ARL	= nivel de riesgo máximo individual aceptable durante toda la vida (sin unidades)
BW	= peso corporal del consumidor
CFS	= factor de riesgo de cáncer, generalmente el límite de confianza superior al 95 % en el plazo lineal en el modelo de múltiples etapas utilizado por la EPA [(mg/kg-d)-1]
C_m	= concentración medida de contaminante químico m en cierta especie de pez (mg/kg)

Ecuación 2

Cálculo de límites de consumo de porciones:

$$CR_{mm} = CR_{lim} * T_{ap} / MS$$

donde

CR_{mm}	= índice máximo de consumo de pescado permitido (porciones/mes)
CR_{lim}	= índice máximo de consumo de pescado permitido (kg/d)
MS	= tamaño de la porción (kg de pescado/comida)
T_{ap}	= período de tiempo promedio (365.25 días/12 meses = 30.44 día/mes)

Ecuación 3

Cálculo de límites de consumo diario para múltiples contaminantes en una dieta de especie única:

$$CR_{lim} = ARL * BW / (CFS * C_m) + (CFS * C_m) + (CFS * C_m) + (CFS * C_m)$$

donde

CR_{lim}	= índice máximo de consumo de pescado permitido (kg/d)
ARL	= nivel de riesgo máximo individual aceptable durante toda la vida (sin unidades)
BW	= peso corporal del consumidor
CFS	= factor de riesgo de cáncer, generalmente el límite de confianza superior al 95 % en el plazo lineal en el modelo de múltiples etapas utilizado por la EPA [(mg/kg-d)-1]
C_m	= concentración medida de contaminante químico m en cierta especie de pez (mg/kg)

Información sobre la recomendación para la salud pública

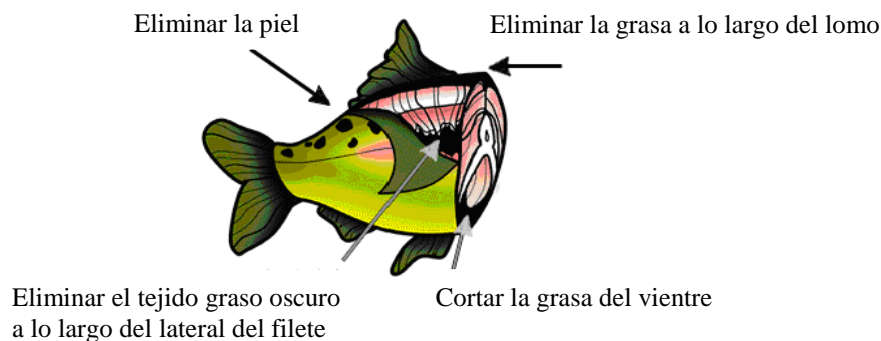
Si bien el pescado puede formar parte de una dieta saludable y equilibrada, algunos peces capturados en aguas del Distrito de Columbia pueden contener químicos que causan preocupación, como los PCB (bifenilos policlorados). En algunos casos, estos contaminantes existen en vías navegables debido a prácticas industriales no reguladas del pasado y pueden causar graves consecuencias en la salud.

Todas las aguas pertenecientes al Distrito de Columbia se encuentran bajo la recomendación que sugiere no consumir anguila, carpa ni lubina rayada. El consumo de otras especies capturadas en aguas del Distrito debe ser limitado. Esta recomendación abarca los ríos Anacostia y Potomac, dentro de las fronteras del Distrito. La advertencia está diseñada para evitar consumir en grandes cantidades peces de aguas que no han sido examinadas, especies de peces que no han sido evaluadas o peces que pueden contener otros contaminantes no identificados. Se recomienda que una porción sea de media libra (8 oz) de pescado para una persona de 154 libras.

Las recomendaciones solo están dirigidas a los peces capturados en aguas del Distrito y no corresponden a peces criados con fines comerciales o aquellos adquiridos en tiendas, pescaderías o restaurantes.

Los consumidores pueden reducir el posible riesgo de exposición a contaminantes orgánicos al limpiar, quitarle la piel, cortar y cocinar adecuadamente el pescado. Generalmente, la preparación adecuada incluye cortar la grasa y asar o cocinar el pescado a la parrilla para eliminar la grasa restante. Los jugos y grasas que se desprenden del pescado no se deben consumir ni reutilizar para cocinar o preparar otras comidas.

A continuación, se presentan maneras de reducir el contenido de grasa y la exposición a los químicos:



SIEMPRE QUÍTELE LA PIEL A EL PESCADO Y CORTE LA GRASA al cortar en rebanadas la aleta de carne del vientre junto con la parte inferior del pescado, la grasa alrededor de la parte superior del lomo y la carne oscura alrededor de la línea lateral en cada lado del pescado (vea el diagrama superior).

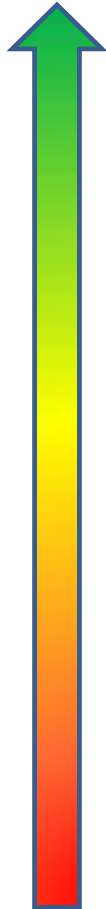
SIEMPRE COCINE EL PESCADO PARA ELIMINAR LA GRASA, preferentemente, hornee, ase o cocine a la parrilla el pescado; si lo hierva o lo fríe en











grasa, deseche el caldo o el aceite, evite freír en sartén o preparar sopas y cremas de pescado, ya que estos métodos retienen los jugos llenos de grasa.

Ninguna cantidad de recortes hará que las especies marcadas como **NO APTAS PARA CONSUMIR** sean seguras para su consumo.

**Recomendación para el consumo de pescado 2016
para aguas del Distrito de Columbia**

Más seguro



Pez	Niños <6 porción de 3 oz	Mujeres <50 porción de 6 oz	Población general porción de 8 oz
 Pez luna	Hasta 2 porciones/mes	Hasta 4 porciones/mes	Hasta 4 porciones/mes
 Siluro azul	Hasta 2 porciones/mes	Hasta 3 porciones/mes	Hasta 3 porciones/mes
 Pez cabeza de serpiente del norte	Hasta 1 porción/mes	Hasta 3 porciones/mes	Hasta 3 porciones/mes
 Perca Blanca	Hasta 1 porción/mes	Hasta 3 porciones/mes	Hasta 3 porciones/mes
 Lobina	Hasta 1 porción/mes	Hasta 2 porciones/mes	Hasta 2 porciones/mes
 Pez gato	Hasta 1 porción/mes	Hasta 1 porción/mes	Hasta 1 porción/mes
 Bagre de canal	Hasta 1 porción/mes	Hasta 1 porción/mes	Hasta 1 porción/mes
 Carpa	No consumir	No consumir	No consumir
 Anguila	No consumir	No consumir	No consumir
 Lubina rayada	No consumir	No consumir	No consumir

Menos seguro

*Si se mezclan las especies, una vez que se llegue al límite más bajo, no consuma más pescado capturado en el D. C. durante el mes. Límite de consumo para todas la otras especies que no figuran en la lista.

Preguntas frecuentes

P: ¿Qué es una recomendación para el consumo de pescado?

R: Una recomendación para el consumo de pescado es una alerta de la salud pública que brinda consejos sobre el consumo seguro de pescado cuando se detectan contaminantes en los tejidos de peces en aguas del Distrito. El contaminante mencionado en las recomendaciones para el consumo de pescado en el Distrito son los bifenilos policlorados (PCB). Los PCB son los contaminantes más comunes por lo que resultan en una recomendación para el consumo de pescado en el Distrito. La recomendación para el consumo de pescado del DOEE abarca solo la pesca deportiva y son recomendaciones para la salud pública, no son normas ni leyes. Estas recomendaciones no están dirigidas al pescado comercial que se vende en supermercados, restaurantes, mercados de productores y Maine Avenue Fish Market (el muelle). La Administración de Medicamentos y Alimentos de EE. UU. (FDA, por sus siglas en inglés) establece e implementa los estándares para los contaminantes en el pescado vendido comercialmente.

Al seguir las recomendaciones sugeridas para el consumo de pescado, puede reducir su riesgo de efectos adversos para la salud debido a la exposición a varios contaminantes y continuar disfrutando de los beneficios del consumo de pescado. Los beneficios nutritivos y cardiovasculares u otros beneficios saludables del consumo de pescado están bien establecidos, y estas recomendaciones pueden ayudar a la población a tomar mejores decisiones para un consumo seguro.

P: ¿Qué son los PCB?

R. Los PCB o bifenilos policlorados son compuestos orgánicos elaborados por el ser humano que se pueden cultivar y que duran por largos períodos (aproximadamente de 8 a 15 años desde el momento de la exposición) en los tejidos grasos y en el medio ambiente. Eran utilizados con mayor frecuencia en los equipos eléctricos en las décadas de 1950 a 1970. Los PCB ya no se producen, pero aún están presentes en el medio ambiente.

P: ¿Por qué debo preocuparme por los PCB?

R. La exposición a largo plazo a los PCB puede aumentar el riesgo de padecer cáncer. Algunos estudios realizados en seres humanos también sugieren que la exposición a PCB puede causar efectos adversos en el desarrollo infantil y en los fetos en desarrollo. Los bebés y niños son particularmente vulnerables a los efectos de los PCB dado que sus sistemas nerviosos aún se están desarrollando. Los PCB también se generan en los cuerpos de las mujeres y generalmente se transmiten mediante la leche materna. Por lo tanto, el DOEE recomienda que los individuos de alto riesgo, como las mujeres embarazadas, las mujeres que planean quedar embarazadas, las madres amamantando, los bebés y los niños pequeños eviten consumir pescado contaminado con PCB de las áreas que han sido advertidas.

P: ¿Qué se puede hacer para reducir el riesgo sanitario del consumo de pescado que contiene PCB?

R. Los niveles de PCB se pueden reducir en el pescado siguiendo estas pautas:

Elija consumir peces más pequeños de tamaño legal para el consumo. Los peces más pequeños

por lo general han tenido menos tiempo para acumular contaminantes que pueden estar presentes en el agua o los sedimentos.

Elimine y deseche todos los órganos internos.

Cuando prepare el pescado, recuerde siempre quitarle la piel. Los contaminantes tienden a acumularse en la grasa que se encuentra entre la piel y el músculo del pescado.

Una vez que el pescado esté sin piel, corte la grasa visible restante, incluido la del vientre.

Cocine el pescado de manera tal que se elimine la grasa restante, por ejemplo, cocinando a la parrilla o asando en una sartén porosa.

La grasa eliminada del pescado no se debe reutilizar para ningún fin.

P: ¿Es mejor no consumir pescado capturado en el Distrito si estoy embarazada?

R. Las mujeres embarazadas, las que están amamantando o que desean quedar embarazadas deben seguir las recomendaciones de la FDA y el consejo de su médico.

P: ¿Cuántas porciones por mes se puede consumir de cualquier combinación de especies de peces?

R. No consuma más de dos porciones por mes de cualquier pescado capturado en aguas del Distrito. Elija los peces más pequeños de tamaño legal para el consumo. No coma anguila, carpa, lubina rayada (pescado de roca, róbalo rayado) que hayan sido pescados en aguas del Distrito porque son los más contaminados por productos químicos como los PCB.

P: ¿Qué grupos están en mayor riesgo de efectos adversos por el consumo de pescado contaminado?

R. Los de mayor riesgo incluyen a cualquiera que consuma más de dos porciones por mes de pescado capturado en los ríos Anacostia y Potomac. Además, las mujeres embarazadas, las que están amamantando o que desean quedar embarazadas y los niños menores de 6 años pueden correr mayor riesgo de padecer efectos adversos que otros miembros de la población general.

P: ¿A quién debo contactar para obtener más información sobre las recomendaciones para el consumo de pescado o PCB?

R. Para mayor información acerca de las recomendaciones para el consumo de pescado o los efectos en la salud de los PCB, contáctese con el Departamento de Energía y Medioambiente en 1200 First Street, NE, Washington, D. C. 20002, o llame al (202) 535-2600. Para obtener la recomendación para el consumo de pescado vigente, visite <http://doee.dc.gov/node/9582>.