

Los HAPs en el pescado y los mariscos



¿Qué son los HAPs?

Los HAPs (hidrocarburos aromáticos policíclicos, también conocidos como PAHs por sus siglas en inglés):

- ocurren naturalmente en el carbón y el petróleo crudo;
- se forman cuando se queman materiales como la gasolina, el diésel, el tabaco y la madera;
- se forman cuando los alimentos se cocinan a la parrilla o a la barbacoa, o se ahúman, fríen o asan.

Los HAPs son las sustancias químicas con la mayor probabilidad de acumularse en pescados y mariscos después de un derrame de petróleo en el agua.

- Los derrames de petróleo pueden ocurrir como resultado de accidentes que involucran barcos, oleoductos, plataformas petrolíferas en alta mar e incluso vehículos o aeronaves que se caen dentro de vías acuáticas.

La exposición a los HAPs puede ocurrir:

- al inhalar el humo o el escape de vehículos;
- al consumir alimentos cocinados a la parrilla o a la barbacoa, o ahumados, fritos o asados;
- al consumir pescados o mariscos que acumularon HAPs después de un derrame de petróleo.

¿Cuál es la preocupación para la salud humana?

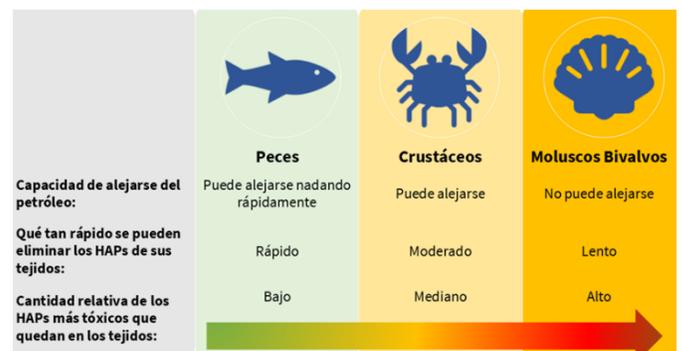
- La exposición a los HAPs en el aire puede contribuir al asma, la bronquitis y otros problemas respiratorios.
- Algunos de los HAPs, como el benzo[a]pireno, pueden causar cáncer.

- Otros tipos de HAPs pueden causar un sabor u olor desagradable que no es típico del pescado y los mariscos en sí mismos – conocido como “taint” en inglés.

¿Debería seguir comiendo el pescado y los mariscos?

- ¡Sí! El pescado y los mariscos con bajos niveles de contaminantes son una parte importante de una dieta sana y bien balanceada.
- El pescado y los mariscos son una buena fuente de proteínas y vitaminas, así como una fuente primaria de ácidos grasos omega-3, que son saludables para el corazón.
- Es bueno comer dos porciones de pescado por semana, según la American Heart Association.
- Comer pescado o mariscos con bajos niveles de contaminantes durante el embarazo es beneficioso para el desarrollo del cerebro de su bebé.

Si ocurre un derrame de petróleo, ¿cuáles especies de pescados y mariscos son más propensas a acumular los HAPs?



¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

- Incluso si un área está abierta a la pesca y recolección de mariscos, la Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental de California (OEHHA por sus siglas en inglés) siempre aconseja a las personas que:
 - Eviten pescar en áreas donde hay un brillo visible en la superficie del agua;
 - No coman pescados o mariscos que huelan a petróleo.
- Si pesca sus propios peces y mariscos de las aguas de California, siga las recomendaciones [sobre el consumo de pescado](#) de la OEHHA.
- Quítele la grasa y la piel al pescado y filetéelo antes de cocinarlo. Coma sólo el filete sin la piel (la carne). No use la grasa, la piel, los órganos internos, los jugos, ni los pescados o mariscos enteros, en sopas y guisos.
- Para los cangrejos y las langostas, quíteles los órganos internos (las “tripas”, la “mantequilla” o el “tomalley”) y enjuague la cavidad del cuerpo antes de cocinarlos.
- Limite el consumo de los alimentos cocinados a la parrilla, a la barbacoa, ahumados, fritos o asados. Cocine los pescados y mariscos al vapor, hirviéndolos o escalfándolos y deseche los jugos de cocción.

¿Dónde puedo aprender más?

- [OEHHA's Fish Advisory Program in California](#) (en inglés)
- [Biomonitoring California \(Hoja de información técnica sobre los PAHs\)](#)
- [ToxFAQsTM – Hidrocarburos aromáticos policíclicos o HAPs](#) (ATSDR)

