

Los PBDEs en el pescado y los mariscos



¿Qué son los PBDEs y dónde se encuentran?

- Los PBDEs o éteres de polibromodifenilos son una clase de sustancias químicas retardantes de llama que en el pasado se usaban en productos para el hogar como sofás, colchones, televisores, teléfonos celulares, computadoras, asientos de automóvil y tableros de instrumentos.
- El uso de los PBDEs se ha eliminado gradualmente en los últimos años. Sin embargo, los PBDEs todavía se pueden encontrar en productos más antiguos y en productos nuevos hechos de plástico negro reciclado.
- Los PBDEs no se degradan fácilmente en el medio ambiente y pueden acumularse en los pescados y mariscos.
- Los pescados y mariscos a menudo contienen niveles más altos de PBDE que otros alimentos. El consumo de pescado no es una vía importante de exposición a los PBDEs. Pero la exposición a los PBDE puede ser mayor para las personas que comen mucho pescado.



mariscos con bajos niveles de contaminantes puede ayudar al desarrollo del cerebro de su bebé.

Si hay PBDEs presentes, ¿cuáles pescados o mariscos presentan el mayor riesgo?

- Pescado grasoso, peces que se alimentan en el fondo y peces que comen otros peces.
- Los peces más grandes y más viejos.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

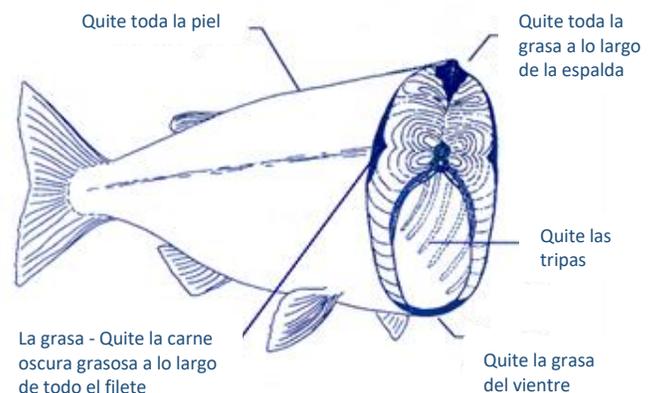
- Si pesca sus propios peces y mariscos de las aguas de California, siga las recomendaciones [sobre el consumo de pescado](#) de la Office of Environmental Health Hazard Assessment (Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental, o OEHHA por su sigla en inglés).
- Quétele la grasa y la piel al pescado y filetéelo antes de cocinarlo. Coma sólo el filete sin piel (la carne).
- No use la grasa, la piel, los órganos internos o jugos, ni pescados o mariscos enteros, en sopas y guisos.
- Para los cangrejos y las langostas, quételes los órganos internos (las “tripas”, la “mantequilla” o el “tomalley”) y enjuague la cavidad del cuerpo antes de cocinarlos.
- Hornee, dore o ase a la parrilla el pescado de manera que se escurra el jugo. Tire los jugos de cocción.
- Hierva o cocine al vapor el cangrejo y la langosta y tire el líquido de cocción.

¿Cuál es la preocupación para la salud humana?

- Altos niveles de PBDEs pueden:
 - Interferir con las hormonas naturales del cuerpo.
 - Causar daño al feto y al bebé en desarrollo, lo que puede incluir efectos sobre el aprendizaje y el comportamiento posteriores.
 - Disminuir la fertilidad.
 - Aumentar el riesgo de cáncer.

¿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, de acuerdo con la American Heart Association.
- Si usted está embarazada, comer pescado o



¿Dónde puedo aprender más?

- [OEHHA's Fish Advisory Program in California](#)
- [Hoja de información técnica sobre los PBDEs](#)
- [ToxFAQs™ – Éteres de polibromodifenilos](#) (ATSDR)
- [Technical Fact Sheet- PBDEs and PBBs](#) (US EPA)