

ESTUDIO DE CONSUMO DE PESCADO Y MARISCO DE LA BAHÍA DE SAN FRANCISCO

Información Para La Gente Que Pesca

ABRIL DE 2001

Muchos pescadores están preocupados por el pescado que pescan de la Bahía de San Francisco. Un estudio hecho en 1994 encontró niveles altos de mercurio, de químicos llamados en inglés "PCBs" y pesticidas en el pescado de la Bahía. En 1998, el Instituto Estuario de San Francisco (SFEI, siglas en inglés) le pidió al Departamento de Servicios de Salud del Estado de California (CDHS, siglas en inglés) que condujera el Estudio de Consumo de Pescado y Mariscos de la Bahía de San Francisco.

Las metas del estudio eran:

- recoger información sobre los pescadores de la Bahía de San Francisco y sus hábitos de consumo de pescado
- identificar a los pescadores que se encuentran bajo riesgo debido a sus hábitos de consumo de pescado
- recoger información para ayudar a desarrollar programas educativos sobre cómo consumir pescado de la Bahía con más seguridad.

P: ¿Por qué debe pensar en el pescado que come?

R: El pescado es parte importante de una dieta saludable.

Pero, el pescado de la Bahía de San Francisco contiene químicos que pueden ser dañinos a su salud si se comen con frecuencia. Basados en el estudio hecho en 1994, la Oficina de Evaluación de Riesgos de Salud Ambiental (una agencia del gobierno de California) publicó un aviso de salud para la Bahía. En este aviso se recomienda la cantidad de pescado que se puede comer con seguridad de la Bahía de San Francisco.

P: ¿Cuánto pescado de la Bahía es seguro comer?

R: El aviso de salud recomienda que los adultos limiten el consumo de pescado de la Bahía de San Francisco a **no más de dos comidas al mes**. Los adultos tampoco deben comer róbalo (en inglés "striped bass") que mida más de 35 pulgadas de largo porque con frecuencia los peces más grandes tienen más químicos y el róbalo tiene más mercurio que la mayoría de los peces. Las mujeres que están embarazadas, lactando, o que pudieran estar embarazadas no deben comer más de una comida al mes. Tampoco deben estas mujeres comer róbalo que mida más de 27 pulgadas, o tiburón que mida más de 24

pulgadas. Los niños menores de 6 años no deben comer más de una comida al mes.

El aviso de salud define el tamaño de la comida usando el peso del cuerpo, aproximadamente una onza de pescado sin cocinar por cada 20 libras de peso. Por ejemplo, una comida para una persona que pesa 160 libras (aproximadamente 75 kilos) es como de 8 onzas, o media libra. Por lo tanto, un adulto que pesa 160 libras puede comer con seguridad **dos** comidas de media libra de pescado al mes. La gente que come porciones más pequeñas de pescado pueden comer más de dos comidas con seguridad, mientras no coman más de lo que el aviso de salud recomienda.

Estos límites se aplican a la mayoría del pescado de la Bahía de San Francisco, pero no incluye el salmón, las anchoas el arenque (en inglés "herring") y el pez eperlano (en inglés "smelt").

P: ¿Cómo se hizo el Estudio de Consumo de Pescado y Marisco de la Bahía de San Francisco?

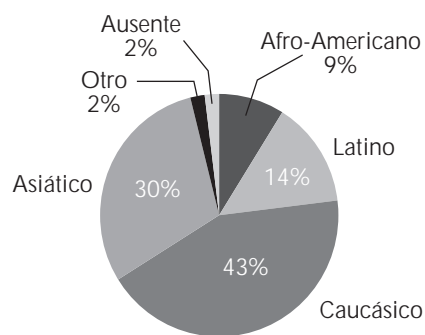
R: El Estudio de Consumo de Pescado y Marisco de la Bahía

de San Francisco es el estudio de consumo más grande que se ha hecho en la Bahía de San Francisco. Más de 1,300 pescadores de la Bahía de San Francisco fueron entrevistados durante un período de 12 meses en 1998 y 1999. El CDHS entrevistó a pescadores en muelles y en playas, y también a personas que pescaban desde botes privados y públicos. Todas las personas mayores de 18 años que estaban pescando fueron entrevistadas. Durante la entrevista se le preguntó a los pescadores a qué grupo étnico pertenecían, su educación, ingreso de la casa, la cantidad y el tipo de pescado de la Bahía consumido, las partes del pescado que comen, y si conocían sobre el aviso de salud para pescado de la Bahía de San Francisco. Los entrevistadores hablaban inglés y por lo menos un idioma más incluyendo español, vietnamita, cantonés, o mandarín.

P: ¿Quién come pescado de la Bahía?

R: El ochenta y siete por ciento de los pescadores entrevistados por el estudio comen pescado de la Bahía. Como se muestra en la Figura 1, el grupo más grande de consumidores de pescado de la Bahía son los caucásicos seguidos por los asiáticos, latinos y afro-americanos. Muchos pescadores informaron que mujeres que están en edad de tener hijos (entre las edades de 18 y 45 años de edad) y niños en las casas también comían el pescado.

Figura 1: Etnicidad de los consumidores de pescado de la bahía



P: ¿Cuánto pescado de la Bahía consume la gente?

R: Los entrevistadores le preguntaron a los pescadores cuánto pescado de la Bahía habían consumido en las últimas cuatro semanas. De los pescadores que comieron pescado de la Bahía, el 80% había consumido una comida o menos en las últimas cuatro semanas, 10% había comido dos comidas y otro 10% había comido más de dos comidas. Los afro-americanos y los filipinos fueron los que comieron más pescado y los caucásicos los que menos. Pero los asiáticos y gente de bajos ingresos y educación, estaban más propensos a comer pescado rey (en inglés "white croaker" o "king fish"), el cuál es más posible que contenga químicos. Los asiáticos también son más propensos a comer la piel y otras partes grasosas del pescado donde los químicos se acumulan.

P: ¿Quiénes comen más de lo recomendado?

R: La mayoría de los pescadores que habían comido pescado lo hicieron dentro de los límites establecidos en el aviso de salud

de una libra al mes del pescado que aparece en el aviso. Pero, uno de cada diez comió más de lo que el aviso de salud recomendaba. Los pescadores que comieron más de lo que el aviso de salud recomendaba provenían de todos los grupos étnicos y transfondos. Pero los asiáticos y afro-americanos tendían a comer más del límite.

P: ¿Qué puede pasarme si como mucho pescado de la Bahía?

R: Comer mucho pescado de la Bahía no lo va a enfermar inmediatamente. Pero, si come mucho pescado de la Bahía por largo tiempo puede aumentar su riesgo de desarrollar cancer u otros problemas de salud. La mujeres que están embarazadas o que están lactando pueden pasar estos químicos a sus bebés. El mercurio y los "PCBs" pueden elevar las oportunidades de que los infantes y bebés tengan problemas de desarrollo. Para ir a la segura, CDHS recomienda que usted y su familia sigan las recomendaciones del aviso de salud.

P: ¿Saben los pescadores sobre el Aviso de Salud para pescado de la Bahía de SF?

R: Sesentiun por ciento de los pescadores que entrevistamos sabía que existía un aviso de salud para la Bahía. Los caucásicos y los afro-americanos tendían a saber más sobre el aviso que los latinos y asiáticos. El conocimiento del aviso aumentaba según aumentaba el ingreso y la educación.

Sólo el 34% de los pescadores conocía una o más de las recomendaciones del aviso de salud, tal como la limitación del consumo de pescado, o que se debe comer sólo el filete (carne) del pescado.

P: ¿Existen mejores lugares para pescar?

R: El aviso de salud aplica al pescado de toda la Bahía de San Francisco dentro del puente Golden Gate, incluyendo la Bahía de San Pablo. No existen avisos de salud para el pescado del océano (fuera del puente Golden Gate). Pero, sí existen avisos de salud para otras áreas de California. El panfleto titulado en inglés "*California Sport Fishing Regulations*" (Reglamento de Pesca de California) del Departamento de Pesca y Caza (en inglés Department of Fish and Game's) contiene una lista de estos avisos de salud. También pueden encontrarlos en la Red Electrónica en las siguientes direcciones:

www.oehha.ca.gov/fish.html y en www.dfg.ca.gov/regs.html

P: ¿Es el pescado comprado en tiendas más seguros para comer?

R: La Administración Federal de Alimentos y Drogas (en inglés federal Food and Drug Administration, (FDA) es responsable de que el pescado y otros productos que se compran en

en las tiendas sea seguro. En general, el pescado que usted compra en las tiendas es seguro para comer. Pero, la FDA recomienda que las mujeres que están embarazadas o que planean estar embarazadas, o están lactando, y los niños no deben comer tiburón, pez espada (en inglés "sword fish"), caballa (en inglés mackerel king), y pez baldoso (en inglés tilefish) porque contienen niveles más elevados de mercurio. La FDA también aconseja a las mujeres que están embarazadas o que planean estar embarazadas a que coman una variedad de pescado. Estas mujeres pueden con seguridad comer 12 onzas a la semana de pescado cocinado comprado en las tiendas. Pueden encontrar más información sobre los consejos que da la FDA llamando al (888) SAFEFOOD, o en la Red Electrónica en el www.cfsan.fda.gov.

P: ¿Qué recomienda el Departamento de Servicios de Salud de California (CDHS)?

R: CDHS (por sus siglas en inglés), OEHHA (por sus siglas en inglés) y otros expertos de salud recomiendan a los pescadores seguir las guías que aparecen en el aviso de salud. Cuando les sea posible, los pescadores deben usar los métodos que reducen el nivel de químicos contaminantes en el pescado al pescar, preparar,

y cocinar sus pescados. Los métodos de preparación más seguros se mencionan a continuación:

- Coma sólo el filete.
- Deseche las entrañas, la piel, y las partes grasosas del pescado.
- El pescado debe ser horneado, asado, hecho a la parrilla o al vapor de manera que los jugos se escurran. Deshágase de la grasa y los jugos que suelta el pescado al ser cocinado.
- Coma solo los pescados que no aparecen en el aviso de salud, como el salmón, pez eperlado (en inglés "smelt"), anchoas y arenque.
- Coma una variedad de pescado, no solo un tipo de pescado.
- Pesque en lugares diferentes

CDHS también recomienda que se desarrollen esfuerzos educativos para educar a los pescadores que comen más pescado, o que preparan y cocinan su pescado de tal forma que aumentan el riesgo de desarrollar problemas de salud. Se deben desarrollar mensajes educativos que sean culturalmente apropiados, y estos deben enfocarse en los límites de consumo y en cómo preparar y cocinar el pescado de manera más segura. También se deben colocar en las áreas de pesca letreros que avisen a los pescadores sobre el aviso de salud.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Para más información sobre el estudio o sobre educación y comunicación con los pescadores, puede contactar a:

Diana Lee, Alyce Ujihara, o a Ian Walker

Environmental Health
Investigations Branch,
California Department of
Health Services
1515 Clay Street, 17th Floor
Oakland, CA 94612
(510) 622-4500
www.dhs.ca.gov/ehib

Para más información sobre la información que se recogió durante el estudio y el programa regional de monitoreo, pueden contactar a:

Rainer Hoenicke,
RMP Manager
San Francisco Estuary Institute
180 Richmond Field Station
1325 South 46th Street
Richmond, CA 94804
(510) 231-9539
www.sfei.org

Para información sobre avisos de salud para la Bahía de San Francisco y otras áreas de California, puede contactar a:

Margy Gassel
Office of Environmental
Health Hazard Assessment,
California Environmental
Protection Agency
1515 Clay St., 16th Floor
Oakland, CA 94612
(510) 622-3166
www.oehha.ca.gov