

Proyecto de extensión de
asesoramiento sobre los pescados
del río Hudson del Departamento de Salud
del Estado de Nueva York



Consejos de salud sobre el consumo de pescados producto de la pesca deportiva en el Río Hudson 2010 – 2011



El Departamento de Salud del Estado de Nueva York (NYSDOH) ofrece los siguientes consejos sobre el consumo de pescado proveniente del río Hudson. El pescado es nutritivo y delicioso. Y pescar es divertido.

No obstante, los pescados del río Hudson desde la represa Corinth hasta la zona de Battery en Manhattan, contienen concentraciones de productos químicos que podrían ser perjudiciales para su salud y la salud de su familia.

Los productos químicos que se encuentran en los pescados del río Hudson se conocen como bifenilos policlorados (PCB) y pueden acumularse dentro del organismo.

Los posibles efectos de los PCB para la salud son:

- leve disminución del peso del bebé al nacer
- efectos leves en la memoria a corto plazo y la capacidad de aprendizaje de los niños
- pequeños cambios en la salud reproductiva

Asimismo, los estudios han demostrado que los PCB pueden causar cáncer en animales.

Debido a esta contaminación química, el NYSDOH ofrece asesoramiento sobre el consumo de pescado:

Las mujeres en edad de tener hijos y los niños menores de 15 años no deben comer pescado proveniente del río Hudson al sur de la represa Corinth.



Las recomendaciones para los hombres y para las mujeres fuera de la edad de tener hijos dependen de la zona donde se pesque en el río y del tipo de pescado que se pesque. Vea el mapa con consejos más detallados sobre el consumo de pescados provenientes del río Hudson.

El pescado puede contener concentraciones varios miles de veces más elevadas de PCB que el agua que los rodea; y los peces de mayor tamaño por lo general tienen más PCB que los de menor tamaño.

Algunas especies de peces tienen más PCB que otras. Una de las razones es que los PCB se concentran en la grasa, y algunos peces tienen más grasa. Los peces grasos, como el bagre, tienen un alto contenido de PCB. **Nadie debe comer estos pescados del río Hudson, al sur de la represa del puente de la Ruta 9 en South Glens Falls.**



Bagre blanco



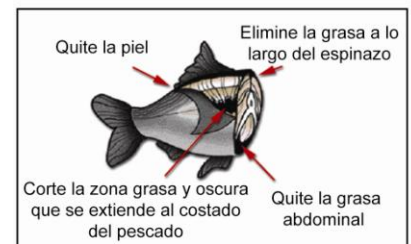
Bagre de canal



Anguila americana

Limpiar y cocinar debidamente el pescado puede reducir los PCB que ingiere a aproximadamente la mitad.

- Quitarle la piel y limpiar.
- Ase a fuego lento, ase a la parrilla u hornee el pescado sin piel y limpio en una parrilla, para que la grasa gotee.
- No use los líquidos de cocción.



No coma lo "verde" de los cangrejos ni use el líquido de cocción.

Proyecto de extensión de asesoramiento sobre los pescados del río Hudson

El Proyecto de extensión de asesoramiento sobre los pescados del río Hudson del NYSDOH se ha propuesto que todos los pescadores y demás personas que comen pescado del río Hudson al sur de Hudson Falls conozcan, comprendan y cumplan las recomendaciones.

¿Le gustaría asociarse para hacer correr la voz?

Apreciamos su ayuda. Si desea más información, llame al 1-800-458-1158, (para español, marque 1), envíe un mensaje de correo electrónico a HRFA@health.state.ny.us, o visite

<http://www.health.ny.gov/hudsonriverfish>