

# Mercurio

El mercurio es un metal que se encuentra en el aire, el agua y la tierra. El mercurio no se descompone en el medio ambiente y es tóxico para los humanos, acumulándose en nuestros cuerpos durante largos períodos de tiempo. El mercurio existe naturalmente en varias formas. El compuesto de mercurio orgánico más común se conoce técnicamente como metilmercurio. El metilmercurio es motivo de especial preocupación porque puede acumularse en niveles muy altos en ciertos tipos de pescado que se consume habitualmente. El mercurio también se encuentra en ciertos cosméticos y productos para el hogar, y se usa en algunas prácticas religiosas.

## LO QUE SABEMOS SOBRE EL MERCURIO

El mercurio es un compuesto que puede dañar la salud de los niños/-as incluso antes de nacer. El feto en desarrollo es extremadamente vulnerable a los [contaminantes ambientales](#) ya que los sistemas que se dedican a deshacer el cuerpo de toxinas están formándose. La exposición al mercurio puede dañar el desarrollo saludable del cerebro y el sistema nervioso. Las mujeres embarazadas expuestas al mercurio transmiten esta toxina a sus bebés en desarrollo. Si los niveles son lo suficientemente altos, el mercurio puede dañar el sistema nervioso de los bebés. El mercurio también se transfiere a los bebés a través de la leche materna, aunque todavía se cree que los beneficios de la lactancia materna superan los inconvenientes.

No puede ver, oler ni saborear el mercurio, por eso es importante conocer las principales fuentes de mercurio para evitar una exposición innecesaria. Por lo general, Mercurio ingresa a nuestro cuerpo cuando:

- se inhalan vapores de mercurio en el aire.
- se come ciertos pescados con altos niveles de mercurio
- se usan productos para la piel que contienen mercurio.
- se toca el mercurio utilizado en los rituales religiosos
- se toca el mercurio cuando se rompen artículos domésticos que contienen mercurio (p. ej., termómetro para la fiebre)

## **LO QUE PUEDES HACER**

Hay varios pasos que puede tomar para evitar la exposición al mercurio.

### **NO COMA PESCADO CON ALTOS NIVELES DE MERCURIO**

El pescado con bajo contenido de mercurio y seguro para comer incluye bagre, abadejo, salmón salvaje y camarones. No coma pescado de aguas locales que contengan altos niveles de mercurio. Antes de comprar pescado, pregunte de dónde vino. Vea pescados que son seguros para comer y pescados que debe evitar.

### **NO UTILICE COSMÉTICOS ALTOS EN MERCURIO**

Verifique los ingredientes en las etiquetas y evite los productos con las palabras "mercurio" o "mercury". Los cosméticos a evitar son:

- Recetas de la Farmacia Normal
- Miss Key Crema Blanqueadora
- Papá Noel Crema
- Crema para la piel Dermaline
- Jabón Germicida

### **NO USE AZOGUE**

El azogue, otro nombre del mercurio, se usa en las prácticas religiosas para alejar los malos espíritus y traer protección y buena suerte. Sin embargo, el azogue perjudica la salud. En lugar de azogue, muchos santeros y espiritistas usan hierbas y aceites naturales de las tradiciones caribeñas originales. Aquí hay algunas alternativas seguras:

- para limpieza espiritual—rompe zaraguey
- para eliminar las malas influencias del hogar: pasote, agua de florida o bomba santera
- para calmar los nervios / mejorar la digestión—agua de florida

## **NO TOQUE EL MERCURIO DERRAMADO**

Incluso los pequeños derrames de mercurio pueden necesitar ser limpiados por profesionales capacitados. Si derrama más de dos cucharadas de mercurio, llame a un servicio profesional de la salud o al centro local de control de envenenamiento (en NYC: 212-764-7667).

Para limpiar un derrame de mercurio más pequeño, como el de un termómetro roto, siga estos diez pasos:

- Abra una ventana y encienda un ventilador para sacar los vapores de su casa.
- Mantenga a los niños/-as alejados del área del derrame.
- Quítese cualquier joya de metal que esté usando antes de limpiar un derrame. El mercurio es un metal y puede adherirse a sus joyas.
- Use guantes de goma cuando limpie el derrame.
- Recoja con cuidado cualquier vidrio roto (de termómetros o bombillas). Use cinta adhesiva para ayudar a recoger las piezas pequeñas. Coloque el vaso en una bolsa de plástico y átelo bien.
- Recoja las gotas de mercurio con un trozo de papel rígido. La cinta adhesiva también ayuda a recoger pequeñas gotas. Coloque el mercurio en una bolsa de plástico y átela bien.
- Encienda una linterna alrededor del área del derrame para encontrar gotas más pequeñas. Use un trapo de tela para limpiar.
- Deseche los trapos, el papel y la cinta que se usaron para limpiar el mercurio. Poner todo en una bolsa de plástico y amarrar bien.

- Use una bolsa de basura de plástico pesado para colocar en una bolsa doble todas las bolsas de vidrios rotos, mercurio y artículos de limpieza. Ate bien la bolsa.
- Después de limpiar, lávese las manos y manténgase fuera de la habitación donde se derramó el mercurio durante el mayor tiempo posible. Mantenga la ventana abierta o un ventilador funcionando.