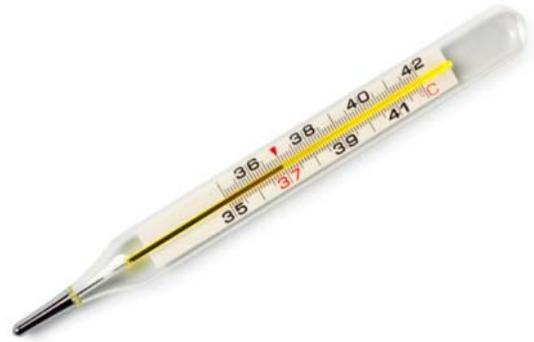




**Eco-Healthy  
Child Care®**

Eco-Healthy Child Care® presta ayuda a los establecimientos de aprendizaje de la primera infancia para que sean lo más saludables, seguros y ecológicos posible mediante la reducción de la exposición de los niños a sustancias químicas tóxicas.



## Mercurio

### ¿Qué es el mercurio y dónde se encuentra?

El mercurio es un metal pesado que se encuentra, de forma natural, y que se libera al medio ambiente a través de la actividad de los seres humanos, tales como la minería, la combustión de carbón y demás actividades industriales. Las plantas de energía de carbón liberan mercurio al aire, el cual puede caer en cuerpos de agua donde se convierte en un compuesto orgánico sumamente tóxico llamado metilmercurio. Una vez que el metilmercurio se encuentra en el agua, las plantas y pequeños organismos como el plancton lo absorben/ingieren y hacen que la concentración de metilmercurio aumente conforme vaya ascendiendo la cadena alimentaria (en la cual los niveles más elevados se encuentran en peces de gran tamaño y con largas vidas). Las personas que consumen estos tipos de peces (atún, caballa gigante, tiburón, pez espada, etc.) pueden sufrir exposiciones elevadas al mercurio. El mercurio también se libera en el medio ambiente cuando artículos que lo contienen, por ejemplo, baterías, luces fluorescentes (incluyendo los focos fluorescentes compactos y los tubos) y termómetros y termostatos de mercurio se quiebran o desechan de manera inadecuada.

### Preocupaciones sobre la salud

El mercurio es una potente toxina neurotóxica que puede dañar el cerebro y el sistema nervioso. Los bebés, los niños, las mujeres embarazadas y las madres en período de lactancia son más vulnerables a los efectos adversos para la salud causados por el mercurio. Esta toxina neurotóxica es fácilmente absorbida por la madre, quien la pasa al feto durante el embarazo y al recién nacido a través de la leche materna. La exposición a niveles bajos de vapor de mercurio (mercurio en el aire) durante períodos prolongados puede ocasionar efectos sutiles, tales como irritabilidad, problemas de sueño, timidez excesiva, temblores, problemas de coordinación, cambios en la vista o en el oído, así como déficits cognitivos, en la memoria, la atención, el lenguaje, la coordinación motora fina y la capacidad visual espacial. La exposición

a niveles muy elevados de vapor de mercurio puede provocar daños al cerebro, los riñones y los pulmones, así como al sistema nervioso y digestivo, lo cual podría dañar gravemente a un feto en desarrollo. Entre los efectos dañinos del mercurio se encuentra la ceguera, convulsiones, daño cerebral e incapacidad para hablar.

### ¿Cómo puedo verme expuesto?

- Al consumir pescados contaminados con metilmercurio (entre las especies de pescado con niveles elevados se encuentran la caballa gigante, el tiburón, el pez espada, el blanquillo, el marlín, el reloj anaranjado y el atún).
- Al respirar vapores de los termómetros de vidrio o luces fluorescentes compactas (bombillas o tubos) de vidrio que se hayan roto.

### ¿Cómo puedo disminuir mi exposición?

- El pescado es una fuente importante de nutrición, pero uno puede limitar el consumo de peces grandes de larga vida que tienen una mayor probabilidad de contener mercurio. Los adultos, incluyendo a las mujeres embarazadas, no deben consumir atún blanco ni atún albacora enlatado más de 3 veces por mes (porción para adultos = 6 onzas). Los niños menores de seis años de edad no deben consumir más de una porción de 3 onzas por mes. Los niños entre 6 y 12 años de edad no deben consumir más de dos porciones de 4.5 onzas por mes. Si consume pescado atrapado localmente, consulte al departamento ambiental o de salud con respecto a los avisos sobre el consumo de pescado.
- Opte por atún de color claro (*light tuna*) en lugar de atún albacora blanco, ya que es probable que los niveles de mercurio sean menores.
- Use termómetros y termostatos digitales; no use termómetros ni termostatos de mercurio.
- No utilice lámparas de mercurio.
- Lleve las baterías, los termómetros y los termostatos de mercurio, los focos/los tubos fluorescentes compactos y otros productos usados que contengan mercurio a un centro de desechos peligrosos.

Visite <https://search.earth911.com>; introduzca el artículo y su código postal, y los centros correspondientes se mostrarán.

- Apoye las alternativas ecológicas en lugar de plantas de energía de carbón, tales como la energía del viento y solar.

### Cómo limpiar de forma segura un derrame de mercurio

Debido a que las focos o bombillas fluorescentes compactas (CFL, por sus siglas en inglés) contienen mercurio, cada establecimiento de cuidado infantil debe contar con un kit para derrames de mercurio. El mercurio que libera una bombilla o un tubo roto de luz fluorescente compacta no será visible, mientras que las gotas de un termómetro roto que se derrame, por ejemplo, sí lo serán. El kit para derrames de mercurio debe estar etiquetado e incluir herramientas para limpiar ambos tipos de derrames de mercurio. La Agencia de Protección Ambiental (EPA) de los Estados Unidos ofrece información útil sobre cómo limpiar derrames pequeños de mercurio producidos de roturas de termómetros y CFL, y una lista de artículos que necesita en el kit de limpieza en [www.epa.gov/mercury/what-do-if-mercury-thermometer-breaks](http://www.epa.gov/mercury/what-do-if-mercury-thermometer-breaks) y [www.epa.gov/cfl/cleaning-broken-cfl](http://www.epa.gov/cfl/cleaning-broken-cfl), respectivamente.

Para cualquier tipo de derrame de mercurio, contacte de inmediato al centro nacional de control de intoxicaciones para obtener las instrucciones de limpieza, apoyo y recursos; número gratuito nacional: 1-800-222-1222. Retire a los niños y a las mascotas de la habitación, apa-

gue la calefacción o el aire acondicionado y deje airear la habitación por unos 5 a 10 minutos antes de limpiar. Jamás utilice una aspiradora ya que dispersará el mercurio. Si utiliza una escoba, un trapeador o un paño húmedo para limpiar el mercurio, deséchelos en un centro de desechos peligrosos. Si un artículo que contiene mercurio se rompe sobre una alfombra, quizá sea necesario retirar el área afectada de la alfombra.

- Para limpiar de manera segura un foco CFL roto: 1) Use guantes; 2) Recoja el vidrio y colóquelo en un recipiente rígido (por ejemplo, un frasco de vidrio) forrado con una bolsa y que tenga una tapa que selle; 3) Guárdelo lejos de los niños; 4) Deje airear la habitación por 24 a 48 horas; 5) Deseche las bombillas/los restos, así como las herramientas de limpieza en un centro local de desechos peligrosos.
- Para limpiar un derrame de mercurio donde haya mercurio en forma de gotas o bolitas: 1) Use guantes 2) Emplee un cartón o un gotero para recolectar las bolitas de mercurio; 3) Coloque las bolitas en una bolsa con cierre; 4) Sobre los guantes, envuélvase cinta alrededor de los dedos (de modo que la parte adhesiva quede expuesta) para recoger cualquier bolita que haya quedado en el piso; 5) Coloque todos los artículos que utilizó para recoger el mercurio (cartón, gotero) en una bolsa para basura; guárdelos lejos de los niños; 6) Deje airear la habitación por 24 a 48 horas; 7) Deseche los restos en un centro local de desechos peligrosos.
- Jamás tire el mercurio por el drenaje.

### Recursos sobre el mercurio

- EPA de los EE. UU.: Mercurio  
[www.epa.gov/mercury](http://www.epa.gov/mercury)
- Limpieza de CFL  
[epa.gov/cfl/cflcleanup.html](http://epa.gov/cfl/cflcleanup.html)
- Preguntas frecuentes de Eco-Healthy sobre el mercurio  
[www.cehn.org/ehcc/toxFAQs](http://www.cehn.org/ehcc/toxFAQs)
- Agencia de Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades (ATSDR, por sus siglas en inglés) [www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/tf.asp?id=113&tid=24](http://www.atsdr.cdc.gov/toxfaqs/tf.asp?id=113&tid=24)
- Eliminación de desechos peligrosos  
<https://search.earth911.com>
- Calculadora de mercurio para interpretar las opciones de pescados  
[www.gotmercury.org/](http://www.gotmercury.org/)
- Avisos sobre el consumo de pescado  
[water.epa.gov/scitech/swguidance/fishshellfish/fishadvisories/index.cfm](http://water.epa.gov/scitech/swguidance/fishshellfish/fishadvisories/index.cfm)

### PARA MÁS INFORMACIÓN

Llame al: 202-543-4033, ext. 13  
Correo electrónico: [ehcc@cehn.org](mailto:ehcc@cehn.org)  
Visite: [www.cehn.org/ehcc](http://www.cehn.org/ehcc)

*Eco-Healthy Child Care® (EHCC) es un programa nacional científico galardonado cuyo fin es mejorar la salud ambiental de los niños en cooperación con profesionales de cuidado infantil para eliminar o reducir los peligros ambientales para la salud que se encuentren en establecimientos de cuidado infantil.*

