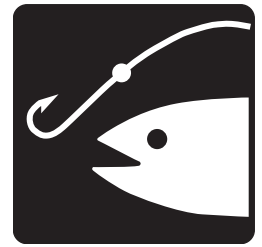


¡ADVERTENCIA!

Comer pescado de la Columbia Slough puede ser perjudicial.

El pescado es una excelente fuente de proteínas. Sin embargo, algunos peces de la Columbia Slough pueden estar contaminados con químicos, como bifenilos policlorados (PCB) y pesticidas. La Autoridad de Salud de Oregon (OHA) recomienda que se consuma **solo 1 ración de filete al mes** de pescado proveniente de la Slough, a excepción del *Catostomus macrocheilus* (large-scale sucker). El pescado debe limpiarse y prepararse como se muestra en el reverso de este folleto.

Pesque de forma inteligente. Coma de forma segura.



**Fish Smart.
Eat Safe.**



¿Qué pescado debo comer menos?

Puede comer **solo 1 ración de filete** al mes de casi todos los pescados provenientes de la Slough, como los que se muestran a continuación.

**Solo filete
1
al mes**



Carp / Carpa



Black Crappie / Robaleta negra



Sunfish / Pez luna



Bluegill / Mojarra oreja azul



Largemouth Bass / Lobina negra



Large-scale sucker

Puede comer **solo 1 ración del cuerpo** entero del large-scale sucker o **solo 2 raciones de filete** al mes.

¿Quién corre más riesgo?

- Las mujeres que puedan embarazarse
- Los embriones en gestación, los bebés en lactancia y niños menores de 6 años de edad
- Las personas que consumen altas cantidades de pescado de la Slough



¿Cuáles son los posibles riesgos para la salud por comer pescado contaminado con PCB y pesticidas?

- Daños al cerebro y al desarrollo del sistema nervioso de los niños
- Daño a los sistemas reproductivo e inmunológico
- Mayor riesgo de cáncer

La OHA actualizó la alerta sobre el pescado de la Columbia Slough en diciembre de 2019.

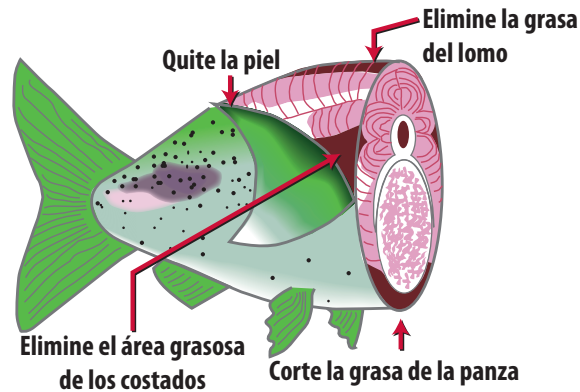
Alerta sobre el pescado de la Columbia Slough

¿Cómo reduzco mis riesgos para la salud?

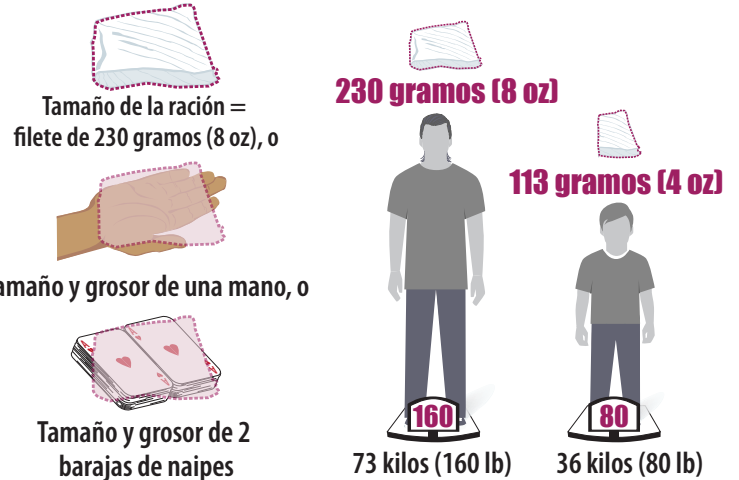
- Coma solo la cantidad recomendada de raciones al mes de pescado de la Slough (como las que se muestran en el recuadro rojo del anverso). Una ración típica para adultos (230 gramos/8 oz) es aproximadamente del tamaño y grosor de la mano de una persona o 2 barajas de naipes. Los adultos y niños de tamaño más pequeño deben comer una porción más pequeña.
- Si come pescado de la Slough, prefiera los pescados más pequeños y jóvenes.
- Si le dan pescado o no lo compra en una tienda, pregunte de dónde proviene.

Cuando coma pescado de la Slough, siga estos pasos:

- Corte y tire la cabeza, la piel, las entrañas y la grasa del lomo y de la panza. Los contaminantes suelen almacenarse en esas partes.
- Coma los filetes horneados, hervidos, asados o al vapor (sin piel y sin grasa) y deje que la grasa que quede se escurra.
- Coma solo filetes de pescado.
- No coma pescado crudo de la Columbia Slough.
- No coma la grasa que suelta el pescado ni cocine en ella.



El tamaño de su ración depende de su tamaño



¿Qué pescado debo comer más?

Coma más salmón y trucha cabeza de acero. Estos peces pasan parte de sus vidas en el océano y tienen menos contaminantes.

OK

¿Hay lugares más seguros donde pueda pescar?

Sí. Los peces que van al océano pueden tener menos contaminantes. Pescar en los ríos Columbia, Clackamas o Sandy puede reducir sus riesgos. Antes de pescar en otras áreas, revise las recomendaciones en www.healthoregon.org/fishadv.

¿Es seguro comer el pescado que compra en la tienda?

Visite la página web www.healthoregon.org/fishadv para obtener más consejos sobre cómo reducir su exposición al mercurio, PCB y otros químicos tóxicos presentes en los pescados que se venden en las tiendas.

MÁS INFORMACIÓN EN

Autoridad de Salud de Oregon – Recomendaciones y consumo de pescado Lineamientos: www.healthoregon.org/fishadv

Gobierno de la Ciudad de Portland – Bureau of Environmental Services – Columbia Slough Alerta sobre peces: www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory

La Oficina de Servicios Ambientales está comprometida a brindar un acceso significativo. Para solicitar la traducción, interpretación, modificaciones, ajustes o auxiliares, sírvase llamar al 503-823-7740 o al Oregon Relay Service al 711.

Traducción o interpretación | Chiakun mak me chiakun fos | Chuyển Ngữ hoặc Phiên Dịch | 翻译或传译 | 翻訳または通訳 |
Письменный или устный перевод | Traducere sau Interpretare | Письмовий або усний переклад | Turjumida ama Fasiraadda |
الترجمة التحريرية أو الشفهية | ການແປພາສາ ຫຼື ການອະທິບາຍ | अनुवाद तथा दोभाषे सेवा | 503-823-7740