



Consumo de la Pesca Deportiva



Recomendaciones de Salud para 2005-2006 para el Distrito de la Capital, el Río Hudson, el Puerto de Nueva York, los Cuerpos de Agua Dulce de Long Island y las Aguas Marinas de Nueva York

En las aguas abundantes de Nueva York, la pesca deportiva es un deporte popular. Los pescadores de anzuelo pescan una gran variedad de peces deliciosos y muchos comen los pescados. Sin embargo, algunas especies en ciertas aguas contienen químicos que pueden ser dañinos para la salud, aún cuando los peces luzcan saludables y las aguas parezcan limpias.

¿Qué debe de tomar en cuenta antes de decidir si debe comer o no comer los pescados que ha pescado? El Departamento de Salud del Estado de Nueva York publica recomendaciones de salud para personas que comen pescados de aguas donde las contaminaciones químicas pueden ser un problema. Usando esta publicación, usted puede hacer una decisión acertada sobre los riesgos potenciales al consumir la pesca deportiva contaminada. Información más detallada puede ser hallada en la guía *New York State Fishing Regulations Guide o La Guía de Reglamentos de Pesca del Estado de Nueva York* (publicado en Inglés y disponible donde se venden las licencias para la pesca) o en un folleto que puede ser solicitado al Departamento de Salud llamando al 1-800-458-1158, extensión 27815.

¿Por qué es importante este consejo para mí?

En algunos peces se encuentran productos químicos a un nivel que puede ser dañino para su salud. Algunos químicos se acumulan en su cuerpo a través del tiempo y/o afectan sus órganos tales como los riñones o el hígado.

Las mujeres que están en edad de procrear hijos pueden tener un riesgo especial al comer pescado contaminado. Durante el embarazo y cuando amamanta al bebé, algunos químicos (tales como la dioxina, el mercurio y los PCB también conocidos como bifenales policlorinados o BPC) pueden ser transmitidos al bebé. Esto puede perjudicar el crecimiento y el desarrollo del mismo. **Los niños menores de 15 años de edad** no deben comer pescado contaminado porque ellos todavía se están desarrollando y creciendo y están expuestos a un riesgo especial a consecuencia de los contaminantes.

¿Qué cantidad de pescado puedo comer?

Generalmente, nadie debe comer pescado de las aguas dulces del estado más de una vez por semana. Sin embargo, algunas extensiones de agua en Nueva York tienen recomendaciones de salud aún más estrictas. La siguiente información es una versión abreviada de las recomendaciones de salud para el Distrito de la Capital, el Río Hudson, el Puerto de Nueva York, las extensiones de agua dulce de Long Island y las aguas marinas de Nueva York. Para obtener información más detallada sobre el consumo de pescado, favor de consultar a *Health Advisories: Chemicals in Sport Fish and Game (Recomendaciones de Salud: Químicos en la Pesca Deportiva y la Caza)*, disponible por medio del Departamento de Salud llamando al 1-800-458-1158, extensión 27815.

¿Cuáles son los pescados más sanos (menos contaminados) para comer?

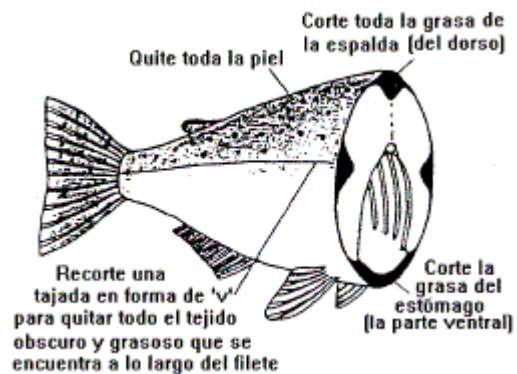
Usted puede limitar su exposición a los contaminantes químicos de las siguientes maneras:

- Eligiendo comer pescados que no se mencionen en los consejos de salud—los pescados no mencionados generalmente tiene menores niveles de contaminación.
- Eligiendo comer pescados pequeños (de tamaño legal). Los peces pequeños son más jóvenes y por lo general contienen menos contaminación que los peces más grandes y más viejos.
- Los peces de las aguas de la Orilla Sur de Long Island y de la zona este del Estrecho de Long Island generalmente tiene niveles de contaminantes más bajos que los pescados del Río Hudson y de la Bahía Superior del Puerto de Nueva York.
- Vea al dorso para recomendaciones más restringidas.

¿Puedo limpiar y cocinar mi pescado para reducir los contaminantes?

Usted puede reducir su exposición a los contaminantes químicos según la manera en que prepara el pescado. Muchos contaminantes químicos se concentran en las partes grasosas del pescado. Al limpiar y cocinar el pescado en forma que reduzca la grasa, usted puede reducir la cantidad de contaminantes que ingiere.

- Quite la piel y corte toda la grasa de las áreas señaladas en el dibujo.
- No fría el pescado en el sartén ni por inmersión en aceite. Cocínelo a la parrilla, al horno, o hiérvalo para escurrir los jugos grasosos
- No coma los líquidos donde cocine el pescado



Pesca y Suelta

Los pescadores que desean continuar disfrutando del placer de la pesca deportiva, pero también quieren disminuir el riesgo potencial asociado con el consumo de pescado contaminado, deben considerar la práctica de la pesca y suelta, la cuál a la vez reduce a un mínimo su impacto en la población de peces. Cuando practique la pesca y suelta, tome las siguientes medidas para soltar:

- Libere el pez rápidamente, si es posible, cuando aún esté en el agua; tenga a mano las herramientas necesarias (alicata de punta fina).
- Si el pez está bien enganchado al anzuelo, no jale el anzuelo—corte la parte más fina del sedal o del anzuelo para darle al pez una oportunidad cuádruple de sobrevivir.
- Evite jugar con el pez hasta el punto de agotarlo, especialmente si la temperatura del agua está muy alta.

Para información más detallada sobre la pesca y suelta, consulte a la guía *New York State Fishing Regulations Guide o La Guía de Reglamentos de Pesca del Estado de Nueva York* (publicado en Inglés), disponible en las oficinas del Departamento de Conservación Ambiental o dondequiera que se venda las licencias de pesca.



Río Hudson

El Río Hudson de las Cataratas Bakers (en Hudson Falls) hasta la Represa Federal en Troy:

- Pesca y suelta solamente—este reglamento aplica a la parte del Río Hudson anotada anteriormente y a todos los tributarios río arriba hasta la primera barrera impasable por los peces. Todos los peces pescados deben ser regresados al agua de inmediato sin ser lastimados.

*Aviso General Para la Salud

Para las siguientes extensiones de agua, las recomendaciones generales para la salud son:

- Las mujeres que están en edad de procrear hijos y los niños menores de 15 años de edad NO DEBEN COMER PESCADOS de las extensiones de agua mencionadas a continuación.
- Las demás personas deben seguir las recomendaciones provistas para cada extensión de agua mencionada y no deben comer más que una comida (1/2 libra de pescado) por semana de cualquiera especie de pescado que no aparece en la lista.

Río Hoosic

- No coma más de una comida al mes de trucha marrón de mas de 14 pulgadas (35 centímetros).

Lago Kinderhook

- No coma más de una comida al mes de anguila americana.

Lago Nassau

- No coma ningún pescado.

Valatie Kill entre ruta 18 del condado y el Lago Nassau

- No coma ningún pescado.

Río Hudson y todos sus tributarios hasta la primera barrera impasable por los peces:

-Represa Corinth hasta la Represa próxima al puente en la Route 9 en South Glens Falls

- No coma más de una comida al mes de róbalo de boca pequeña de mas de 14 pulgadas (35 centímetros).

-Represa de la Isla de Sherman río abajo hasta la represa afluente en Glens Falls Sur

- No coma más de una comida al mes de carpa.

-Represa próxima al puente en la Route 9 en South Glens Falls hasta la Represa Federal de Troy

- No coma ningún pescado.

-Al sur de la Represa de Troy hasta el puente de Catskill

- No coma pescado a menos que sea sábalo americano, pinchaqua, arenque de espalda azul, robalo de risco o percha amarilla.
- No coma mas de una comida al mes de pinchaqua, arenque de espalda azul, robalo de risco o percha amarilla.
- No coma mas de una comida a la semana de sábalo americano (aviso general).

-Al sur de Catskill, Arthur Kill, Kill Van Kull, y la Bahía Superior del Puerto de Nueva York (al norte del Puente Verrazano Narrows)

- No coma gizzard shad.
- No coma más de una comida al mes de anguila americana, pez aguja del atlántico, pez azulado, siluro marrón, carpa, carpa dorada, róbalo de boca grande, róbalo de boca pequeña, eperlano arcoiris, róbalo rayado, walleye, siluro (bagre) blanco, channel catfish o percha blanca, y no debe comer más de una comida por semana de otras especies de pescado.
- No coma más de seis cangrejos azules por semana y no consuma ningun hepatopáncreas (la parte amarilla o anaranjada que a veces le dicen “mostaza” o hígado) o los líquidos donde cocine los cangrejos.

-El Río Hudson al Sur de Dobbs Ferry hasta Greystone

- No coma anguila americana.
- Obedezca los avisos para el Rio Hudson al Sur de Catskill para las otras especies.

Río Harlem y Río Este (hasta el Puente de Throgs Neck)

- No coma anguila americana.
- No coma más de una comida al mes de pez aguja del atlántico, pez azulado, róbalo rayado o percha blanca.

Boyd's Corner Reservoir (Condado de Putnam)

- No coma más de una comida al mes de róbalo de boca grande de mas de 16 pulgadas (41 centímetros) o walleye.

Diverting Reservoir, East Branch Reservoir y West Branch Reservoir (Condado de Putnam)

- No coma más de una comida al mes de walleye.

Bog Brook Reservoir (Condado de Putnam)

- No coma más de una comida al mes de walleye de mas de 21 pulgadas (53 centímetros) .

Amawalk Reservoir y Cross River Reservoir (Condado de Westchester)

- No coma más de una comida al mes de róbalo de boca grande o róbalo de boca pequeña de mas de 16 pulgadas (41 centímetros).

Río Sawmill (Condado de Westchester)

- No coma más de una comida al mes de anguila americana.

Río Sheldrake (Condado de Westchester)

- No coma anguila americana.
- No coma más de una comida al mes de carpa dorada.

Titicus Reservoir (Condado de Westchester)

- No coma más de una comida al mes de percha blanca.

Agua Dulces del Interior de Long Island

Embalse Freeport y Charca Grant Park (Condado de Nassau)

- No coma más de una comida al mes de carpa.

Lago Capri (Condado de Suffolk)

- No coma más de una comida al mes de anguila americana o carpa.

Charca de Hall (Condado de Nassau) y Charca Spring-Middle Island (Condado de Suffolk)

- No coma carpa ni carpa dorada.

Charcas Loft y Whitney Park (Condado de Nassau)

- No coma más de una comida al mes de carpa o carpa dorada.

Charca Ridder (Condado de Nassau)

- No coma carpa dorada.

Charca St. James (Condado de Suffolk)

- No coma más de una comida al mes de todas las especies de pescado.

Charca Smith-Parque Roosevelt (Condado de Nassau)

- No coma anguila americana.
- No coma más de una comida al mes de carpa o de carpa dorada.

Charca Smith en Centro Rockville y Embalse Superior de Massapequa (Condado de Nassau)

- No coma más de una comida al mes de percha blanca.

Charca Upper Twin (Condado de Nassau)

- No coma más de una comida al mes de anguila americana.

Agua Marinas

La Bahía Inferior del Puerto de Nueva York, la Bahía de Jamaica, el Estrecho de Long Island, las Bahías de Peconic y Gardiners, el Estrecho de Block Island, y las aguas de la Costa Sur de Long Island

Las recomendaciones generales para la salud no aplican a estas extensiones de agua. Sin embargo, algunas especies de peces y mariscos estan contaminados con sustancias químicas a niveles que pueden ser dañinos para la salud humana. Para esas especies, las personas deben seguir los siguientes consejos:

- Las mujeres que están en edad de procrear hijos y los niños menores de 15 años de edad no deben comer róbalo rayado de las aguas del Puerto de Nueva York o del Estrecho de Long Island al oeste del Río Wading. Otras personas no deben comer más de una comida al mes de róbalo rayado pescado en estas aguas.
- Nadie debe comer más de una comida por semana de róbalo rayado del Estrecho de Long Island pescado al este del Río Wading, de las Bahías de Peconic o Gardiners, del Estrecho de Block Island, de las aguas de la Costa Sur de Long Island o de la Bahía de Jamaica.
- No coma más de una comida por semana de anguila americana o pez azulado que provenga de estas aguas.
- No coma los hepatopáncreas de la langosta americana o del cangrejo azul. Deseche todos los líquidos donde los cocine.

Para más información

Para información más completa y recomendaciones para todo el estado, consulte a *Health Advisories: Chemicals in Sport Fish and Game (Recomendaciones de Salud: Químicos en la Pesca Deportiva y la Caza)*, publicado en Inglés anualmente por Departamento de Salud del Estado de Nueva York. Llame gratis al Departamento de Salud al 1-800-458-1158, el extensión 27815, para recibir una copia gratuita de las recomendaciones o para hablar con alguien sobre cualquier duda que tenga. El texto completo de las recomendaciones también se encuentra (en Inglés solamente) en el Internet: <http://www.nyhealth.gov/nysdoh/fish/fish.htm> o se puede pedir por correo electrónico (e-mail): BTSA@health.state.ny.us.