

Actualizaciones de la Guía para el consumo de pescado en cuerpos de agua de Minnesota

Actualizado en marzo de 2026

El Departamento de Salud de Minnesota (Minnesota Department of Health, MDH) está actualizando las directrices sobre el consumo de pescado debido a la presencia de mercurio y de sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS) en peces de algunos cuerpos de agua de Minnesota. Las directrices actualizadas se centran principalmente en los datos sobre mercurio y PFAS, pero también protegen frente a los bifenilos policlorados (BPCs). El MDH revisa los contaminantes presentes en peces capturados en cuerpos de agua de Minnesota y proporciona actualizaciones periódicas al público.

El programa Guía para el consumo de pescado está actualizando las directrices sobre el consumo de pescado tras revisar los datos disponibles. Estas actualizaciones incluyen la revisión de las directrices a nivel estatal y de las directrices específicas para cuerpos de agua, así como la incorporación de nuevas directrices regionales para el noreste de Minnesota relacionadas con análisis actualizados de mercurio, y la actualización de las directrices relacionadas con PFAS para el río Vermillion en los condados de Dakota y Scott.

Para peces capturados en lagos de Minnesota, consulte [LakeFinder](https://www.dnr.state.mn.us/lakefind/index.html) (<https://www.dnr.state.mn.us/lakefind/index.html>) en el sitio web del Departamento de Recursos Naturales de Minnesota (Minnesota Department of Natural Resources, DNR) para verificar si existe una directriz sobre el consumo de pescado. LakeFinder le conecta con la guía para el consumo de pescado para todos los lagos de Minnesota.

Para peces capturados en ríos de Minnesota, revise la lista actualizada de *Directrices específicas para cuerpos de agua en ríos* en la página web [Waterbody-specific, Northeast, and Statewide Fish Consumption Guidelines](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/guidelines.html) (<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/guidelines.html>).

Para consultar las nuevas directrices para el noreste de Minnesota y las directrices estatales actualizadas sobre el consumo de pescado, visite nuestra página web [Waterbody-specific, Northeast, and Statewide Fish Consumption Guidelines](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/guidelines.html#statewide) (<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/guidelines.html#statewide>).

El MDH tiene como objetivo que su guía para el consumo de pescado proporcione a las y los habitantes de Minnesota la información que necesitan para tomar decisiones informadas para la salud y la seguridad de su familia. La guía para el consumo de pescado depende de:

- **Dónde capturó el pescado.** Algunos cuerpos de agua tienen directrices específicas para cuerpos de agua debido a niveles elevados de PFAS, mercurio o PCB. Los peces provenientes de cuerpos de agua en el noreste de Minnesota generalmente tienen concentraciones de mercurio más altas que los peces de cuerpos de agua en otras regiones del estado.
- **Quién es usted.** Algunas personas son más sensibles que otras a los efectos negativos para la salud derivados de la exposición al mercurio y a las PFAS. El mercurio y las PFAS, incluido el sulfonato de perfluorooctano (PFOS), se acumulan en el organismo con el tiempo cuando existe una alta exposición y pueden causar efectos en la salud de los seres humanos en desarrollo. Esto significa que el embarazo, la infancia temprana y la niñez representan etapas de la vida de especial preocupación con respecto a la exposición al mercurio y a las PFAS. Los grupos más sensibles incluyen niños y niñas menores de 15 años; niñas, mujeres y personas de 15 años o más que pueden quedar embarazadas; personas embarazadas; y personas que están amamantando o que planean amamantar.
- **El pescado que captura.** La especie y el tamaño del pescado pueden influir en la guía para su consumo. El número máximo de porciones recomendadas por semana o por mes puede variar entre especies de peces capturadas en el mismo cuerpo de agua. Los peces de mayor tamaño tienden a tener concentraciones más altas de mercurio.

Actualizaciones de la guía relacionada con el mercurio

El MDH está actualizando nuestros análisis de mercurio para algunas especies de peces en ciertos cuerpos de agua. Los análisis actualizados de mercurio mejoran las estimaciones de las concentraciones de mercurio en el tejido de los peces; crean directrices separadas y más protectoras para los condados de Cook, Lake y St. Louis; e incluyen recomendaciones basadas en la longitud del pez para poblaciones sensibles.

Mapa: El MDH emite nuevas Directrices para el consumo de pescado en el noreste de Minnesota para los condados de Cook, Lake y St. Louis (marzo de 2026)



El mercurio es una sustancia tóxica que afecta el sistema nervioso. Las etapas de la vida más sensibles a la neurotoxicidad ocurren durante el embarazo (afectando al feto) y desde la infancia hasta la niñez, cuando el aprendizaje y la comprensión pueden verse afectados.

Puede encontrar más información sobre los análisis actualizados de mercurio aquí:

- [Análisis actualizados de mercurio para las directrices sobre el consumo de pescado](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/guidance/hganalyses.html)
(<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/guidance/hganalyses.html>)

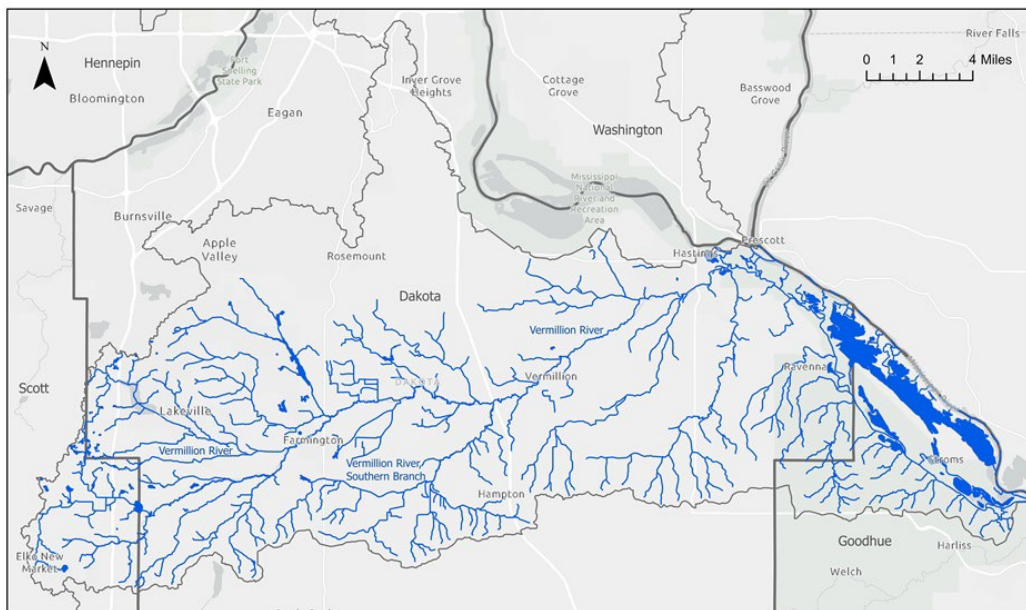
Puede encontrar más información sobre los efectos del mercurio en la salud aquí:

- [Contaminantes y peces de Minnesota](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/faq.html)
(<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/faq.html>)

Actualizaciones de la guía relacionada con PFAS

El análisis de datos de peces realizado por el MDH muestra mezclas de sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS) en el tejido de peces capturados en el río Vermillion, aguas arriba de la presa de Hastings (condados de Dakota y Scott), en niveles que podrían tener impactos negativos en la salud.

Mapa del río Vermillion y sus afluentes aguas arriba de la presa Hastings y otros conectados con el Mississippi River Pool 3.



Las directrices sobre el consumo de pescado para el río Vermillion, sus afluentes y otros afluentes conectados con el tramo 3 del río Mississippi son las siguientes:

- **Poblaciones sensibles: para todas las especies de peces, no consumir**
Las poblaciones sensibles incluyen: niños y niñas menores de 15 años; niñas, mujeres y personas de 15 años o más que pueden quedar embarazadas; personas embarazadas; y personas que están amamantando o que planean amamantar.
- **Población general: consumir hasta 1 porción al mes de 1 especie de pez**
La población general incluye: personas que no planean quedar embarazadas; niños y hombres de 15 años o más.

Consumir pescado es solo una de las maneras en que las personas pueden estar expuestas a PFAS. Las PFAS están presentes en muchos productos de consumo,

entornos, lugares de trabajo y hogares. Minnesota ha estado tomando medidas para eliminar las PFAS durante muchos años. A medida que aprendamos más sobre las PFAS en los peces, el MDH actualizará la guía para el consumo de pescado según sea necesario.

Puede encontrar más información sobre cómo reducir la exposición a PFAS aquí:

- [Cómo reducir la exposición: sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas \(PFAS\) \(PDF\)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/hazardous/docs/pfas/pfasreducingexp.pdf)
(<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/hazardous/docs/pfas/pfasreducingexp.pdf>)
- [PFAS y la salud](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/hazardous/topics/pfashealth.html)
(<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/hazardous/topics/pfashealth.html>)

Seminario web del 8 de abril sobre la guía para el consumo de pescado

El programa Guía para el consumo de pescado llevó a cabo un seminario web el 8 de abril de 2026 sobre las directrices actualizadas. Las diapositivas de este seminario web ya están disponibles: [Minnesota Fish Consumption Guidance Updates Summary \(PDF\)](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/docs/2026webinar.pdf)
(<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/fish/docs/2026webinar.pdf>)

Si tiene preguntas sobre la Guía para el consumo de pescado, favor de comunicarse con nosotros en HEALTH.fish@state.mn.us.