

Catch the Latest Advice

health.ny.gov/fish

**MAPA
INCLUIDO**

Hudson River

**Consejos de salud sobre
el consumo de lo que
usted pesca**



Comprender los consejos

Hudson River ofrece excelentes oportunidades de pesca en agua dulce y agua salada entre las nacientes de Adirondack y Upper Bay de agua salada de New York City. Hudson River también es famoso por su pesca de striped bass de nivel mundial. Lamentablemente, el río se ha visto afectado por un químico llamado bifenilos policlorados (polychlorinated biphenyls, PCB). Puede ser un problema consumir pescado de Hudson River, ya que contienen miles de veces más PCB que el agua que los rodea. Siga los consejos para conocer los beneficios de comer pescado, pero, al mismo tiempo, reducir la exposición a agentes químicos.

Quién es usted



Las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años) y los menores de 15 años deberían evitar comer pescado de Hudson River. En nuestras tablas de consejos, reciben la clasificación de “población vulnerable”.

Los productos químicos presentes en el pescado pueden tener un efecto más pronunciado en el desarrollo de infantes y bebés. Muchos de estos químicos permanecen en el organismo por décadas. Las personas que consumen pescado muy contaminado y luego quedan embarazadas pueden correr mayor riesgo de tener hijos/as cuyos procesos de desarrollo y aprendizaje sean más lentos. Algunos químicos también pueden transmitirse al bebé por la leche materna.



Todas las demás personas pueden correr un riesgo menor para la salud por el consumo de pescado. En nuestras tablas de consejos, reciben la clasificación de “población general”.

Qué pesca

Para cada pescado, se ofrece un consejo específico sobre la cantidad que puede consumirse.



Algunas especies de peces tienen niveles de químicos más altos que otras, incluso si se los pesca en las mismas aguas. En general, los peces más pequeños presentan una menor cantidad de químicos, como el mercurio y PCB, que los más grandes y viejos de la misma especie.

Dónde pesca



El consejo sobre el consumo de la pesca del Hudson depende del lugar del río donde se pesque. El Upper Hudson, entre Hudson Falls y Troy, ha sido el más afectado por los PCB. Se clasificó a esta área como “No llevarse los peces. No conservar los peces” y se exige la pesca con devolución. **En general, los peces de Lower Hudson (sur de Catskill) están menos contaminados.**

La población general que pesca con caña y tiene previsto consumir los pescados debería planificar la pesca en Lower Hudson (Rip Van Winkle Bridge en Catskill hasta NYC Battery), donde los peces están menos contaminados.

Afluentes y otras zonas de pesca

Los consejos para Hudson River también rigen para sus afluentes y aguas conectadas si no hay presas, saltos o barreras que impidan que se desplacen los peces río arriba. Esto se debe a que los productos químicos permanecen en los peces cuando se desplazan de una masa de agua a otra.

Se encuentran disponibles mapas detallados que muestran los consejos de salud para masas de agua de acceso público en muchos condados. Estos mapas usan la diferenciación por colores para destacar aguas con nuestras advertencias estatales, regionales (Catskill y Adirondack) y específicas, y muestran cómo se aplican las advertencias a los afluentes. Constituyen una guía visual rápida que puede ayudar a que las personas tomen mejores decisiones sobre dónde pescar a nivel local. Están disponibles en línea: www.healthy.ny.gov/fish/maps.htm.





Río arriba de la South Glens Falls Dam

Visite www.health.ny.gov/fish para conocer este consejo o consulte el folleto de Northern Hudson River.







Upper Hudson

Desde la South Glens Falls hasta la Federal Dam en Troy

No consuma pescado de la zona ubicada desde la South Glens Falls hasta la Federal Dam en Troy.

Desde Baker's Falls hasta la Federal Dam en Troy, se aplican las regulaciones de "pesca con devolución" del Departamento de Conservación Ambiental de New York State.

No se lleve los peces. No los consuma.

Mid Hudson Desde la Federal Dam en Troy hasta el Rip Van Winkle Bridge en Catskill	 Población general	 Población vulnerable
 Alewife  Blueback herring	1 comida/mes	0 NO CONSUMIR
 Rock bass  Yellow perch		
Todos los otros peces de Mid Hudson (incluidos Striped bass y Walleye)	0 NO CONSUMIR	0 NO CONSUMIR

La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años de edad) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Vea la página 4 para obtener consejos sobre **Mid Hudson**



Lower Hudson

Desde el Rip Van Winkle Bridge en Catskill hasta NYC Battery



Población general



Población vulnerable



4
comidas/
mes

0
NO
CONSUMIR



1
comida/mes

0
NO
CONSUMIR

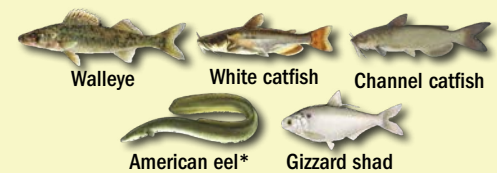


Blue crab

No consuma tomalley ("partes verdes", hepatopáncreas, mostaza) ni reutilice el agua de la cocción.

6
cangrejos/
semana

0
NO
CONSUMIR



0
NO
CONSUMIR

0
NO
CONSUMIR

*Según las normas del DEC, se prohíbe pescar American eel para consumo en Hudson River.

La población vulnerable hace referencia a las personas que pueden quedar embarazadas (menores de 50 años de edad) y a menores de 15 años. La población general hace referencia a cualquier otra persona.

Proyecto de difusión de consejos sobre peces en Hudson River

El Proyecto de difusión de consejos sobre peces en Hudson River del Departamento de Salud (Department of Health, DOH) de NYS ayuda a quienes pescan con caña y otras personas que consumen pescado de Hudson River a conocer, comprender y seguir los consejos. Para obtener más información sobre el proyecto, visite: www.health.ny.gov/hudsonriverfish.

Consejos sobre peces de New York State

www.health.ny.gov/fish

(518) 402-7530 o 1-800-458-1158

HRFA@health.ny.gov

Mapas de pesca detallados, por condado: www.health.ny.gov/fish/maps.htm

Pesca en New York State

Departamento de Conservación Ambiental

(Department of Environmental Conservation, DEC)

Visite www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html; (518) 402-8920

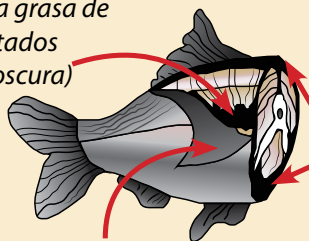
Pescado de tiendas y restaurantes

Visite www.fda.gov/fishadvice o www.epa.gov/fishadvice

Corte la grasa para sacar los PCB

Siga los siguientes consejos para reducir los PCB casi a la mitad.

Corte la grasa de
los costados
(zona oscura)



Corte la
grasa del
lomo y de
la panza

Quite la piel

- Después de cortar como se muestra, ase, cocine a la parrilla u hornee el pescado sobre una rejilla para que se desgrase.
- No saltee el pescado ni use la grasa para hacer caldo o salsa.

No consuma la "parte verde" (tomalley)
de los cangrejos ni use el líquido de la cocción.

