Michigan Department of Health & Human Services

# Arsénico

## ¿Qué es el arsénico?

- El arsénico es un elemento que está presente de forma natural en la tierra, agua y comida.
- El arsénico está también en el ambiente porque la gente lo usó en productos de consumo. En el pasado, el arsénico fue usado como pesticida y para preservar la madera. Estas prácticas fueron en su mayoría eliminadas gradualmente en Estados Unidos.
- Existen diferentes formas de arsénico: inorgánico y orgánico.
  - Las formas inorgánicas pueden ser nocivas para la salud. Este tipo de arsénico se puede encontrar en la tierra, agua, madera, arroz, y cigarrillos.
  - Las formas orgánicas del arsénicos son menos nocivas. Este tipo de arsénico se puede encontrar en el pescado, mariscos, y algas.

## ¿Cómo puede el arsénico dañar la salud de las personas?

### Arsénico inorgánico

- Comer alimentos o beber agua que contenga arsénico puede con el tiempo causar problemas de salud, tales como:
  - Un aumento del riesgo de cánceres de pulmón, vejiga, riñón, hígado, piel, y próstata.
  - Engrosamiento y descoloración de la piel.
  - Daño sobre el sistema nervioso. El daño causa sensación de “alfileres y agujas” en manos y pies.
  - Cambios en los vasos sanguíneos, alta presión sanguínea y enfermedad cardíaca.
- Respirar arsénico puede ocasionar:
  - Náuseas.
  - Engrosamiento y descoloración de la piel que puede producir cáncer de piel.
  - Un mayor riesgo de cáncer de pulmón.
- Durante el embarazo, la exposición a altos niveles de arsénico puede con el tiempo causar problemas en los fetos.

### Arsénico Orgánico

- Es improbable que la exposición a este tipo dañe la salud de las personas.

El Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) no discriminará contra ningún individuo o grupo debido a su raza, origen nacional, color, sexo, discapacidad, religión, edad, altura, peso, condición familiar, consideraciones partidistas o información genética. Discriminación basada en sexo incluye, pero no se limita a, discriminación basada en orientación sexual, identidad de género, expresión de género, características sexuales, y embarazo.

MDHHS-Pub-1469-SP (4-26)

| ¿De qué forma están las personas expuestas al arsénico? | ¿Cómo pueden las personas reducir su exposición al arsénico? |
|---|---|
| Bebiendo agua que contiene arsénico. | Haga una prueba de arsénico en los pozos de agua corriente.<br>• Para conocer más sobre cómo evaluar y mantener los pozos privados, visite EH.Michigan.gov/CareforMiWell, llame al Michigan Department of Health and Human Services al 800-648-6942 o comuníquese con su departamento de salud local.<br>Aprenda sobre los resultados de las pruebas de arsénico del agua corriente pública.<br>• Para acceder a reportes sobre suministros públicos de agua, consulte los Reportes de Confiabilidad del Consumidor (CCRs) de la Agencia de Protección Medioambiental de Estados Unidos en EPA.gov/CCR o comuníquese con su proveedor del servicio de agua local. |
| Ingiriendo comida que contiene arsénico. Esto incluye comidas tales como el arroz, pescado, mariscos y algas marinas. | No es necesario reducir su exposición al tipo de arsénico que se encuentra en el pescado, mariscos o algas marinas.<br>Lave bien los productos agrícolas. Pele la capa exterior de los tubérculos (por ejemplo: zanahorias, remolachas, nabos) para eliminar la suciedad.<br>Las mujeres embarazadas y los bebés deben limitar el consumo de cereales a base de arroz y los jugos de fruta. Evite el jarabe de arroz marrón. No use leche de arroz como sustituto de la lecha materna. |
| Fumando.<br>Respirando humo de tabaco ajeno. | Evite respirar humo.<br>Para solicitar ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669). |
| Tomando suplementos que contengan arsénico. Algunos suplementos podrán estar contaminados con arsénico. | Hable con su proveedor de cuidado médico antes de tomar cualquier suplemento. Le podrá ayudar a determinar cuál, de haberlo, usted necesita.<br>No tome más suplementos dietarios que los recomendados en la etiqueta del producto o por un médico. |
| Respirar o tragar arsénico durante trabajos u otras actividades, tales como:<br>• Soldadura de cobre o plomo.<br>• Madera tratada a presión.<br>• Producción de vidrio o productos electrónicos.<br>Respirando aserrín o humo a través del uso o quema de madera tratada a presión vieja con arseniato de cobre cromado (CCA).<br>Respirando polvo o accidentalmente tragando tierra que contenga arsénico. | Al hacer trabajos u otras actividades con posible exposición al arsénico:<br>• Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer o beber.<br>• Dúchese luego de trabajar.<br>• Use equipamiento de protección personal.<br>• Asegure una buena ventilación.<br>• No coma, beba, fume ni vapee en el lugar de trabajo.<br>Evite usar o quemar madera vieja que fue tratada a presión con CCA. No lo use en áreas de juegos de niños ni en jardines de comida.<br>• Para conocer más, visite EH.Michigan.gov/CCAWood.<br>Quite el polvo o aspire su casa con frecuencia. |
| La lactancia materna es una forma en que los bebés pueden estar expuestos a pequeñas cantidades de arsénico. | Los beneficios de la lactancia materna superan los riesgos con el arsénico. Los expertos indican que la lactancia materna es aún la elección más sana para alimentar a su bebé. |

MDHHS-Pub-1469-SP (4-26)