

# Mercurio

## ¿Qué es el mercurio?

El mercurio es un metal de color plateado, líquido a temperatura ambiente. Podemos encontrarlo en tres formas químicas con diferentes características, aplicaciones y toxicidad: mercurio elemental (o metálico) y en compuestos orgánicos e inorgánicos.



Hg

## Fuentes de mercurio

El mercurio está presente en el medio ambiente como consecuencia de incendios forestales, inundaciones u otros procesos naturales de erosión. Actividades humanas como la incineración de residuos, uso de combustibles fósiles, algunos procesos industriales o la eliminación incorrecta de productos que contienen mercurio contribuyen a aumentar sus niveles en el medio ambiente. Peces y otros organismos acuáticos pueden absorberlo y se va acumulando en la cadena alimenticia hasta llegar a nosotros.

## Toxicidad crónica

La exposición crónica a mercurio puede provocar daños en el sistema nervioso central, riñón y estómago, además de influir en el sistema inmune, la presión sanguínea y en el ritmo cardiaco.

Se ha asociado también con temblores, cambios de personalidad (irritabilidad, aislamiento social) y disminución de la memoria a corto plazo.

En su forma química más tóxica (metilmercurio) puede atravesar la placenta y afectar por tanto al desarrollo del feto. A concentraciones elevadas, puede causar anomalías en el desarrollo neurológico.

## Posibles fuentes de exposición

La principal fuente de mercurio es el consumo frecuente de pescado o marisco con alto contenido de mercurio como por ejemplo el emperador u otros pescado de gran tamaño.

Algunos tipos de empastes dentales son una fuente de mercurio. La importancia de esta fuente de exposición depende del número, composición y calidad de los empastes y de la intensidad y frecuencia con la que se mastica chicle y de la dieta.

## Biovigilancia en humanos

Las matrices biológicas más empleadas en los análisis de mercurio son la sangre, orina o pelo. Los niveles de mercurio orgánico suelen determinarse en sangre mientras que en orina se analiza el mercurio inorgánico. El análisis de muestras de pelo es una excelente herramienta para estudiar la historia de exposición a mercurio debida al consumo de pescado.

Es importante entender que la presencia de mercurio en sangre, orina o pelo no implica necesariamente efectos adversos en la salud.



## Disminución de la exposición

- Seguir las buenas prácticas de higiene en el trabajo.
- Evitar el consumo de alimentos contaminados y consumir especies de pescado con bajo contenido de mercurio.
- Depositar termómetros rotos, bombillas de bajo consumo y otros productos con mercurio en los puntos limpios.

