

## Hoja de información técnica sobre los bifenilos policlorados (PCBs)

Los PCBs alguna vez se usaban extensamente para aislar equipos eléctricos y como plastificantes. Los PCB se prohibieron a finales de los años setenta pero aún están en algunos equipos y productos antiguos. Se han dispersado en el medio ambiente y tardan mucho tiempo en descomponerse.

### Los PCBs se encuentran en

- Algunos pescados grasos tales como el salmón y las sardinas enlatadas. El comer pescado aún es bueno para usted. Los pescados grasos son una excelente fuente de grasas saludables (como el ácido graso omega-3) y de proteína.
- Algunos productos animales que contengan cantidades altas de grasa tales como la carne de hamburguesa y los helados.
- Algunos productos y materiales de construcción producidos antes de 1980 tales como:
  - La masilla en edificios antiguos, incluyendo escuelas.
  - Algunas luces fluorescentes antiguas.
  - Algunas pinturas, acabados para pisos de madera, plásticos y espuma o aislamiento de fibra de vidrio.

### Posibles preocupaciones de salud

Los PCBs:

- Pueden dañar al feto en desarrollo y al infante, posiblemente afectando el crecimiento y el aprendizaje.
- Pueden interferir con las hormonas naturales de cuerpo y afectar al sistema inmunológico.
- Podrían disminuir la fertilidad.
- Podrían aumentar el riesgo de cáncer.

### Posibles maneras para reducir la exposición

Los PCBs han estado disminuyendo en el medio ambiente y en los alimentos debido a que ya no se fabrican. Usted pudiera reducir aún más su exposición si:

- Incluye bastante variedad en su dieta.
- Recorta la piel del pescado y la grasa de la carne. Cocina el pescado y la carne en un sartén de parrilla para permitir que se drene la grasa.
- Se lava las manos con frecuencia, especialmente antes de comer o preparar los alimentos, limpia sus pisos regularmente, y usa un trapo húmedo para quitar el polvo de la casa. Esto es porque los PCBs pueden estar en el polvo y el suelo.

### Para obtener más información

PCBs en pescados: [www.oehha.ca.gov/fish/pcb/index.html](http://www.oehha.ca.gov/fish/pcb/index.html) (sólo en inglés)

PCBs en la masilla antigua: [www.epa.gov/pcbsincaulk/pdf/caulkxposure\\_aug2012\\_sp.pdf](http://www.epa.gov/pcbsincaulk/pdf/caulkxposure_aug2012_sp.pdf) (en español)