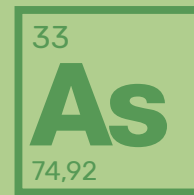


Reduciendo la exposición al arsénico



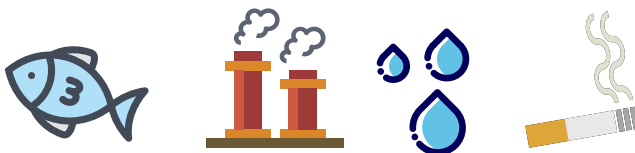
¿Qué es el arsénico?

El arsénico es un metaloide de color gris metálico que se encuentra en bajas concentraciones en la corteza terrestre, suelos y plantas. Su presencia ha aumentado debido a su uso por el hombre: tratamiento de madera; procesos de fundición; incineración de basuras; procesamiento de vidrio, pigmentos, textiles, papel, adhesivos metálicos, curtido de pieles, plaguicidas, aditivos para piensos, farmacia y municiones.

El arsénico orgánico presenta baja toxicidad, es eliminado rápidamente por la orina y se puede encontrar en algunos alimentos, principalmente marinos. El arsénico inorgánico presenta mayor toxicidad, suele estar en el suelo y en el agua y puede pasar desde ellos a algunos alimentos. El arsénico en forma de gas es tóxico, se encuentra en determinadas industrias.



¿Cómo puedo estar expuesto al arsénico?



A través de algunos alimentos, que pueden tener pequeñas cantidades de arsénico. La procedencia de los alimentos influye en esta cantidad. La Unión Europea establece límites máximos permitidos en determinados alimentos.

A través del agua destinada a consumo humano y cultivos, principalmente procedente de aguas subterráneas. En España el sistema periódico de control del agua, vigila que no se sobrepasen los límites indicados por la OMS.

A través del polvo en suspensión o depositado, que se encuentran en mayor cantidad en suelos que han tenido gran exposición como son zonas industriales o mineras.

A través de la ocupación laboral en ámbitos donde se utiliza.

A través del consumo de tabaco, que contiene arsénico inorgánico.

Actualmente, el arsénico se utiliza como complemento en complejos tratamientos de uso hospitalario, para tratar algunos tipos de cánceres.

A través del contacto con madera tratada con conservantes que contienen arsénico. Desde el año 2002 está limitado el uso de estos conservantes en Europa y en España.

¿Qué efectos puede provocar en mi salud?

La exposición crónica al arsénico se ha asociado al desarrollo de cáncer de piel, vejiga y pulmón. El arsénico se puede acumular en tejidos ricos en queratina como cabello, huesos, dientes, piel y uñas. Puede producir efectos a largo plazo en el sistema nervioso periférico y sistema circulatorio. Además tiene efectos teratógenos sobre el feto.

La intoxicación aguda (por grandes concentraciones) se caracteriza por síntomas digestivos, que puede seguirse de graves problemas del sistema nervioso y en casos extremos, la muerte.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de exposición al arsénico?



Lavándose las manos a menudo, y sobre todo tras estar en contacto con polvo y el suelo (muy importante que los niños y niñas se laven las manos después de jugar y antes de comer y dormir).

Si se utiliza agua de pozo, asegurándose de analizarla periódicamente para comprobar que es apta y/o utilizando un sistema de filtración que permita la eliminación del metaloide.

No fumando y protegiendo, sobre todo a los menores, de ambientes con humo de tabaco.

Procurando tener un buen estado nutricional consumiendo alimentos ricos en ácido fólico (una deficiente nutrición se relaciona con mayores efectos en salud del arsénico).

Utilizando el adecuado equipo de protección en caso de realizar actividades de bricolaje en casa. Para ello es aconsejable leer las indicaciones del etiquetado de los productos que se manipulan.

Quitándose la ropa al llegar a casa si, por trabajo o hobby, puede haberse impregnado de arsénico y lavándola separada del resto de la colada.

Siguiendo las recomendaciones de los servicios de prevención de riesgos laborales en las industrias en las que se puede estar expuesto al arsénico.

¿Cómo se mide el arsénico en las personas?

Para determinar el nivel de exposición al arsénico se utiliza de forma estándar la medición en orina.

¿Qué cantidad de arsénico es seguro tener?

Tradicionalmente la EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) ha establecido una ingesta semanal tolerable de arsénico de 15 $\mu\text{g}/\text{Kg}$ de peso. Actualmente esta cifra se encuentra en revisión.

No existen valores de referencia universales de arsénico para la toda la población.

Ante cualquier duda consulte con su médico

Fuentes

- Organización Mundial de la salud (OMS)
- ATSDR (Agencia para sustancias tóxicas y el registro de enfermedades)
- EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria)