

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

ConsumerReports®Health



American College of Medical Toxicology  
Physicians Specializing in the Care of Poisoned Patients



## Empastes dentales que contienen mercurio Extraerlos es una mala idea

Muchos de nosotros tenemos empastes o reconstrucciones de plata en algunos de los dientes. El material empleado se llama “amalgama”. Contiene mercurio y otros metales, como zinc, estaño, cobre o plata.

Los dentistas han utilizado estas amalgamas casi 200 años. Algunas personas piensan que son peligrosas debido al mercurio.

En los últimos años, muchos dentistas han estado reemplazando empastes que contienen mercurio. Pero cambiarlos no es necesario. Estas son las razones:

### **Los estudios no muestran ningún peligro de los empastes que contienen mercurio.**

Los empastes dentales tienen cantidades muy pequeñas de mercurio. La cantidad de mercurio que podría liberar el empaste no es peligrosa. No causa daño, salvo reacciones alérgicas muy raras. Usted absorbe mucho más mercurio al consumir ciertos pescados y mariscos (consulte la columna de Consejo).



## **Reemplazar los empastes puede dañar los dientes.**

La fuerte perforación para extraer y reemplazar los empastes puede debilitar los dientes. Luego puede que necesite otro trabajo dental, como coronas o tapas.

Para reemplazar varios empastes, su dentista podría emplear un anestésico general. Esto conlleva un pequeño riesgo.

## **Puede costar mucho reemplazar los empastes.**

Un empaste básico puede costar de \$80 a \$220 o más. Reparar un empaste puede costar \$400 o más. Si se necesita una corona, eso cuesta unos \$850. Puede costar miles de dólares reemplazar todos sus empastes.

## **Entonces, ¿cuándo debe extraerse un empaste que contiene mercurio?**

Es sencillo. No los reemplace solo porque contienen mercurio. Está bien reemplazarlos si necesita otro procedimiento dental.

## **¿Qué pasa si necesito reemplazar un empaste?**

Al extraerse un empaste, se libera más mercurio que si no se toca el empaste. Pero no es peligroso. Si necesita que se le extraiga un empaste porque necesita otro trabajo dental, no se preocupe.

Muchos dentistas utilizarán amalgamas fabricadas de compuesto de resina, ionómero de vidrio, porcelana o aleaciones de oro. Ninguno de estos materiales contiene mercurio. Algunos dentistas todavía usan amalgamas que contienen mercurio, sobre todo en las muelas.

Usted puede pedir otra clase si lo prefiere.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

©2014 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con el Colegio Estadounidense de Toxicología Médica y la Academia Estadounidense de Toxicología Clínica. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).

## **Consejo de Consumer Reports**

# **Mejores formas de protegerse del mercurio**

No necesita preocuparse sobre el mercurio de sus empastes. Pero debe tratar de limitar la cantidad de mercurio en su dieta y en la de su familia.

### **Límite el atún enlatado.**

Consumer Reports recomienda estos límites de atún por semana:

- Niños de menos de 45 libras (lb):
  - 4 onzas (oz) de atún ligero, o
  - 1.5 oz de atún blanco
- Niños de más de 45 lb:
  - 12.5 oz de atún ligero, o
  - 4 oz de atún blanco
- Mujeres en edad fértil:
  - 12.5 oz de atún ligero, o
  - 4 oz de atún blanco—pero es mejor pescado con menor contenido de mercurio, especialmente para mujeres que intentan quedar embarazadas o que están amamantando.
- Mujeres embarazadas:
  - Evitar el atún completamente
- Mujeres de mayor edad y hombres:
  - 14.5 oz de atún ligero, o
  - 5 oz de atún blanco



**Niños pequeños y mujeres en edad fértil.** El mercurio es más peligroso si está en estos grupos. Es importante limitar el atún. Y no debe comer nada de lo siguiente:

- Lofolátilo (tilefish) del Golfo de México
- Caballa real
- Tiburón
- Pez espada

### **Coma pescado con bajo contenido de mercurio.**

Los pescados siguientes tienen menos contenido de mercurio y está bien comerlos. Pero lea las notas oficiales sobre peces locales, especialmente si va de pesca.

- Salmón salvaje o enlatado de Alaska
- Sardinas, tilapia, abadejo, platija, lenguado, gallineta y caballa atlántica
- Cangrejos y mariscos comunes, como camarones, almejas, mejillones, ostras y calamar