

## ¿Qué puedo hacer para evitar intoxicarme?

# NO NO NO

Comprar ni consumir moluscos cuando se haya declarado la Veda Sanitaria.

Extraer moluscos cuando esté presente la Marea Roja.

Colectar ni comer nada que el mar arroje de manera natural.

## ¿Qué es la Veda Sanitaria temporal?

Es la prohibición que las autoridades sanitarias establecen para la extracción, venta y consumo de moluscos en presencia del fenómeno de Marea Roja.

## ¿Qué hacer en caso de síntomas de intoxicación?

En caso de haber consumido moluscos y presentar hormigueo, parálisis de piernas o brazos, vómito, dolor abdominal, diarrea y/o dificultad para respirar; acude de inmediato a tu Centro de Salud e informa al médico sobre los alimentos que hayas consumido.

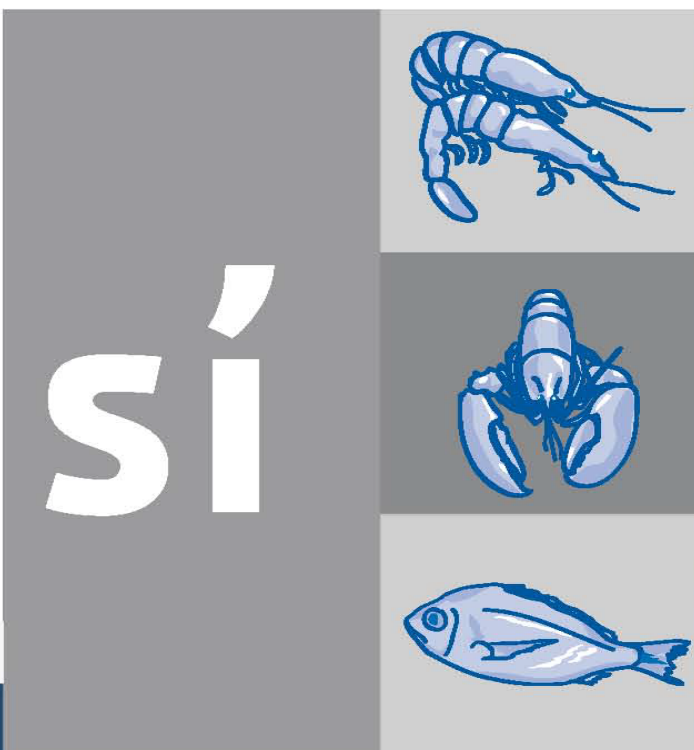


## ¿Te puedes bañar en el mar cuando hay Marea Roja?

En general no hay peligro para esta actividad, sin embargo, son las autoridades sanitarias quienes establecen si existe riesgo para bañarse o nadar cuando ocurre este fenómeno.

## ¿Qué sí se puede comer cuando hay Marea Roja?

Puedes comer con toda seguridad productos como pescados, jaiba, camarón o langosta; evita el consumo de moluscos bivalvos como almejas, ostiones, mejillones, entre otros.



# ¡Aguas con la MAREA ROJA!



## No lo olvides: ¡Tú puedes proteger tu salud y la de los tuyos!



www.gob.mx/cofepriis  
Centro de Atención Telefónica  
01 800 033 50 50



SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



Cofepriis  
Comité Federal para la Protección contra Fenómenos Sanitarios



## ¿Qué es la Marea Roja?

Es un fenómeno natural en el que se presenta una acumulación de microalgas tóxicas o no tóxicas, que de acuerdo a su especie y cantidad, pueden o no cambiar la tonalidad del agua.

Algunas de estas microalgas producen toxinas que pueden afectar a diversas especies marinas.



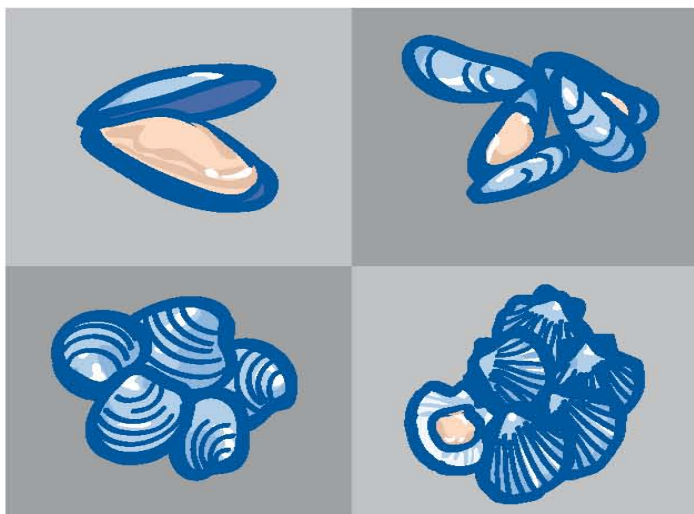
Las toxinas producidas durante un fenómeno de Marea Roja pueden causar muertes masivas de peces, aves y mamíferos marinos así como, de algunas otras especies.

El hombre se intoxica por el consumo de moluscos como ostras, mejillones, ostiones o caracoles; organismos que concentran cantidades importantes de toxinas.



## ¿Qué animales pueden contaminarse con estas toxinas?

Ostiones, almejas, mejillones, callo de hacha, callo de margarita, pata de cabra, pata de mula, tichindas y otros moluscos bivalvos, así como caracoles de mar.



## ¿Se puede ver a simple vista cuando los moluscos están contaminados con estas toxinas?

No, los moluscos se ven igual que cuando no lo están, pues no cambia su color, olor o sabor.

## ¿Cuántos moluscos tengo que comer para intoxicarme?

Con uno solo que esté contaminado es suficiente.

## ¿Si los cuezo, o les pongo limón o vinagre, se les quita la toxina?

**NO**, las toxinas no se destruyen con el calor, limón o vinagre, por lo que corres el mismo riesgo de intoxicarte si los comes crudos o cocidos, o si sólo te tomas el caldo.

## ¿Qué síntomas se pueden presentar al consumir moluscos contaminados con toxinas?

- Hormigueo en labios, lengua, boca y yema de los dedos
- Adormecimiento de piernas, brazos y cuello
- Falta de coordinación en músculos
- Dolor de cabeza
- Sensación de tener mucho sueño
- Incoherencia al hablar
- Diarrea, vómito, náuseas y dolor abdominal

## ¿A qué personas les afecta más este tipo de intoxicación?

Aunque todos se pueden intoxicar, los niños pueden presentar síntomas más severos de la intoxicación.

