



# Seguridad con los hongos

Las oportunidades para recolectar y consumir hongos o setas en el noroeste del Pacífico son abundantes y muchos hongos se consideran una exquisitez. Sin embargo, **algunos hongos son venenosos y pueden causar enfermedades graves y hasta la muerte**. Antes de salir en su busca, es importante aprender cómo mantener la seguridad con respecto a los hongos. Aquí tiene algunos consejos del Oregon Poison Center.

## A fin de ser comestibles, los hongos deben:

1. **Identificarse con certeza:** para esto, no hay atajos. Se debe conocer el nombre del hongo. Tenga presente que muchos hongos se ven similares y puede ser difícil diferenciarlos. Para su identificación, no confíe en guías de campo locales ni en foros en línea. Es mejor aprender a encontrar hongos con la orientación de expertos locales (es decir, con experiencia en el campo).
2. **Ser tolerados por la mayoría de la gente:** algunos guías de campo comparten la experiencia de gente que haya comido una especie en particular. Ningún hongo comestible es tolerado al 100% por toda la gente.
3. **Encontrarse en un entorno saludable:** los hongos pueden absorber herbicidas, pesticidas y metales pesados. Evite su recolección en áreas rociadas, cerca de los caminos o áreas industriales.
4. **Ser frescos:** no se deben comer hongos podridos o dañados. No guarde sus hongos en bolsas o envolturas de plástico. Manténgalos frescos y almacenados en bolsas de papel.
5. **Estar cocinados:** el calor hace que los hongos sean más digeribles. Asimismo, puede vaporizar o reducir la potencia de algunas toxinas. Algunos de los venenos de hongos no se destruyen al cocinarlos.
6. **Comerse en cantidades razonables:** en cantidades pequeñas, es inofensivo comer algunos hongos, pero causan molestias si se comen en exceso. Antes de aumentar las cantidades de un hongo, empiece de a poquito; no mezcle especies ni se exceda.
7. **Consumirse por personas sanas:** los niños/as, adultos mayores y personas que ya están enfermas pueden empeorar con hongos que para otros son comestibles.

**SOLO pruebe un tipo de hongo recolectado a la vez que sea nuevo para usted.**

## Los síntomas de envenenamiento por hongos incluyen:

- Náuseas
- Diarrea
- Vómitos
- En casos graves, convulsiones, insuficiencia renal y hepática.

## Para conocer más sobre cómo identificar hongos:

Comuníquese con la Oregon Mycological Society en [info@wildmushrooms.org](mailto:info@wildmushrooms.org) o visite: [www.wildmushrooms.org](http://www.wildmushrooms.org).

**Llame al  
911**

Si alguien ha ingerido un hongo y tiene dificultad para respirar, hinchazón cerca o alrededor de la boca o cara, o pierde el conocimiento.



El Oregon Poison Center está disponible a cualquier hora, todos los días del año.

Llame al 1(800) 222-1222 para ayuda experta sobre venenos; es gratis y confidencial. [www.oregonpoison.org](http://www.oregonpoison.org)