



# El Envenenamiento Por El Plomo y Sus Niños

- ✓ No quite usted mismo la pintura a base de plomo. Contrate a una persona especialmente capacitada para corregir este tipo de problemas, alguien que sepa hacer este trabajo de una manera segura y que tenga el equipo adecuado para limpiarlo.
- ✓ Todas las personas, especialmente los niños y las mujeres embarazadas, deben salirse del edificio hasta que se haya terminado todo el trabajo y se realice una limpieza a fondo.

## 5. No traiga polvo de plomo a su hogar.

Si trabaja en construcción, demolición, pintando casas, con baterías, en un taller de reparación de radiadores, en una fábrica de plomo o si sus pasatiempos incluyen contacto con el plomo, usted puede traer, sin darse cuenta, plomo a su hogar en las manos o la ropa. Es posible que también traiga plomo a su casa en el polvo de los zapatos. La tierra que está muy cerca de las casas puede estar contaminada con pintura a base de plomo del exterior del edificio. La tierra al lado de las carreteras o autopistas también puede estar contaminada a causa de haber recibido por años los gases de automóviles y camiones que usaban gasolina con plomo.

- ✓ Si usted trabaja con plomo en su empleo o pasatiempo, cámbiese de ropa y báñese antes de regresar a su casa.
- ✓ Es mejor que sus niños jueguen con arena o en la hierba en lugar de hacerlo en la tierra que se pega en los dedos y juguetes. Asegúrese de que sus niños no coman tierra y de que se laven las manos cuando entren a la casa.

## 6. Elimine el plomo del agua potable.

La mayoría del agua de los pozos o de la ciudad no contiene plomo. Generalmente el agua de su casa recoge plomo adentro de ésta debido a que las tuberías están hechas de materiales que contienen plomo. Hervir el agua no reduce la cantidad de plomo. Bañarse no es un problema porque el plomo no entra en el cuerpo a través de la piel.

- ✓ La única manera de enterarse si el agua contiene plomo es haciéndola examinar. Llame al Departamento de Salud o a su proveedor de agua para que la examine.
- ✓ El agua de su casa tendrá más plomo si ha estado largo tiempo en las tuberías, si está caliente o si es naturalmente ácida.
- ✓ Si cree que la tubería de su casa puede tener plomo:
  - 1) Use solamente agua fría para beber, cocinar y preparar los biberones del bebé.
  - 2) Deje correr el agua durante 15 a 30 segundos antes de beberla, especialmente si no la ha usado en varias horas.
  - 3) Llame a la línea directa de agua potable de EPA para recibir más información.



## 7. Aliméntese bien.

Un niño que toma suficiente hierro y calcio absorberá menos plomo. Los alimentos ricos en hierro son los huevos, la carne roja sin grasa y los frijoles. Los productos lácteos tienen mucho calcio.

- ✓ No guarde comida o líquidos en cristal que contenga plomo o en loza vieja o importada.
- ✓ Si utiliza bolsas de plástico para guardar o llevar comida, asegúrese de que la parte impresa quede en la parte exterior de la bolsa.



# Alerta de plomo y sus niños

De acuerdo a los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, aproximadamente uno de cada veintidós niños en los Estados Unidos tiene un nivel alto de plomo en la sangre. Puede ser que haya plomo en su edificio sin que usted lo sepa, porque el plomo no se puede ver, oler ni saborear. Es posible que haya plomo en el polvo, la pintura o la tierra que hay dentro y fuera de su casa, en el agua potable o los alimentos. Debido a que no se desintegra naturalmente, si no se elimina, el plomo puede seguir siendo un problema.

Antes de que se descubrieran los efectos dañinos del plomo, éste se utilizaba en la fabricación de pintura, gasolina, tuberías y muchos otros productos. Ahora que conocemos los peligros del plomo, la pintura casera está casi libre de plomo, la gasolina con plomo ha desaparecido y las tuberías caseras no se hacen con plomo.

## Cómo afecta el plomo la salud de su niño

A largo plazo, el plomo puede tener efectos muy severos en su niño. Estos incluyen problemas de aprendizaje, reducción de crecimiento físico, hiperactividad, mal funcionamiento del oído, hasta problemas del cerebro. Si se detectan a tiempo, estos efectos se pueden disminuir, reduciendo el contacto con el plomo y siguiendo un tratamiento médico. Si usted está embarazada, no se exponga al plomo, ya que éste puede pasar a través de su cuerpo al de su bebé. La buena noticia es que hay cosas sencillas que puede hacer para ayudar a proteger a su familia.

### 1. Hágale a su niño un examen de plomo en la sangre.

*Hasta los niños que parecen sanos pueden tener niveles altos de plomo en la sangre. Usted no sabrá si su niño está intoxicado con plomo si no le hace un examen de sangre. Estos exámenes toman solamente diez minutos y los resultados están listos generalmente en una semana.*

Los exámenes de sangre generalmente se le recomiendan a:

- ✓ Los niños de uno y dos años de edad.
- ✓ Los niños u otros miembros de la familia que hayan estado expuestos a niveles altos de plomo.



- ✓ Los niños que deberán examinarse mediante un plan local o estatal de muestras de plomo en la sangre.

Para averiguar dónde puede examinar a su niño, llame a su médico o a la clínica de salud pública. Ellos podrán explicarle los resultados del examen y decirle si son necesarios más exámenes.

### 2. Mantenga la limpieza.

*El polvo común y la tierra pueden contener plomo. Los niños pueden tragar o inhalar polvo contaminado si juegan con el polvo o con tierra y luego se meten los dedos o juguetes a la boca, también si comen sin lavarse las manos.*

- ✓ Mantenga las áreas de juego lo más limpias y libres de polvo posible.
- ✓ Lave los chupones y los biberones si se caen al suelo. Tenga otros a la mano.
- ✓ Limpie semanalmente los pisos, los marcos y alféizares de las ventanas y otras superficies. Use un trapeador, una esponja o una toalla de papel con agua tibia y un limpiador para usos múltiples o uno hecho específicamente para plomo. **RECUERDE: NUNCA MEZCLE PRODUCTOS CON AMONIACO Y BLANQUEADOR YA QUE PUEDEN PRODUCIR GASES PELIGROSOS.**
- ✓ Enjuague completamente las esponjas y los trapeadores después de limpiar áreas sucias y con polvo.

- ✓ Lave los juguetes y animales de felpa regularmente.
- ✓ Asegúrese de que sus niños se laven las manos antes de comer y dormir.

### 3. Reduzca el peligro de la pintura a base de plomo.

La pintura de la mayoría de las casas construidas antes de 1960 contiene plomo. Algunas casas construidas tan recientemente como 1978 también pueden estar pintadas con pintura a base de plomo. Esta pintura puede encontrarse en los marcos de las ventanas, las paredes exteriores de su casa o en otras superficies. Las partículas pequeñas de pintura a base de plomo son peligrosas si se comen. La pintura a base de plomo en buenas condiciones generalmente no es un problema, con excepción de los lugares en donde las superficies pintadas se rozan unas con otras creando polvo. (Por ejemplo: cuando se abre una ventana, las superficies pintadas se rozan entre sí.)

- ✓ Vigile que su niño no muerda nada que esté cubierto con pintura a base de plomo, como los marcos de las ventanas, las cunas y otros muebles infantiles..
- ✓ No queme maderas pintadas, ya que la pintura puede ser a base de plomo.

### 4. No remueva usted mismo la pintura a base de plomo.

Algunas familias se han intoxicado al lijar o raspar la pintura a base de plomo debido a las grandes cantidades de polvo que esto produce. El polvo de plomo puede quedarse en los edificios viejos aun mucho tiempo después de haber terminado las reparaciones o renovaciones. Si se calienta, la pintura de plomo, puede producir vapores de plomo en el aire.

- ✓ Averigüe si el departamento de salud pública local o estatal realiza exámenes de pintura a base de plomo en casas. Algunos lo harán gratis. Bajo ciertas condiciones, los exámenes caseros no pueden detectar las cantidades pequeñas de plomo.

# Proteja a sus niños del envenenamiento con plomo

- 1** Aun cuando el niño esté sano, hágale un examen para asegurarse de que no esté intoxicado con plomo.
- 2** Limpie semanalmente los pisos, los marcos y los alféizares de las ventanas y otras superficies. Use un trapeador, una esponja o una toalla de papel con agua tibia y un limpiador para usos múltiples o uno hecho específicamente para plomo.
- 3** Reduzca el peligro de la pintura que contiene plomo. Asegúrese de que su niño no se lleve a la boca nada que esté cubierto con pintura que contenga plomo.
- 4** No trate de quitar usted mismo la pintura a base de plomo.
- 5** No traiga polvo de plomo a su casa cuando regrese de su empleo o pasatiempo.
- 6** Haga examinar el agua. Si no se ha usado el agua fría en dos horas o más, déjela correr durante 15 a 30 segundos antes de beberla o usarla para cocinar.
- 7** Aliméntese bien y no guarde comida en recipientes de loza que contengan plomo.



*El envenenamiento con plomo es un problema serio en la infancia - mientras más pequeño es el niño, mayor es el riesgo.*

**Para obtener más información llame a:**

**EPA's Safe Drinking Water Hotline**  
**1-800-426-4791**

**National Lead Information Center**  
**1-800-424-5323**

**Visite nuestro sitio Web**  
**<http://www.epa.gov/lead>**

Información sobre laboratorios certificados para examinar el contenido de plomo en el agua e información sobre filtros

Centro Nacional de Información sobre el Plomo

Agencia de los Estados Unidos para la protección del medio ambiente • Oficina de prevención de contaminación y de sustancias tóxicas • Oficina de agua subterránea y agua potable