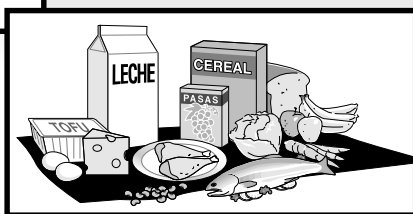


Envenenamiento con Plomo



*Guía para
la protección de su niño*

Envenenamiento con Plomo

*Guía para
la protección de su niño*



KAISER PERMANENTE

¿Qué es el plomo?

El plomo (lead, en inglés) es una sustancia que se encuentra en el agua, la tierra, el polvo, los alimentos – incluso en el aire. El plomo ha existido durante muchos siglos y se usa en muchas industrias hoy en día. Todo el mundo lleva un poquito de plomo en el cuerpo.

¿En qué consiste el envenenamiento con plomo?

Demasiado plomo puede causar el **envenenamiento con plomo**, un problema médico que puede causar lesiones al cerebro, los nervios, los glóbulos rojos, al sistema digestivo y a otros órganos.

¿Quiénes pueden sufrir del envenenamiento con plomo?

- **Los niños que comen, lamen o chupan los pedacitos de pintura vieja o el descascarillado de pintura.** La pintura que se fabricó antes de 1960 contiene los niveles más altos de plomo.
- **Los niños que viven en (o visitan a menudo) una casa construida antes de 1960 que ha sido renovada recientemente.** Al lijar, quemar o raspar la pintura que contiene plomo, se crea un polvo invisible de plomo que su niño puede tragar o respirar.

- **Los niños que se meten a la boca cualquier cosa que contenga plomo.** Los ejemplos incluyen pintura, polvo o tierra en un juguete sucio, una brocha o un cepillo de pintar, una herramienta del garaje o una pala.
- **Los adultos que trabajan con plomo** pueden traer plomo a sus hogares accidentalmente en la ropa, la piel o el cabello. Los trabajos con empleo de plomo incluyen minería, fundición, plomería, demolición, reparación automotriz, fabricación de pilas o baterías, reparación o reconstrucción de radiadores automotrices y otras industrias que emplean un elevado porcentaje de plomo.
- **Las personas que beben o comen** en productos de cerámica barnizados con plomo, latas soldadas con plomo y cristalería de plomo.
- **Los niños de padres en cuyos trabajos o pasatiempos se usa plomo.** El niño puede recoger o respirar con facilidad el polvo de plomo que se desprende de la ropa de los adultos.
- **Los niños que tienen un miembro de la familia o compañero de juegos bajo tratamiento debido al envenenamiento con plomo.** (Su niño también puede haber estado expuesto al plomo.)
- **Los niños que juegan en la tierra cerca de las carreteras, los sitios de construcción, un garaje o en los lotes o parques donde antes habían fábricas.** Estas zonas aún pueden contener grandes cantidades de plomo en la tierra debido a las emisiones de autos, los desperdicios industriales y las pinturas desintegradas.

10 Pasos para Reducir la Exposición al Plomo

1. Siempre pruebe las superficies pintadas para determinar si contienen plomo antes de empezar cualquier proyecto de remodelación o reparación casera.

- Nunca lije, raspe o queme pintura hasta que usted esté seguro de que no contiene plomo.

Llame al departamento de salud pública de su ciudad para averiguar cómo verificar la existencia de plomo y cómo pintar su casa con seguridad. Si la pintura contiene plomo:

- No empiece el proyecto hasta que aprenda técnicas seguras para la manipulación de pintura, o usted se arriesga a esparcir polvo de plomo y envenenarse a sí mismo, a su familia y a sus vecinos.

Si su casa tiene pintura relativamente nueva:

- Recuerde que esta nueva capa se puede pelar y exponer una capa vieja con un alto contenido de plomo.

2. Haga que los niños se laven siempre las manos y la cara antes de comer, y lave con



No deje que los niños jueguen cerca de proyectos de remodelación o reparación.



Lávese las manos y la cara antes de comer.

La protección de su niño

frecuencia los juguetes y chupones.



Use el trapeador húmedo una vez a la semana.

3. Mantenga su casa lo más limpia de polvo que sea posible.

Use el trapeador húmedo por lo menos una vez a la semana con agua y algún detergente de uso familiar que contenga de 5% a 8% de fosfatos. [El nivel de fosfatos (phosphates, en inglés) en los detergentes y los limpiadores

está anotado en el envase, o usted puede comprar fosfato trisódico (trisodium phosphate, en inglés) en una ferretería y agregarlo a su producto limpiador.] Limpie también los antepechos de las ventanas y los rodapiés con esta solución. No barra ni pase la aspiradora sobre las superficies duras porque esto esparce el polvo en lugar de quitarlo. Las aspiradoras que tienen cepillos rotativos quitan el polvo de las alfombras mejor que las que tienen únicamente una boca de succión.

4. Aleje las cunas, los corralitos y las periqueras (sillas altas) de las zonas donde se está descascarando, pelando o rajando la pintura.

5. Siempre cámbiese la ropa de trabajo, incluyendo zapatos y sombreros, y tome una ducha o un baño antes de entrar en la casa si usted trabaja en un trabajo de alta exposición al plomo.

6. No use remedios caseros o cosméticos con alto contenido de plomo. Siempre lea la etiqueta para averiguar si el plomo es un ingrediente principal. Algunos remedios caseros Latinos, Indios y Asiáticos incluyen:

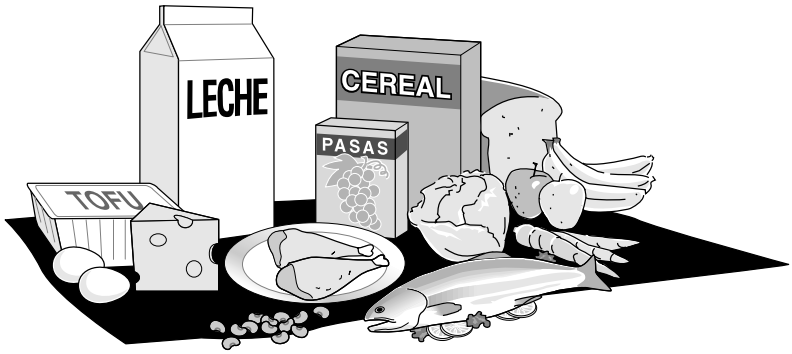
- Alarcon
- Aikohl
- Azarcon
- Bali Goli
- Coral
- Ghasard
- Greta
- Liga
- Pay-loo-ah
- Rueda

7. No use platos hechos a mano o importados para servir, preparar o almacenar alimentos o bebidas, porque el plomo puede llegar a su comida por filtración. No almacene los alimentos en latas importadas abiertas, que también pueden contener altos niveles de plomo.

8. No participe en pasatiempos que requieren el uso de plomo, como el hacer vitrales o plomadas de pescar, o encuentre una forma de suspender o cambiar la práctica que incluye el contacto con o la soldadura del plomo.

9. Plante arbustos en las áreas alrededor de su casa que puedan haber estado contaminadas con plomo (por ejemplo, donde antes estuvieron las paredes exteriores), para que los niños no puedan jugar allí.

10. Prepare alimentos regulares y bocadillos sanos para los niños, ya que un estómago vacío absorbe más plomo. Su niño deberá comer frutas y verduras todos los días. Los niños que no comen suficientes alimentos con alto contenido de calcio o hierro absorben más plomo cuando están expuestos. Los alimentos con alto contenido de calcio y hierro son: leche, queso, yogur, tofú, carne de res, pollo, pescado, pasas, huevos, hígado, frijoles, espinaca, verduras y cereales enriquecidos con hierro.



Los niños deberán comer fruta, verduras, leche o tofu, granos enteros y carne todos los días.

Si aún está preocupado

Si usted está preocupado por la exposición de su niño al plomo, platique con su pediatra o enfermera especializada. Él o ella le ayudará a evaluar los riesgos de exposición al plomo que enfrenta su niño.

Producido por
SCPMG Educación y Promoción para la
Salud Regional

*La información que ofrecemos aquí no tiene el
propósito de diagnosticar problemas de salud ni de
sustituir la atención médica profesional.
Si usted tiene problemas de salud persistentes
o si tiene más preguntas, sírvase consultar con
su profesional de atención médica.*

©1996 Kaiser Foundation Health Plan, Inc. Todos derechos reservados.

