

# PREVENCIÓN DEL ENVENENAMIENTO CON PLOMO EN LOS NIÑOS

## 1. El plomo causa daño a los niños.

El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de los niños. El envenenamiento por plomo es más peligroso en los niños menores de seis años porque sus cuerpos están en rápido crecimiento y desarrollo, y absorben más el plomo. Puede causarles problemas permanentes de aprendizaje y comportamiento, y hacerlo más difícil de tener éxito en la escuela.

## 2. La única manera de saber si su hijo está envenenado con plomo es hacerle una prueba de sangre.

La mayoría de los niños envenenados con plomo no aparentan estar enfermos. Los niños con más riesgo de envenenamiento con plomo son los que están en programas de asistencia del gobierno y los que viven o pasan tiempo en casas viejas. **Casas viejas pueden contener pintura a base de plomo que está deteriorada o alterada y también tierra y polvo contaminado con plomo.**

Los niños que están en riesgo de ser expuestos al plomo deben ser examinados al año y a los dos años de edad. También necesitan que se les haga la prueba de sangre a los niños de tres a seis años que están en riesgo y a quienes no se les hicieron los exámenes para plomo al año y a los dos años. Hable con su médico para ordenarle un examen de plomo en la sangre de sus niños.

## 3. Hay exámenes de sangre gratuitos disponibles para la mayoría de los niños.

La prueba de sangre para detectar el plomo es gratis para los niños que están bajo programas como Medi-Cal o WIC. Los planes de seguro médico también pagan por la prueba. Para saber si usted califica para Medi-Cal, llame al: 1(800) 880-5305.

## 4. El envenenamiento infantil por plomo debido al deterioro de la pintura con plomo en casas construidas antes de 1978 o la contaminación por el uso anterior de gas con plomo ocurre cuando:

- La pintura a base de plomo se descarpela o astilla
- La pintura a base de plomo se altera durante reparaciones o renovaciones en la casa
- El plomo contamina la tierra en el suelo a lo largo de los caminos, y cerca de edificios y casas
- La pintura y tierra con plomo contaminan el polvo que se acumula en las casas y sus cercanías.
- El polvo con plomo se asienta en el suelo alrededor de la casa donde juegan los niños
- El polvo de plomo se pega a los juguetes, dedos, y otros objetos que los niños se meten en la boca.

**5. Otras fuentes de envenenamiento con plomo en los niños incluyen:**

- Ropa de trabajo, zapatos, o trabajadores que están expuestos al plomo en el trabajo
- Algunos trabajos que exponen al plomo son la fundición del plomo, construcción o reciclaje de baterías, reparación de radiadores, y remodelación de casas antiguas
- Vajillas hechas a mano, especialmente la cerámica importada, decorada con pintura o barniz a base de plomo
- Algunos juguetes, joyas y otros objetos pintados
- Remedios tradicionales caseros como Azarcón, Greta, Pay-loo-ah, y algunos remedios Ayurvédicos y Chinos
- Cosméticos tradicionales tales como Surma y Sindoor
- Algunas especias, dulces y otros alimentos importados
- Agua guardada en una vasija o corriendo a través de la plomería con plomo.

**6. Una buena nutrición puede ayudar a los niños a absorber menos plomo. Sirva a sus niños comidas y bocadillos saludables cada 3-4 horas incluyendo:**

- Proteína, como la carne magra, carne de aves, mariscos, huevos, frijoles, arvejas, y nueces y semillas no salados
- Verduras, en una variedad de colores como verde oscuro, rojo, anaranjado, amarillo, y morado
- Frutas frescas, heladas o enlatadas sin azúcares añadidos
- Granos enteros, como pan integral, avena, quinoa, y arroz integral
- Productos lácteos, incluso la leche de vaca, soya, o nueces, y yogurt sin azúcares añadidos

**Debe de limitar los alimentos con:**

- Azúcares añadidos, incluso los dulces, soda, cereales de desayuno azucarados, y barras de granola
- Grasas añadidas, como alimentos fritos, comida rápida, papas fritas, corteza de cerdo y otros alimentos elaborados

**7. Los padres o los cuidadores de los niños pueden ayudar a prevenir el envenenamiento con plomo por:**

- Sacudir o quitar los zapatos antes de entrar en la casa
- Lavar frecuentemente las manos y los juguetes de los niños
- Trapee o limpie con un trapo húmedo todas las superficies adentro o afuera de la casa que tienen pintura a base de plomo

**8. Al pintar o remodelar, siempre siga las practicas de trabajo “a prueba de plomo” o contrate a un contratista de renovación si es posible.**

- Si planea hacer el trabajo usted mismo; **debe controlar la amenaza del envenenamiento por el polvo de plomo.** Póngase en contacto con el Centro Nacional de Información sobre el Plomo para obtener una guía gratis o visite la página web de la Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo Infantil para obtener información sobre lo siguiente:
  - Contener el área de trabajo para que no se escape polvo de plomo
  - Protegerse a sí mismo, a su familia y a las mascotas de cualquier polvo de plomo que se cree
  - Liberar la menor cantidad de polvo de plomo posible en el área de trabajo
  - Limpiar el polvo de plomo y el área de trabajo diariamente

### **9. No lleve plomo de su trabajo a la casa.**

- Cámbiese la ropa y zapatos de trabajo antes de entrar en su auto o regresar a su casa
- Ponga la ropa y zapatos sucios dentro de una bolsa de plástico
- Lávese la cara y las manos con jabón y agua antes de salir del trabajo
- Báñese y lavase el cabello en cuanto llegue a la casa. Si es posible, es mejor bañarse en el trabajo
- Lave la ropa de trabajo por separado del resto de la ropa. Vacíe la lavadora y póngala a lavar de nuevo para enjuagar el plomo

### **10. Cuando busque información de salud en línea, asegúrese de que la fuente sea confiable.**

- Mire la dirección del sitio web para identificar al propietario del sitio. Puede ser una agencia u organización como .gov (agencia del gobierno) o .edu (una institución educativa, como una escuela, colegio o universidad)
- Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los NIH, las preguntas adicionales a tener en cuenta al buscar información de salud en línea incluyen:
  - ¿Quién patrocina/administra el sitio web? ¿Esa información se puede encontrar fácilmente?
  - ¿Quién escribió la información? ¿Quién la revisó?
  - ¿Cuándo se escribió la información?
  - ¿Cuál es el objetivo del sitio web?
  - ¿Está protegida su privacidad? ¿Incluye claramente el sitio web una política de privacidad?
  - ¿Cómo puedo proteger la información sobre mi salud?
  - ¿Ofrece el sitio web soluciones rápidas y fáciles para sus problemas de salud? ¿Se prometen curas milagrosas?

- Utilice los consejos útiles escritos anteriormente con aplicaciones médicas y de salud, así como con las redes sociales, varios sitios de noticias de salud y libros de salud.

**Childhood Lead Poisoning Prevention  
Program (CLPPP)**

660 S. Fair Oaks Avenue

Sunnyvale, CA 94086

United States

**Phone:**[\(408\) 992-4900](tel:(408)992-4900)

**Fax:**[\(408\) 937-2249](tel:(408)937-2249)

[leadpoison@phd.sccgov.org](mailto:leadpoison@phd.sccgov.org)