



Prevención de envenenamiento por plomo

¿Dónde se encuentra el plomo?

- **Pinturas:** es posible encontrar plomo en las pinturas fabricadas antes de 1978. Estas pinturas pueden encontrarse en cualquier superficie pintada de su hogar, como puertas, ventanas y porches.
 - **Polvo:** el polvo con plomo en el hogar proviene de las superficies pintadas con pinturas a base de plomo que se están desprendiendo y descascarando. Lijar y raspar la pintura vieja cuando se vuelve a pintar o remodelar un lugar también pueden generar un problema con el polvo que contiene plomo.
 - **Tierra:** la pintura vieja que se ha desprendido de la parte exterior de la casa y cae sobre el suelo puede haber dejado residuos de plomo en la tierra.
 - El plomo también se puede encontrar en los platos hechos de cerámica, los cristales, las latas de alimentos de países extranjeros, las tuberías de agua, las soldaduras y accesorios, en ciertos productos cosméticos étnicos y en los remedios caseros.
 - Ciertos empleos y pasatiempos pueden exponer a los niños y adultos al plomo. Entre los ejemplos se encuentran los pintores, los remodeladores, los plomeros, los mecánicos, las personas que trabajan en puentes, en la fabricación de joyas, cerámicas, alfarería o vitrales y quienes asisten a campos de tiro bajo techo.
-

¿Su hijo corre riesgo de envenenarse con plomo?

Si responde afirmativamente a cualquiera de las siguientes preguntas, tal vez desee someter a su hijo a un análisis, aunque ya sea mayor.

- ¿Su hijo vive o visita con frecuencia un edificio construido antes de 1960?
 - ¿Su hijo vive o visita con frecuencia un edificio construido antes de 1978 que está en proceso de reparación o remodelación o que ha sido reparado o remodelado recientemente?
 - ¿Su hijo vive o visita con frecuencia un edificio cuya pintura se está desprendiendo o descascarando.
 - ¿Su hijo vive con un adulto o visita con frecuencia a un adulto cuyo trabajo o pasatiempo le expone al plomo?
 - ¿Su familia o bebe come utilizando platos o vasos fabricados fuera de los EE. UU.?
 - ¿Su familia utiliza remedios caseros?
-

¿Cómo un niño se envenena por plomo?

- El envenenamiento por plomo suele ocurrir cuando los niños ingieren polvo que contiene plomo. Los niños también pueden comerse restos de pintura o tierra con plomo.
-

¿Qué provoca el plomo en el cuerpo?

- Ninguna cantidad de plomo en el cuerpo es segura. ¡El daño provocado por el plomo es para siempre! El plomo puede dañar el cerebro. Puede causar problemas de crecimiento, pérdida de audición y trastornos de aprendizaje.
 - Muchos niños no exhiben señales de envenenamiento por plomo. Algunas señales de niveles altos de envenenamiento por plomo son los mismos que en otras enfermedades infantiles, como el resfriado común o la dentición.
-

¿Qué provoca el plomo en el cuerpo? (cont.)

- Si una mujer embarazada se encuentra en un ambiente donde hay plomo, ella y el bebé por nacer pueden envenenarse por plomo. El plomo puede causar un daño prolongado a la madre y al bebé.

¿Cómo se puede reducir el riesgo?

Reemplace, arregle o maneje todos los peligros relacionados con el plomo de una forma segura.

Pasos a seguir para evitar que los niños se envenenen por plomo:

- Mantenga a los niños y a las mujeres embarazadas alejadas de todo peligro relacionado con el plomo.
- Limpie el polvo con plomo y la pintura desprendida en los alféizares y huecos de las ventanas con un paño húmedo y limpie los pisos con agua. NO limpie en seco ni use una aspiradora, ya que esto puede esparcir el polvo que contiene plomo.
- Bloquee los lugares donde hay pintura desprendida o descascarada. No use ventanas con pintura desprendida.
- Traslade la habitación o el área de juegos de los niños a un espacio donde no haya pintura desprendida o descascarada.
- Coloque alfombras lavables dentro y fuera de las puertas de entrada.
- Haga que las personas se quiten los zapatos antes de entrar a la casa.
- No permita que los niños (o mascotas) jueguen con tierra.
- Lave y seque las manos, juguetes y chupetes de los niños a menudo. Lave y seque las manos de los niños antes de jugar, comer y al acostarse.
- Usa agua fría de la llave para beber, cocinar y preparar la leche de fórmula. Deje correr el agua entre 1 y 2 minutos antes de usarla.
- Ofrezca a los niños comidas y bocadillos sanos. Si una persona tiene el estómago vacío, el plomo se absorbe con más rapidez que con el estómago lleno.

Pasos que los adultos pueden seguir para ayudar a evitar que ellos o los niños se envenenen por plomo debido a su trabajo o pasatiempo

- No coma, beba ni fume en su lugar de trabajo o pasatiempo.
- Lávese las manos y la cara antes de comer, fumar o beber.
- Use vestimenta de protección (como guantes descartables, gorra y fundas para zapatos) al trabajar con plomo.
- Use un respirador aprobado por el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH).
- Bañarse, lavarse el cabello y ponerse ropa y zapatos limpios antes de dejar el área de trabajo. Si queda polvo en la vestimenta, puede contaminar su casa y carro.
- Coloque la ropa y los zapatos de trabajo en bolsas de plástico selladas.
- Lave la ropa de trabajo en una carga separada de la ropa sucia de la familia.

¿Es necesario someter su hijo a la prueba para detectar el envenenamiento por plomo?

- Sí, todos los niños que tengan entre 1 y 2 años de edad deben someterse a la prueba de detección de envenenamiento por plomo. ¡Es la ley!
- Los análisis de sangre indicarán la cantidad de plomo en la sangre de su hijo al momento del análisis. Si el nivel es alto, su hijo necesitará pruebas adicionales.
- Si su hijo está en riesgo en otras edades, también debe someterlo a los análisis en esos momentos.

Programa sobre Plomo y Salud en el Hogar de Connecticut

(860) 509-7299

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes





Comer Saludable Ayuda A Prevenir El Envenenamiento De Plomo

El plomo engaña al cuerpo haciéndole creer que es hierro, calcio o cinc. Comer saludable puede ayudar a evitar que el plomo permanezca en el cuerpo.

¡No deje que su niño pase el día con el estómago vacío!

Cinco Grupos Básicos de Alimentos

- Pan, cereal y granos
- Vegetales
- Frutas
- Leche y productos lácteos
- Carne, pollo, pescado, nueces y frijoles, o habichuelas



Alimentos Ricos en Calcio

- Leche
- Yogur
- Queso (*merienda, para cocinar fideos, pizza, tortillas, vegetales*)
- Comidas hechas con leche (*puddín, sopa, helado, natilla*)
- Sardinas o salmon en lata (*con espinas*)
- Vegetales verdes (col rizada, espinaca, brócoli)



Alimentos Ricos en Cinc

- Pollo o pavo
- Carne sin grasa
- Pescado
- Leche y queso
- Almejas, ostras, mejillones y cangrejo
- Habichuelas cecas y lentejas Huevos



Alimentos Ricos en Hierro

- Carne roja sin grasa, pollo, pavo y pescado
- Cereal frío y caliente fortificado con hierro
- Almejas, ostras y mejillones para sopa o salsa para pasta (use estos productos en lata)
- Vegetales de hoja verde y oscura
- Habichuelas, guisantes partidos o lentejas (*pintos, rojos, azules, morados, garbanzo*)
- Huevos
- Frutas secas



El hierro que contienen los vegetales, los granos, las habichuelas, las nueces y los huevos puede ser mejor aprovechado por el cuerpo si se come con un alimento alto en Vitamina C. Las naranjas, las toronjas, las fresas, los melones, los pimientos verdes, el coliflor, el brócoli y las papas son alimentos altos en Vitamina C.

Consejos saludables:

- No fría alimentos. Hornee o áselos.
- Trate de no comer alimentos con mucha grasa. Cuando los coma, coma porciones pequeñas.
- La vitamina C ayuda su cuerpo absorbe el hierro.
- Los niños menores de 2 años deben tomar leche entera sin desnatar después de dejar la fórmula o el pecho. La mayoría de los niños de 2 años en adelante pueden tomar leche desnatada. Los niños con alergia a la leche pueden comer tofu, vegetales de hoja verde y sardinas o salmón en lata para satisfacer sus necesidades de calcio.
- Los niños pequeños necesitan porciones más pequeñas que los niños grandes o los adultos, y las personas más activas necesitan porciones más grandes de cada uno de los 5 grupos de alimentos.

Connecticut Lead and Healthy Homes Program

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov



www.ct.gov/plomo

www.ct.gov/dph/lead

www.ct.gov/dph/healthyhomes