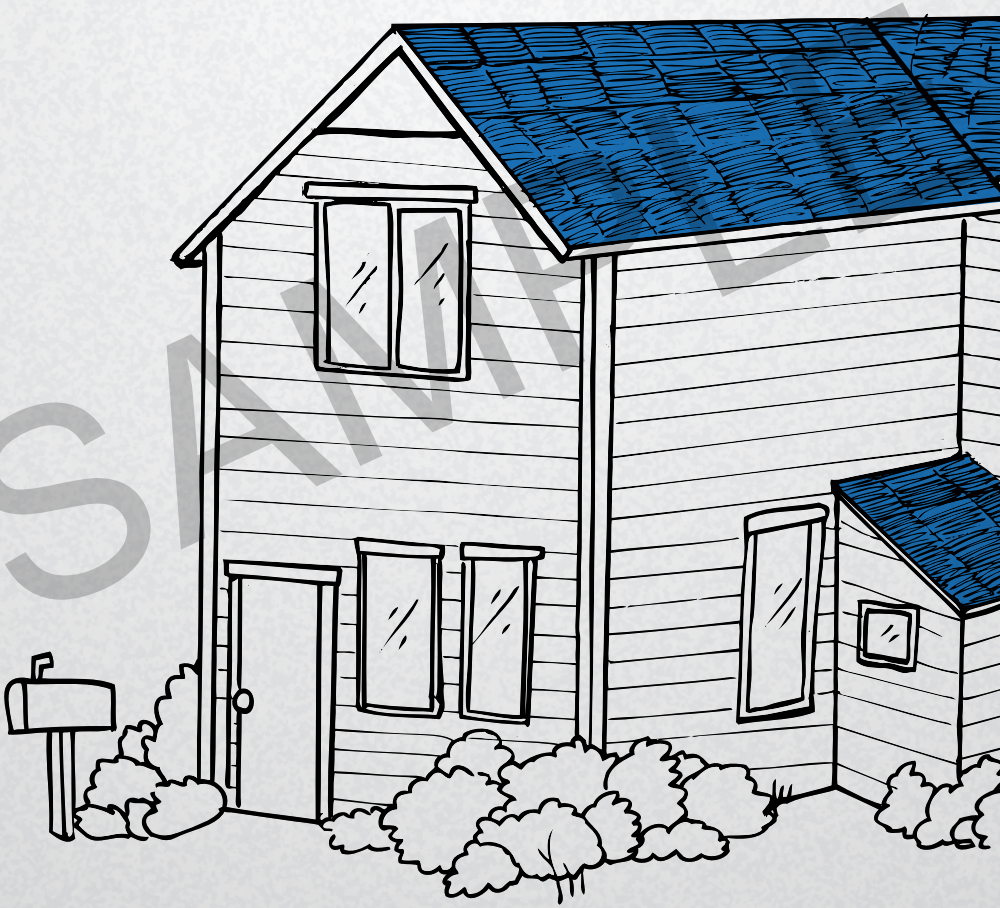
claves para un hogar saludable:

plomo



SAMPLE

claves para
un hogar saludable:

plomo

pintura

tuberías

otras fuentes

el plomo y los niños

comer sano

El **plomo** es un metal tóxico que se usaba a menudo en pintura y tuberías antes de 1978. Si penetra en su cuerpo, puede causar alta presión arterial, trastornos nerviosos y problemas de atención. También puede causar problemas reproductivos en hombres y mujeres.

La exposición al plomo es muy peligrosa para los niños. Puede dar lugar a pérdida de la audición, discapacidad del aprendizaje y comportamiento violento. El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de Estados Unidos (HUD) estima que 1 de cada 40 niños estadounidenses tiene demasiado plomo en su organismo.

Si bien el plomo puede ser peligroso, hay medidas sencillas que tomar en casa para mantener a su familia segura y saludable.

SAMPLE

pintura

Las **pinturas con plomo** se utilizaron en los hogares hasta que las prohibieron en 1978. Los pigmentos de plomo hacían más duradera la pintura y permitían una mejor adhesión a las superficies. Los lugares más comunes donde encontrar pintura de plomo son los antepechos de las ventanas y los marcos de las puertas, las escaleras y las barandillas.



También se usaba pintura con plomo en el exterior de las casas, especialmente en los porches, las rejas y las vallas. El suelo cercano de esas áreas también puede contener plomo. Muchos niños ingieren el plomo después de jugar en suelo contaminado.

¿Qué puede hacer?

Limpie con suavidad los marcos de las puertas, las barandillas, las escaleras, las verjas, los antepechos de las ventanas y las paredes con una toalla de papel húmeda. Tire la toalla de papel en la basura cuando termine.

No toque la pintura agrietada o descamada; sólo serviría para dispersar el plomo aún más.

No raspe, lije ni queme ninguna sustancia que crea que podría contener plomo; de nuevo, sólo serviría para dispersar el plomo aún más.

Haga una prueba de plomo. Puede comprar un kit de prueba casera en su ferretería local.

tuberías

El agua que fluye por tuberías de plomo puede recoger plomo y hacérselo llegar en su agua potable. La Ley de Agua Potable Segura de 1988 limita el uso de plomo en tuberías y soldadura y en los sistemas públicos de agua, pero las tuberías viejas podrían contener plomo.

¿Qué puede hacer?

Inspeccione las tuberías. Si las tuberías en su hogar tienen un tono gris apagado y se rayan fácilmente, es probable que contengan plomo.

Deje correr el agua fría durante tres minutos para que discurran los residuos de plomo, especialmente en las mañanas, o cuando no haya usado el agua por varias horas.

No beba, cocine, ni prepare fórmula con agua caliente del grifo.

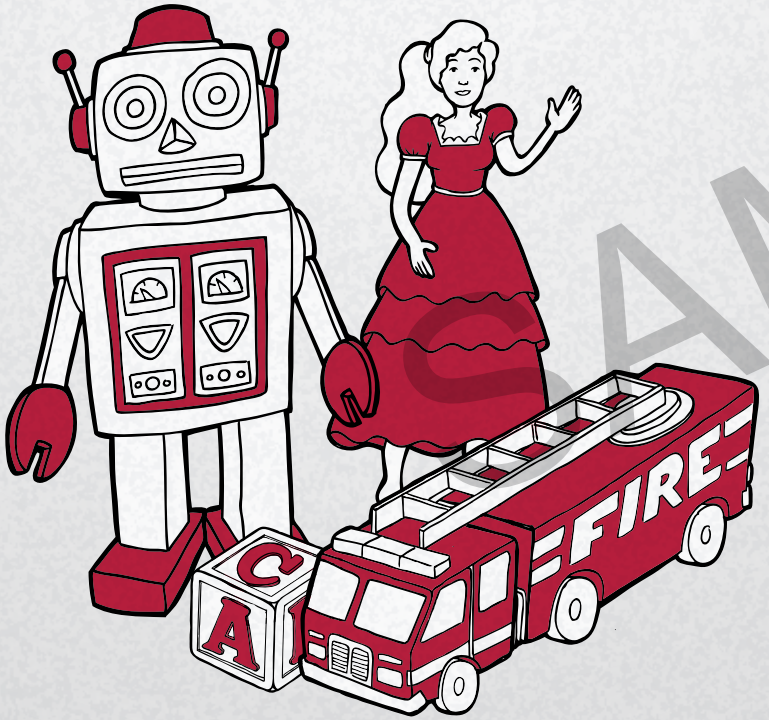
Compre un kit de prueba casera de plomo en una ferretería.



SAMPLE

otras fuentes de plomo

Persianas
Algunas persianas importadas, contienen plomo. El calor y la luz solar pueden quebrarlas y liberar polvo de plomo.
No deje que los niños toquen las persianas ni se pongan las manos en la boca. Cuando salga de compras, revise las etiquetas de las persianas y sólo compre las que digan "Nueva formulación" o "Sin plomo".



Juguetes y muebles pintados
La pintura con plomo era de uso frecuente en juguetes y muebles antes de 1978. Verifique si se están descascarando, y lave los juguetes regularmente. No permita que los niños menores de 6 usen juguetes viejos.

Conservas importadas
No compre alimentos enlatados importados a menos que sepa que son seguros. Estados Unidos prohibió el uso de soldadura de plomo en 1995, pero en algunos países se sigue utilizando para sellar las latas.



Golosinas de México
Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), se ha encontrado plomo en algunas golosinas importadas de México. Los ingredientes de dichas golosinas, tales como polvo de chile y tamarindo, pueden ser fuentes de exposición al plomo.

Medicamentos tradicionales
Se ha encontrado plomo en medicinas populares utilizadas por las culturas india, del Medio Oriente, de Asia Occidental e hispana.

Según los CDC, se sabe que las siguientes medicinas populares contienen plomo:

- **Greta** y **azarcón**, que se usan para el malestar estomacal en culturas prehispánicas
- **Ghasard**, un tónico de origen indio que se vende en forma de un polvo marrón
- **Ba-baw-san**, un remedio chino para el dolor producido por los cólicos
- **Daw Tway**, un digestivo originario de Tailandia y Myanmar

SAMPLE

Reformas en el hogar
Protéjase de la exposición al polvo con plomo cuando remodele o renueve su casa. Las mujeres embarazadas y los niños deben permanecer fuera de la casa, y las zonas sucias deben limpiarse antes de que regresen los niños.

Exposición al plomo relacionada con el trabajo
Es posible que el plomo llegue al hogar en la ropa, los zapatos o la piel de personas que estén expuestas a este en el trabajo. Asegúrese que las personas que entren en contacto con plomo se quiten los zapatos antes de entrar en su casa, y que lavan la ropa y tomen una ducha.

Trabajos con alto riesgo de exposición al plomo

- Construcción
- Construcción naval
- Plomería
- Acabado de muebles
- Fundición
- Reparación de radiadores
- Construcción de puentes
- Trabajo con chorro de arena
- Reparación de automóviles
- Cerámica
- Fabricación y reciclaje de baterías

¡No intente quitar el plomo por su cuenta!

El gobierno exige entrenamiento y equipo especiales para solucionar problemas de plomo. Para obtener ayuda para encontrar un contratista certificado en su área, póngase en contacto con el Centro Nacional de Información sobre el Plomo (NLIC). En algunos casos hay ayuda financiera disponible. Llame al 1-800-424-LEAD para obtener más información.

el plomo y los niños

Como los órganos y el sistema inmunitario de los niños todavía están desarrollándose, son más propensos que los adultos a sufrir daño causado por productos químicos y toxinas. El envenenamiento por plomo es uno de los riesgos de salud más graves en el hogar para los niños en los Estados Unidos. Aproximadamente 250,000 niños y niñas de 5 años de edad o menos tienen niveles altos de plomo.

Riesgos para la salud del envenenamiento por plomo en niños

- Daños en el sistema nervioso y en los riñones
- Problemas de aprendizaje, trastorno por déficit de atención y daño cerebral
- Problemas del habla, del lenguaje y del comportamiento
- Coordinación muscular inadecuada
- Disminución del crecimiento muscular y óseo
- Daños a la audición

Signos y síntomas del envenenamiento por plomo en niños

Un niño afectado por el plomo podría no verse ni sentirse enfermo. Sólo un análisis de sangre puede confirmar la presencia de niveles de plomo superiores a los normales. Esté atento a los siguientes síntomas:

- El niño se siente a menudo cansado o hiperactivo
- Suele estar de mal humor
- Presenta pérdida de apetito
- Presenta pérdida de peso
- Presenta poca capacidad de concentración
- Tiene problemas para dormir
- Sufre de estreñimiento

Un poco de plomo puede causar problemas graves. El plomo en los niños puede causar convulsiones, pérdida del conocimiento e incluso la muerte. Si sospecha que su niño sufre envenenamiento por plomo, consulte a un médico inmediatamente.

SAMPLE

Compruebe que los niños estén seguros.

Los niños dependen de usted para mantenerse seguros y saludables. A continuación algunas formas sencillas de reducir el riesgo de que su familia sufra envenenamiento por plomo.

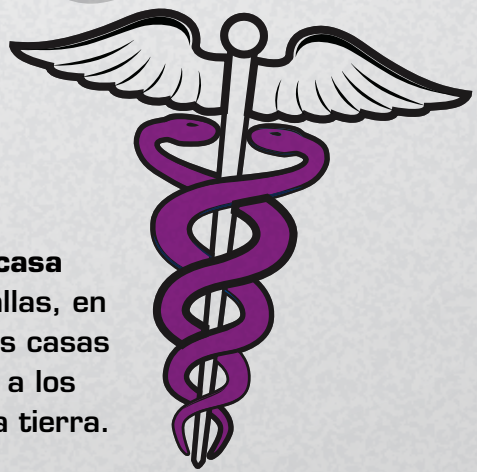
Busque grietas o escamas en la pintura.
No la toque ni trate de quitarla usted mismo. Busque a un contratista de reducción de plomo certificado.

Limpie los antepechos de las ventanas, los pasamanos, los marcos de las puertas y pisos de una vez a la semana.
Use toallas de papel, agua tibia y jabón. Tire las toallas de papel en la basura cuando termine.

Hágales a sus hijos la prueba del plomo
Pídale a su proveedor de atención médica que le haga una prueba a su hijo a los 6 meses de edad y otra una vez al año hasta los 6 años de edad.

Enséñeles a los niños a lavarse las manos y la cara
Especialmente antes de comer y antes de irse a la cama.

Lave los juguetes de los niños todas las semanas
Los juguetes fabricados antes de 1978 podrían contener plomo, pero incluso si los juguetes son nuevos, el polvo de plomo pueden acumularse en ellos.



Pruebe el suelo alrededor de su casa
La pintura descascarada en las vallas, en las barandas y en el exterior de las casas puede contaminar el suelo. Anime a los niños a jugar en la hierba, no en la tierra.

comer sano

Comer una dieta sana y equilibrada puede ayudar a prevenir el envenenamiento por plomo. Si come alimentos nutritivos, su cuerpo no confundirá el plomo con nutrientes. Los alimentos ricos en vitamina C, calcio e hierro (ver la lista) pueden reducir la absorción de plomo. Debe evitar comer alimentos fritos y grasos porque aceleran la absorción de plomo.

Asegúrese de que los niños y todos los miembros de la familia coman tres comidas nutritivas al día. Se

Alimentos que comer con mayor frecuencia

- Naranjas
- Fresas
- Leche baja en grasa
- Espinacas
- Pasas
- Carne magra
- Brócoli
- Col (repollo)
- Yogur
- Pescado
- Frijoles
- Cereales de grano entero

Alimentos que comer con menos frecuencia

- Galletitas
- Pizza
- Hot dogs
- Papitas fritas
- Golosinas
- Pasteles
- Tocineta
- Bebidas azucaradas
- Papas fritas



SAMPLE

recursos

Centers for Disease Control and Prevention,
Department of Health and Human Services [Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Centros para el Control y Prevención de Enfermedades]
www.cdc.gov/lead

National Center for Healthy Housing [Centro Nacional para Casas Saludables]
www.nchh.org

National Institute of Environmental Health Sciences, National Institutes of Health [Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental de los Institutos Nacionales de Salud]
www.niehs.nih.gov/health/topics/agents/lead

U.S. Department of Housing and Urban Development [Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE.UU.]
www.HUD.gov

SAMPLE

Para obtener información acerca de los materiales de divulgación de Keys to a Healthy Home, visite www.keystoahealthyhome.com

Aviso: este folleto ha sido producido por Keys to a Healthy Home, LLC. Ni Keys to a Healthy Home, LLC ni ninguna persona que actúe en nombre o representación de Keys to a Healthy Home, LLC hacen ninguna garantía, expresa o implícita, con respecto al uso de cualquier información divulgada en este folleto, ni asume ninguna responsabilidad con respecto al uso de, o los daños producidos por el uso de, cualquier información contenida en este folleto. Las recomendaciones, las estadísticas y la información proporcionadas tienen estrictamente el propósito de informar al usuario.

© 2017 Keys to a Healthy Home, LLC. Todos los derechos reservados.