

Reduzca el plomo en el hogar

Puede que los adultos trabajen o tengan pasatiempos que los expongan a ellos y a sus familias al plomo. El plomo puede entrar en la casa a través de la ropa, los zapatos y las manos, y depositarse en el suelo, las alfombras y los muebles. Para reducir el plomo en el hogar:

- Deje los zapatos fuera de casa o junto a la puerta. Cámbiese de ropa y dúchese inmediatamente si ha estado en contacto con objetos que contienen plomo.
- Anime a los niños a jugar en el césped o la arena en lugar de en la tierra. Evite que coman tierra. Cubra las zonas de tierra descubierta.
- Limpie el piso, los marcos y los alféizares de las ventanas y otras superficies semanalmente. Use una fregona, esponjas o toallas de papel limpias con agua tibia y productos de limpieza multipropósito.
- Lave los juguetes y los peluches con regularidad. Lave los chupetes y los biberones antes de usarlos si se caen al suelo.
- Asegúrese de que los niños se laven las manos antes de las comidas, las siestas y la hora de acostarse, y después de jugar.

Coma de forma saludable

Algunos ingredientes, como el chile en polvo y el tamarindo, pueden contener plomo. El plomo se puede encontrar en algunos dulces y en ciertas especias importadas de Vietnam, India, Siria y otros países.

- Consuma alimentos ricos en hierro, como pollo, pescado, carnes rojas magras, frutas secas y cereales enriquecidos con hierro para ayudar a proteger el cuerpo de los efectos del plomo.
- Consuma alimentos ricos en calcio, como leche, queso, yogur, naranjas y tomates para reducir la absorción de plomo en el cuerpo.
- No ingiera artículos no comestibles, a pesar de los antojos.
- No utilice vajilla importada para servir o almacenar alimentos.

¡Hay ayuda disponible!

Su proveedor de atención médica y el LHD están disponibles para brindarle información, consejos útiles y responder preguntas sobre la intoxicación por plomo y su prevención.

Recursos adicionales

Hitos del desarrollo de los CDC

- www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones
 - Proporciona hitos del desarrollo apropiados para niños de dos meses a cinco años de edad.
 - ¡También está disponible la aplicación móvil de seguimiento de hitos del desarrollo!

Retiradas de productos y advertencias de seguridad

- www.cpsc.gov/recalls
 - Lista de productos retirados del mercado que pueden contener plomo.

Para obtener más información sobre el Programa de Prevención de la Intoxicación por Plomo en la Infancia de Kentucky, envíe un correo electrónico a:
KYChildhoodLeadPoisoning@ky.gov

PREVENCIÓN DE LA INTOXICACIÓN POR PLOMO



Niños y mujeres embarazadas



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.

¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal tóxico que se encuentra en el medio ambiente. No se puede ver, saborear ni oler. La mayoría de las personas con intoxicación por plomo no presentan síntomas visibles ni se sienten enfermas.

¿Por qué es peligroso el plomo?

El plomo es perjudicial porque es un metal pesado tóxico que puede causar diversos problemas de salud, afectando particularmente al sistema nervioso y la función renal. La exposición al plomo puede causar:

- Daño cerebral y al sistema nervioso.
- Retraso en el crecimiento y el desarrollo.
- Problemas de aprendizaje y de comportamiento.
- Problemas de audición y del habla.
- Dificultad para aprender y concentrarse.
- Enfermedades graves e incluso la muerte.



¿SABÍA QUE...?

El plomo puede pasar del cuerpo de una mujer embarazada al bebé en su vientre.

¿Quiénes deben hacerse la prueba?

Todos los niños y las mujeres embarazadas con riesgo de exposición al plomo deben hacerse la prueba de intoxicación por plomo. Algunos niños y mujeres embarazadas tienen más probabilidades de estar expuestos al plomo que otros. Esto incluye a las personas que viven o pasan tiempo en una casa o edificio construido antes de 1978.

¿Cómo funciona la prueba de plomo?

Un análisis de sangre es la mejor manera de determinar si un niño o una mujer embarazada ha estado expuesto al plomo. La cantidad de plomo en la sangre se denomina nivel de plomo en sangre y se mide en microgramos de plomo por decilitro de sangre ($\mu\text{g}/\text{dL}$). El objetivo de estos análisis de sangre es identificar niveles elevados de plomo, que pueden indicar exposición y posibles riesgos para la salud.



¡NO EXISTE UN NIVEL SEGURO DE PLOMO!

El personal del departamento de salud local (LHD por sus siglas en inglés) o los proveedores de atención médica les preguntan a los padres/tutores de niños menores de seis años y a las mujeres embarazadas sobre su posible exposición al plomo. Según las respuestas, el proveedor de atención médica o el personal del LHD decidirán si es necesario realizar un análisis de sangre.

- Los niños menores de 6 años que reciben servicios de Medicaid deben someterse a la prueba a los 2 años de edad, al igual que los niños de entre 2 y 6 años que no se hayan sometido a la prueba previamente.
- Los niños refugiados menores de 16 años deben someterse a la prueba al ingresar a los Estados Unidos y nuevamente entre 3 y 6 meses después.
- Cualquier niño o mujer embarazada que pueda haber estado expuesto al plomo debe someterse a la prueba.

¿Cómo puedo prevenir la exposición al plomo y la intoxicación por plomo?

El paso más importante para prevenir la intoxicación por plomo es evitar la exposición al plomo. Existen varias maneras de eliminar los riesgos de exposición al plomo en su entorno, entre ellas:

Eliminación de pintura y polvo de plomo

- Las casas construidas antes de 1978 pueden contener pintura a base de plomo. Cuando la pintura se descascara y se agrieta, se forman fragmentos de pintura con plomo. Cuando la pintura con plomo se frota, por ejemplo al abrir una ventana, se puede generar polvo contaminado con plomo. Los niños pueden exponerse al masticar superficies pintadas con plomo, ingerir fragmentos de pintura e inhalar el polvo.
- Asegúrese de que el niño no tenga acceso a pintura descascarada, fragmentos de pintura ni superficies pintadas con pintura a base de plomo.
- Limpie los pisos y las superficies con un trapeador húmedo regularmente y limpie los alféizares de las ventanas.
- Realice pruebas de plomo en las casas construidas antes de 1978.
- Las renovaciones comunes, como lijar o reemplazar ventanas, pueden generar polvo de plomo peligroso. La pintura a base de plomo descascarada o agrietada debe ser eliminada por profesionales calificados.
- Mantenga a los niños y a las mujeres embarazadas alejados de las renovaciones del hogar y de las actividades que puedan desprender pintura a base de plomo.

