

5. No ingrese polvo de plomo en su casa.

Si trabaja en la industria de la construcción, la demolición o la pintura; con baterías; en un taller de reparación de radiadores o en una fábrica de plomo, o si su pasatiempo implica estar en contacto con plomo, es posible que lleve plomo a su casa sin saberlo en las manos o en la ropa. También podría acarrear plomo de la tierra que se encuentra alrededor de su casa. La tierra que está cerca de las casas podría estar contaminada por las pinturas con base de plomo que se encuentran en la parte exterior de los edificios. La tierra de las carreteras y las autopistas podría estar contaminada por los gases de escape de automóviles y camiones que durante años usaron gasolina con plomo.



- Si está en contacto con plomo en el trabajo o en su pasatiempo, cámbiese la ropa y báñese antes de entrar a su casa.
- Haga que los niños jueguen en zonas de arena o césped en lugar de en zonas donde haya suciedad que se adhiera a los dedos y los juguetes. Trata de evitar que los niños coman suciedad y asegúrese de que se laven las manos antes de entrar a la casa.

6. Obtenga más información sobre el plomo presente en el agua potable.



Las fuentes más comunes de plomo en el agua potable son las tuberías, grifos y accesorios de plomo. Las tuberías de plomo son más fáciles de encontrar en las ciudades más antiguas y en casas construidas antes de 1986. El plomo en el agua potable no presenta ningún olor ni sabor. Para saber con seguridad si tiene plomo en el agua potable, debe hacerla analizar. Recuerde que las casas más viejas con un pozo privado también pueden tener materiales de plomería que contengan plomo. *Medidas que puede tomar para reducir el plomo en el agua potable*

- Use solo agua fría para beber, cocinar y preparar la leche del bebé. Hervir el agua no elimina el plomo de esta.
- Enjuague las tuberías de la casa antes de beber el agua. Algunas maneras de enjuagar las tuberías de la casa son abrir el grifo y dejar correr el agua antes de tomarse una ducha, lavar la ropa sucia o lavar los trastes.
- Limpie regularmente el filtro del grifo (también llamado aireador).
- Si usa un filtro certificado para eliminar el plomo, no olvide leer las instrucciones para aprender cuándo debe cambiar el cartucho. El uso de un filtro después de su vencimiento puede hacerlo menos eficaz en la eliminación del plomo.

Comuníquese con su empresa de suministro de agua para determinar si la tubería que conecta su casa a la cañería de agua principal (llamada línea de servicio) es de plomo. Su empresa de agua local también puede brindarle información sobre los niveles de plomo en el agua potable de su sistema.

7. Siga una dieta saludable.



Un niño que ingiere cantidades suficientes de hierro y de calcio absorberá una menor cantidad de plomo. Algunos alimentos que contienen hierro son los huevos, las carnes rojas magras y los frijoles o las habichuelas. Los productos lácteos contienen mucho calcio.

No almacene alimentos ni líquidos durante largos períodos en cristalería de vidrio de plomo ni en cerámicas antiguas o importadas.

Para obtener más información sobre el plomo en el agua potable, comuníquese con Línea directa de la EPA sobre el agua potable (en inglés) al 1-800-426-4791. Si tiene otras preguntas sobre la prevención del envenenamiento por plomo, llame al 1-800-424-LEAD.

Llame a su departamento de salud local o a su empresa de agua para averiguar cómo obtener un análisis del agua de su casa o visite epa.gov/safewater (en inglés) para ver información de la EPA sobre el plomo en el agua potable. Algunos estados o empresas de servicios públicos ofrecen programas para pagar el análisis del agua de los residentes. Comuníquese con el servicio público de agua local o estatal para obtener más información.



Departamento
de Salud
de
Indiana

El envenenamiento por plomo y sus niños

Lead & Healthy Homes Division

in.gov/health/leadsafe

317-233-1296



Departamento
de Salud
de
Indiana

La concientización sobre el plomo y sus niños

Hay alrededor de medio millón de niños estadounidenses de entre uno y cinco años con niveles de plomo en la sangre por encima de los 5 microgramos por decilitro ($\mu\text{g}/\text{dL}$), que es el nivel de referencia en el que los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan que se inicien medidas de salud pública. Puede tener plomo alrededor de su edificio sin que usted lo sepa, ya que este no se puede ver, oler ni saborear por el gusto. Es posible que haya plomo en el polvo, la pintura o la tierra de su casa o alrededor de ella; además, puede encontrarse en el agua potable o en los alimentos. Dado que no se descompone de manera natural, el plomo será un problema hasta que sea eliminado.

Antes de que se supiera cuán perjudicial podía ser, el plomo se usaba en la pintura, la gasolina, las tuberías de agua y muchos otros productos. Ahora que se conocen los peligros que supone el plomo, la pintura para las casas ya casi no lo contiene, la gasolina con plomo ha sido retirado del mercado paulatinamente y la plomería del hogar ya no se fabrica con materiales de plomo en Estados Unidos.

Cómo afecta el plomo la salud del niño

Los efectos a largo plazo del plomo en los niños pueden ser graves. Entre ellos, problemas de aprendizaje, la disminución en el crecimiento, la hiperactividad, pérdida auditiva e, incluso, el daño cerebral. Si se descubren a tiempo, estos efectos pueden controlarse al reducir la exposición al plomo con tratamiento médico. Si está embarazada, evite exponerse al plomo, ya que este puede pasar de su organismo al del feto. Lo bueno es que hay cosas muy simples que puede hacer para proteger a su familia.



1. Haga que se examine al niño.

Aunque un niño no tenga síntomas, podría tener niveles de plomo altos. No puede determinar si un niño tiene envenenamiento por plomo a menos que lo haga examinar. Un análisis de sangre se realiza en apenas 10 minutos, y los resultados deberían estar listos en el transcurso de una semana.

Los análisis de sangre se recomiendan generalmente para:

- Niños de uno y dos años,
- Niños u otros miembros de la familia que hayan estado expuestos a niveles altos de plomo,
- Niños que deben examinarse en virtud del plan local o estatal de exámenes.

Para averiguar dónde puede examinar al niño, llame a su médico o a la clínica de salud local. Ellos podrán explicarle los resultados de las pruebas y decirle si es necesario realizar más análisis.



2. Mantenga la limpieza.

El polvo y la suciedad comunes podrían contener plomo. Los niños pueden tragar el polvo y la suciedad comunes podrían contener plomo. Los niños pueden tragar plomo o respirar polvo contaminado con plomo si juegan en lugares con polvo o suciedad, y cuando se llevan los dedos o los juguetes a la boca. Podría suceder también si comen sin lavarse las manos antes.



- Quite el polvo de las zonas donde los niños juegan y manténgalas tan limpias como pueda.
- Lave los chupetes y los biberones si se caen al piso. Tenga otros limpios a mano.
- Limpie los pisos, los marcos y los antepechos de las ventanas y otras superficies todas las semanas. Use un trapeador, una esponja o papel de cocina con agua tibia y un limpiador multiuso general. **RECUERDE: NUNCA MEZCLE PRODUCTOS QUE CONTENGAN AMONÍACO CON PRODUCTOS QUE CONTENGAN BLANQUEADOR, YA QUE PUEDE FORMARSE UN GAS PELIGROSO.**
- Enjuague bien las esponjas y las cabezas de los trapeadores después de limpiar zonas que tengan polvo y suciedad.
- Lave los juguetes y los animales de peluche con regularidad.
- Asegúrese de que los niños se laven las manos antes de comer y de irse a dormir, ya sea durante el día o por la noche.



Departamento
de Salud
de
Indiana



Lead & Healthy Homes Division

in.gov/health/leadsafe

317-233-1296

3. Disminuya el riesgo proveniente de las pinturas con base de plomo.

La mayoría de las casas construidas antes de 1978 contienen pintura con base de plomo. Esta pintura podría encontrarse en los marcos de las ventanas, las paredes, la parte exterior de la casa u otras superficies. Es peligroso ingerir pequeños pedazos de pintura que se hayan descascarado o desprendido. La pintura con base de plomo en buenas condiciones no suele ser un problema, excepto en lugares donde las superficies pintadas se frotan, y se genera polvo (por ejemplo, cuando abre una ventana, las superficies pintadas se frotan).

- Asegúrese de que el niño no mordisque nada que esté cubierto con pintura a base de plomo, como los antepechos de las ventanas, cunas ni corralitos pintados.
- No queme madera pintada. Podría contener plomo.



4. No remueva pintura con base de plomo usted mismo.

Algunas familias se han envenenado por raspar o lijar pintura con base de plomo, ya que al hacerlo se generan grandes cantidades de polvo de plomo. El polvo de plomo proveniente de reparaciones o renovaciones de edificios antiguos puede permanecer en el lugar por mucho tiempo después de haberse finalizado los trabajos. Si la pintura se calienta, se podría liberar plomo al aire. Cuando se realicen reparaciones o renovaciones en su casa, es importante que la empresa que contrate cuente con certificación y que los trabajadores estén capacitados para seguir prácticas de trabajo seguras con el plomo. No intente remover pintura con base de plomo usted mismo. Si su casa se construyó antes de 1978, haga que la examinen para determinar si tiene plomo y asesórese sobre los posibles peligros relacionados con el plomo. Corrija todas las situaciones de peligro que podrían existir. Su casa puede examinarse en una o ambas de las siguientes maneras:

- Una inspección de la pintura: informa el contenido de plomo de los diferentes tipos de superficies pintadas de su casa, pero no determina si la pintura representa un peligro ni cómo afrontarlo. Este método es más adecuado cuando compra una casa o firma un alquiler, antes de renovarlo y para ayudarlo a definir qué tareas de mantenimiento realizar en su casa para que sea segura por lo que se refiere al plomo.
- Una evaluación del riesgo: una investigación en el sitio que determina la presencia, el tipo, la gravedad y la ubicación de los peligros relacionados de las pinturas con base de plomo.

