



# Prevención del Envenenamiento por Plomo en la Niñez

## 1. ¿Por qué es el plomo dañino?

El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de los niños. Es especialmente peligroso para los fetos y los niños menores de 6 años. Esto se debe a que sus cuerpos están en rápido desarrollo, y por lo tanto absorben más plomo. El plomo también puede causar problemas permanentes en el aprendizaje y comportamiento; por lo que les es difícil obtener éxito en la escuela.

## 2. ¿Cómo se intoxican con plomo los niños ?

La mayoría de niños se intoxican con plomo al consumir pintura, tierra ó polvo que contiene plomo. Esto ocurre cuando:

- Pintura con base de plomo se desmorona o se descascara de las paredes.
- Tierra contaminada con plomo a lo largo de las carreteras cercana a edificios y casas.
- Polvo con plomo se asienta en los juguetes, los dedos y otros objetos que los niños se llevan a la boca.

Otras fuentes de envenenamiento por plomo puede incluir:

- Juguetes, joyería, dulces y productos alimenticios importados.
- Cerámica importada, hecha a mano, que es fabricada con esmaltes o pintura a base de plomo.
- Remedios caseros tradicionales como el Azarcón, la Greta y el Pay-loo-ah.
- Cosméticos tradicionales como Kohl y Surma.
- Ropa y zapatos de los trabajadores expuestos al plomo. Dichos trabajos incluyen pintura, construcción, jardinería, fabricación de baterías y reparación de radiadores.

## 3. ¿Cómo saber si un niño tiene envenenamiento por plomo?

La única manera de saber si un niño tiene envenenamiento por plomo es por medio de un examen de sangre. La mayoría de los niños intoxicados por plomo no aparentan o actúan enfermos.

Los niños que residen en viviendas construidas antes de 1978 con pintura descascarada o deteriorada, o que fueron recientemente remodelados, están en mayor riesgo de envenenarse con plomo.

## 4. ¿Cuándo debe hacerles una prueba a los niños?

Los niños en riesgo de envenenamiento por plomo deben ser examinados:

- Al año y a los 2 años de edad.
- Entre las edades de 3 y 6 años, si no se les practicó un examen al año y a los 2 años de edad.

Todos los niños inscritos en programas de asistencia gubernamental, deben ser examinados a las edades de 1 y 2 años. Todos los niños pueden ser examinados a cualquier edad, si los padres creen que su niño ha sido expuesto al plomo. Hable con su proveedor de atención médica para más información.

## 5. ¿Cómo puedo prevenir el envenenamiento con plomo en la niñez?

En casas y apartamentos construidos antes de 1978:

- Repare o repinte la pintura descascarada utilizando las Prácticas de Trabajo Seguras. Esto incluye:
  - Utilizar laminas de plástico sobre muebles y suelo para recolectar partículas de pintura y polvo.
  - Mojar las superficies antes de lijar y raspar para evitar levantar el polvo de plomo.
  - Trapear el área con un limpiador de uso múltiple al final de cada jornada de trabajo.
- No deje que el polvo se acumule en las repisas de ventanas, mostradores y en otras superficies horizontales. Limpie estas áreas con frecuencia con un paño húmedo para que el polvo no se agite.

Otras formas básicas para prevenir el envenenamiento con plomo en niños incluyen:

- Quitarse o limpiarse los zapatos antes de entrar en casa.
- Lavarle las manos y los juguetes a sus hijos a menudo.

Una buena nutrición ayuda a los cuerpos de los niños a resistir a la intoxicación por plomo. Alimente a los niños con tres comidas y dos meriendas saludables diariamente, incluyendo:

- Alimentos ricos en calcio (leche, queso, yogur, salmón enlatado y tofu)
- Alimentos ricos en hierro (carne baja en grasa, frijoles, cereales fortificados con hierro, pescado, pasas, etc.)
- Alimentos ricos en vitamina C (las frutas frescas, enlatadas o congeladas, los jugos de frutas)

## 6. ¿Cómo puedo asegurarme de no traer plomo a casa del trabajo?

Puede acarrear el plomo de su trabajo en su ropa y sus zapatos, el cual puede contaminar su auto y su hogar.

- Antes de salir del trabajo, lávese la cara y las manos con agua y jabón. Es mejor ducharse en el trabajo, si es posible. Si no, tome una ducha y lávese el cabello tan pronto como llegue a casa.
- Cámbiese la ropa y los zapatos antes de entrar en su coche o irse a su casa. Coloque la ropa y los zapatos sucios en una bolsa.
- Lave la ropa de trabajo por separado de las otras prendas. Haga funcionar la máquina de lavar vacía de nuevo después de sacar la ropa de trabajo para enjuagar el plomo.

## 7. ¿Dónde puedo encontrar más información?

- En el Condado de Los Ángeles, Departamento de Salud Pública, Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo en la Niñez le puede proporcionar más información. Llame al 1-800-524-5323 o visite su página de internet
- <http://www.publichealth.lacounty.gov/lead/>.

### Fuente de los datos

1. *Childhood Lead Poisoning Prevention*. California Department of Public Health. [www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB](http://www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB)