

Proteja a su familia del plomo en la casa

Información para las comunidades cerca de sitios de desechos con posible contaminación por plomo

Conocer las posibles fuentes de plomo en su casa hace que sea más fácil manejar y evitar las exposiciones. Los niños son especialmente sensibles al plomo. Saber dónde juegan sus hijos podría ayudar a que los proteja contra la exposición. Su casa podría verse limpia, pero aun así podría tener plomo adentro. Los niños que jueguen en el piso pueden tragar o inhalar polvo y tierra que podría contener plomo. La exposición a este metal tóxico podría dañar gravemente la salud de los niños, aunque podrían no verse o actuar como si estuvieran enfermos.

Identifique las posibles fuentes de plomo

- **Pintura a base de plomo en casas antiguas, especialmente las que se construyeron antes de 1978:** la pintura adentro y afuera de una casa o en los muebles puede desprenderse, descascararse y pulverizarse (polvo). Los niños pueden tragar o inhalar estas partículas de pintura.
- **Tierra y polvo que contienen plomo:** las fuentes ambientales de plomo provenientes de áreas urbanas o industriales, carreteras, sitios de minas antiguas, operaciones de fundición (actuales o anteriores) o sitios de desechos peligrosos pueden llevarse a casa en los zapatos, la ropa y las mascotas. Los niños pueden tragar o inhalar esta tierra y este polvo.
- **Agua potable:** el plomo puede estar en el agua potable proveniente de tuberías, grifos o soldaduras de un edificio (especialmente aquellos construidos antes de 1985), tuberías de servicios que contienen plomo o pozos privados.
- **Cerámicas esmaltadas con plomo importadas, golosinas de otro país y joyas:** estos artículos de otros países pueden contener plomo que podría ser dañino si se traga.
- **Productos retirados del mercado por contaminación con plomo:** algunos productos, como juguetes, han sido retirados del mercado por estar contaminados con plomo. Visite [fda.gov/safety/recalls-market-withdrawals-safety-alerts](https://www.fda.gov/safety/recalls-market-withdrawals-safety-alerts) para buscar productos que han sido retirados del mercado.



Proteja a su familia al tomar las siguientes medidas sencillas

- **Haga una evaluación para detectar posible contaminación por plomo:**
 - Si vive en una casa construida antes de 1978, haga que se analice la pintura en busca de plomo.
 - Haga que se analice el polvo en su casa y el agua potable.
 - Hable con el departamento de salud local si necesita ayuda para encontrar recursos para analizar el polvo, el agua potable o la pintura en busca de plomo.
- **Mantenga las manos y los juguetes de su hijo limpios:**
 - Lave las manos de su hijo después de jugar afuera y antes de las comidas, las siestas y la hora de dormir.
 - Lave los juguetes, biberones y chupetes con frecuencia.
 - Enséñele a su hijo a no llevarse las manos sucias y los juguetes a la boca.



U.S. Department of
Health and Human Services
Agency for Toxic Substances
and Disease Registry

- **Siga prácticas seguras en relación con el plomo:**

- Si su casa fue construida antes de 1978, haga arreglos y remodelaciones de forma segura.
 - Antes de pintar, arreglar o renovar, haga una capacitación para trabajar de forma segura en relación con el plomo para aprender cómo disminuir la cantidad de polvo con plomo que genera mientras realiza el trabajo.
 - Contrate a un profesional capacitado en prácticas de trabajo seguras en relación con el plomo.
- Si usted o un familiar trabaja o tiene un pasatiempo que involucra estar expuesto al plomo, cámbiense la ropa, sáquense los zapatos y dúchense de inmediato cuando lleguen a casa, o si el trabajo o pasatiempo se lleva a cabo en su casa, tomen precauciones similares.

- **Limpie su casa con frecuencia para eliminar el plomo arrastrado de fuentes exteriores:**

- Limpie su casa semanalmente para que haya la menor cantidad de polvo posible.
- Limpie los pisos, los marcos de las ventanas y las puertas, y los zócalos con agua y jabón.
- Use una aspiradora con un filtro de alta eficacia para partículas en el aire (HEPA, por sus siglas en inglés) para atrapar el polvo de plomo. Las aspiradoras que no tengan este filtro pueden dejar más plomo en el aire.

- **Use tapetes lavables en todas las puertas para ingresar a la casa:**

- Sáquense los zapatos en la puerta o asegúrense de que todos se limpien los pies antes de entrar.
- Lave los tapetes de la puerta y la casa, y los trapos para limpiar, con frecuencia; asegúrese de lavarlos separados de la ropa.

- **Coma alimentos saludables para disminuir el riesgo de exposición al plomo, y beba mucha agua limpia:**

- Consuma alimentos ricos en hierro
 - Carne roja magra, pescado, pollo, mariscos y vísceras (p. ej., hígado)
 - Cereales con alto contenido de hierro y semillas (semillas de calabaza, quinoa)
 - Frutas secas, como pasas de uva o ciruelas pasas
 - Espinaca y legumbres
- Consuma alimentos ricos en vitamina C
 - Fresas, kiwis, naranjas, jugo de naranja, toronjas (pomelos), jugo de toronja y grosellas negras
 - Tomates y jugo de tomate
 - Pimientos verdes, brócoli, coles de Bruselas, arvejas chinas y col rizada
- Consuma alimentos ricos en calcio
 - Leche, yogur, queso y otros productos lácteos
 - Verduras de hoja verde (espinaca, col rizada, ruibarbo, berza, etc.)
 - Legumbres (frijoles, lentejas, edamame, garbanzos, etc.)
 - Sardinas, salmón, etc.
- Algunos estudios sugieren que evitar alimentos con alto contenido de grasas como papas fritas, salchichas (*hot dogs*) y papitas en bolsa (*chips*) puede ayudar al cuerpo a absorber menos plomo.
- Solo use agua fría de la llave para beber, cocinar y preparar fórmula para bebés. El agua caliente de la llave tiene más probabilidades de contener plomo. Deje correr agua fría entre 30 y 60 segundos antes de usarla para eliminar las impurezas que podrían haberse filtrado de los materiales de las tuberías. Analice el agua potable en busca de plomo.

ENLACES A OTROS RECURSOS:

- Manual de la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de los Estados Unidos: Proteja a su familia contra el plomo en el hogar (<https://www.epa.gov/lead/proteja-su-familia-contr-el-plomo-en-el-hogar>)
- Sitio web de la EPA: Proteja a su familia contra las fuentes del plomo (<https://www.epa.gov/lead/protect-your-family-sources-lead>)
- Sitio web del Centro Nacional de Salud Ambiental de los CDC: Programa de Prevención de la Intoxicación por Plomo en la Niñez (<https://www.cdc.gov/nceh/lead/>)
- Recurso de los CDC sobre el plomo en el agua potable: www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources/water.htm

REFERENCIAS

1. Barltrop D, Khoo HE. 1975. The influence of nutritional factors in lead absorption. *Postgraduate Medical Journal*. 5(1):795–800.
2. Brown SL, Chaney RL, Hettiarachchi GM. 2016. Lead in urban soils: a real or perceived concern for urban agriculture? *Journal of Environmental Quality*. 45(1):26–36.
3. Ku Y, Alvares HG, Mahaffey KR. 1978. Comparative effects of feeding lead acetate and phospholipid-bound lead on blood and tissue lead concentrations in young and adult rats. *Bulletin of Environmental Contamination and Toxicology*. 20(4):561–567.
4. Quarterman J, Morrison JN, Humphries WR. 1975. The influence of high dietary intakes of calcium on lead retention in rats. *Proceedings of the Nutrition Society*. 34(2):89A–90A.

Coloque el texto aquí: