

# Proteja a su familia del plomo en el jardín

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

Una forma en la que el plomo puede ingresar al cuerpo es al tragar o respirar tierra que contiene plomo. El plomo puede ingresar al cuerpo de los niños cuando se llevan las manos, los juguetes, la tierra u otros artículos a la boca. Cuando el plomo ingresa a nuestro cuerpo, puede causar problemas de salud. Revisar su jardín y su casa en busca de plomo, y revisar los niveles de plomo en sangre de sus niños, puede disminuir su preocupación sobre exposiciones.

## ESTAS SON ALGUNAS MEDIDAS QUE PUEDE TOMAR PARA DISMINUIR LA CANTIDAD DE PLOMO QUE INGRESA A SU CUERPO

### No deje que los niños jueguen en tierra contaminada con plomo:

- Haga que los niños jueguen en el césped o en áreas cubiertas con mantillo (*mulch*), astillas (*chips*) de madera o arena libres de plomo.
- No deje que los niños jueguen en tierra descubierta.
- Cúbrala con césped, arbustos, o entre 4 y 6 pulgadas de astillas de madera, mantillo, tierra o arena libres de plomo.

### Proteja a su familia de la pintura a base de plomo en el jardín:

- Las casas construidas antes de 1978 todavía podrían tener pintura a base de plomo en las paredes y molduras. Con los años, la pintura puede pelarse y desprenderse, y formar parte del polvo y la tierra.
- Mantenga a su familia, especialmente a los niños pequeños, lejos de las áreas fuera de su casa donde la pintura podría estar pelándose o desprendiéndose, como porches, cercos o casas viejas.



- **No** intente sacar la pintura a base de plomo por su cuenta, salvo que esté capacitado para seguir las prácticas de trabajo seguras en relación con el plomo. Contrate a un especialista en plomo certificado que seguirá estas prácticas. Visite la [página web](#) de la Agencia de Protección Ambiental para encontrar empresas que hagan ese trabajo.

### Mantenga las manos y los juguetes de los niños limpios:

- Lave las manos, los juguetes, los chupetes y los platos de los niños frecuentemente.
- Ayude a sus hijos a que no se lleven las manos y los juguetes a la boca. Esto incluye cuando estén ayudando en el jardín o jugando en un arenero.



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

- Fíjese en los retiros del mercado de juguetes que podrían haberse contaminado 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.

## Tome otras medidas para reducir la exposición al plomo

- Sáquese los zapatos y límpiense los pies en tapetes lavables antes de entrar a su casa.
- Bañe a las mascotas con regularidad.
- Cuando coma al aire libre, intente hacerlo en un área donde no haya tierra descubierta.
- Algunos estudios sugieren que evitar alimentos con alto contenido de grasas como papas fritas, salchichas (*hot dogs*) y papitas en bolsa (*chips*) puede ayudar a reducir la absorción de plomo en su cuerpo.

## 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