

Prevención de la intoxicación por plomo

Lo que debe hacer:

- Coma alimentos ricos en vitamina C, hierro y calcio. Esto evita que su cuerpo absorba y almacene el plomo.
- Limpie los pisos con trapeadores de hilo o esponja.
- Limpie los alféizares de las ventanas con un trapo o una toalla de papel húmedos.
- Use aspiradoras con un filtro para aire de partículas de alta eficiencia (HEPA) en alfombras y tapetes.
- Lave las superficies semanalmente.
- Lave las manos de sus hijos con frecuencia, especialmente antes de comer o dormir.
- Cubra la tierra desnuda con césped, corteza triturada para jardín o una cubierta.
- Deshágase de los juguetes y joyas de fantasía que hayan sido retirados del mercado.
- Si trabaja con plomo:
 - Dúchese y cámbiese de ropa y zapatos antes de ir a casa o subir al auto.
 - Lave su ropa de trabajo por separado.

Lo que no debe hacer:

- No haga renovaciones de áreas que no se han inspeccionado para detectar plomo. El raspado o el lijado en seco de estas áreas podría liberar polvo de plomo.
- No deje que sus hijos mordisqueen superficies pintadas o que coman trocitos de pintura. La pintura a base de plomo puede ser dulce, sabor que atrae a los niños.
- No use ollas ni platos con una capa de vidrio que sean antiguos, hechos a mano o de colores brillantes. La cerámica puede contener vidrioado a base de plomo, que puede liberar plomo en la comida preparada.
- No use ollas ni platos vidriados comprados en mercados populares o en puestos de vendedores ambulantes. Estos artículos podrían tener un vidrioado a base de plomo. Compre platos solamente en tiendas de confianza.

Enlaces e información útiles

Existen varios recursos para aprender más sobre el plomo y cómo prevenir la intoxicación por esta sustancia. Los sitios web de La Agencia de Protección Ambiental (EPA), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) contienen materiales actualizados para padres, empleados y el público en general.

- epa.gov/lead (en inglés)
- cdc.gov/nceh/lead (en inglés)
- cdc.gov/niosh/topics/plomo

La Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas (HHSC) administra el programa 2-1-1. Este programa proporciona información sobre la salud y los servicios médicos en el estado de Texas.

Usted puede llamar al **2-1-1** o al **877-541-7905**, o visitar el sitio **211texas.org**

Comuníquese con la División de Vigilancia de la Concentración de Plomo en la Sangre

Department of State Health Services
Blood Lead Surveillance Branch
Mail Code: 1964
PO BOX 149347
Austin, TX 78714-9347

TexasBloodLead@dshs.texas.gov

dshs.texas.gov/lead

1-800-588-1248

Llame sin costo a este número para obtener más información.

**El plomo,
¡ni por asomo!**



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

**Cómo proteger a su familia de la
intoxicación por plomo**

¿Por qué debería preocuparme por el plomo?

El plomo es un metal tóxico que puede dañar su organismo. El plomo es peligroso para todos, pero especialmente para los niños pequeños. La intoxicación por plomo puede causar:

- problemas del habla y del oído;
- problemas conductuales;
- falta de atención e impulsividad

Ningún nivel de plomo es seguro. Incluso un nivel bajo de plomo en la sangre puede afectar la salud y el crecimiento de un niño.



¿Cómo entra el plomo en el organismo de mi hijo?

El plomo entra en el organismo de dos maneras:

- Al tragar polvo de plomo mientras se come o bebe.
- Al inhalar el polvo de plomo.

Los niños pequeños corren un mayor riesgo de intoxicación por plomo, ya que tienden a meterse los dedos y objetos en la boca. Si el polvo de plomo está en sus manos o en esos objetos, corren el riesgo de ingerir plomo.

El plomo está en todas partes

Las leyes y reglamentos prohíben el uso de plomo en los productos que utilizamos. Sin embargo, el plomo sigue siendo un peligro para usted y su familia.

Viviendas construidas antes de 1978

Las casas antiguas suelen contener pintura a base de plomo. A medida que esta pintura se desgasta y se astilla, puede liberar polvo de plomo. Los niños pequeños a veces comen estos trozos de pintura porque tienen un sabor dulce.

La pintura a base de plomo se encuentra comúnmente en:

- Puertas
- Ventanas
- Paredes
- Cercas
- Terrazas
- La tierra cercana a casas o edificios antiguos



No se lleve el plomo a casa

La exposición al plomo ocurre en muchas industrias, como la de la construcción y la industria manufacturera. También puede ocurrir al practicar nuestros pasatiempos favoritos. La exposición al plomo puede ocurrir en estas actividades y lugares:

- Los trabajos de pintura, remodelación, restauración o demolición
- La reparación de baterías y radiadores
- Los campos de tiro
- Los trabajos de soldadura
- Los negocios de chatarra o fundición de metal



Productos personales

Las ollas o platos de barro, cristal y cerámica pueden contener plomo si son:

- importados,
- antigüedades o
- hechos a mano.



Los cosméticos importados como kohl, surma y sindoor podrían contener grandes cantidades de plomo. Estos artículos se utilizan en muchas

culturas y se pueden encontrar en línea. Es importante utilizar las versiones sin plomo de estos productos. Puede verificar si los productos contienen plomo revisando la etiqueta. Si no tiene una etiqueta, o no está claro si contiene plomo, NO use el producto.

Los juguetes y las joyas para niños también pueden contener plomo. La pintura de estos artículos podría contener plomo.



Los alimentos, las especias y algunos remedios caseros tradicionales también podrían contener plomo.

Productos como azarcon, pay-loo-ah y liga tienen un alto contenido de plomo. La cúrcuma, el polvo de chile y las especias importadas podrían tener un alto contenido de plomo. Comprar productos con etiquetas informativas puede ayudar a prevenir la intoxicación por plomo.