

Cómo prevenir el envenenamiento por plomo en los niños

Versión accesible: <https://www.cdc.gov/nceh/lead/docs/como-prevenir-envenenamiento-por-plomo-en-los-ninos.html>

Ningún nivel de plomo en la sangre es seguro en los niños. Hasta los niveles bajos de plomo en la sangre pueden perjudicar la capacidad de un niño para aprender, prestar atención y tener éxito en la escuela.

La buena noticia es que la intoxicación infantil por plomo es prevenible. Entérese de las fuentes comunes del plomo y las medidas para reducir el riesgo de exposición al plomo de su hijo.

Sepa cuáles son las fuentes comunes de plomo

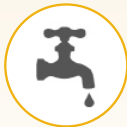
El plomo se puede encontrar en donde los niños viven, juegan y aprenden.



Pintura. Asuma que la pintura de las casas o los edificios construidos antes de 1978 contienen plomo, a menos que las pruebas demuestren lo contrario. Cuando la pintura se descascara y resquebraja, se forman pedacitos y polvo de pintura con plomo. Los niños pueden estar expuestos si ingieren restos de pintura o respiran polvo con plomo.



Tierra. Las partículas de plomo de la pintura de exteriores a base de plomo, la gasolina con plomo, el combustible para aviones y de las industrias del plomo se pueden asentar en la tierra y durar por años. Los niños se pueden exponer al plomo tocando, respirando o jugando en tierra contaminada. Esta tierra también puede pasar a los zapatos y a la ropa y entrar así en la casa o en otros lugares en donde los niños pasan tiempo.



Agua. Algunas tuberías, grifos e instalaciones de plomería podrían contener plomo que puede pasar al agua potable.



Productos de consumo. El plomo también puede encontrarse en juguetes, joyas, antigüedades y artículos de colección. Algunos vidriados que se usan en cerámica, cerámica fina y porcelana también contienen plomo, que podría pasar a la comida.



Alimentos y medicinas importadas. Algunas golosinas, envolturas de golosinas, especias, cosméticos, medicinas tradicionales y polvos ceremoniales o religiosos, o importados del exterior de los EE. UU. contienen plomo.



Trabajos y pasatiempos. Ciertos trabajos y pasatiempos, como el trabajo con vitrales, requieren productos a base de plomo, y debido a esto los padres o cuidadores podrían traer el plomo al hogar.



Puede encontrar más información sobre las fuentes del plomo en

<https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources.htm>.

Tome medidas para prevenir la exposición al plomo

Hay muchas cosas que puede hacer para proteger a su familia de la exposición al plomo.



Elimine el plomo de su casa

- **Revise su casa.** Si vive en una casa construida antes de 1978, hágala revisar por un inspector especializado en plomo que cuente con licencia. Busque un inspector o evaluador de riesgos certificado en <https://www.epa.gov/lead>.
- **Revise el agua para beber.** Comuníquese con su proveedor de agua para saber si hay una tubería de servicio de plomo conectada a su casa. Si hay plomo en el agua de la llave, tome medidas para reducir o eliminar la exposición. Puede encontrar más información en <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources/water.htm>.
- **Renueve de manera segura.** Las reparaciones y renovaciones que se hagan en las casas construidas antes de 1978, como lijar la pintura o sacarla con espátula, pueden liberar polvo con plomo. Si piensa hacer renovaciones, use solo métodos aprobados para eliminar los peligros del plomo en su casa, y contrate personas que tengan la certificación de la Agencia de Protección Ambiental (visite www.epa.gov/lead para obtener más información).



Asegúrese de que sus productos no contengan plomo

- **Evite ciertos juguetes y productos infantiles.** Algunos de estos juguetes, en especial los importados, los antiguos y las joyas de juguete, podrían contener plomo. Puede encontrar fotos y descripciones de los juguetes actualmente retirados del mercado en www.cpsc.gov/recalls.
- **Tenga precaución en la cocina.** Algunos platos de cerámica y alfarería importados o antiguos están vidriados con plomo. Este vidriado podría contaminar los alimentos cuando se almacenan o se preparan en estos platos.
- **Evite ciertos medicamentos y cosméticos tradicionales.** Evite usar medicamentos tradicionales (como arzacón, greta y "pay-loo-ah") y cosméticos (como "kohl" y "sindoor") que contienen plomo. Si no está seguro si un producto contiene plomo, no permita que su hijo lo use.
- **Tenga precaución cuando coma ciertos alimentos.** Evite comer especias, golosinas y otros alimentos que se compraron en el extranjero de fuentes informales o no reguladas. Es más probable que los alimentos elaborados con la licencia y los reglamentos apropiados sean seguros para los niños.



Tome medidas diarias para estar saludables

- **Dele a su hijo alimentos saludables.** Una alimentación equilibrada, con alimentos que provean calcio, hierro y vitamina C, podría ayudar a mantener el plomo fuera del cuerpo. Muchos de estos alimentos se pueden comprar con cupones de alimentos en programas de asistencia alimentaria. Si desea más información, llame al pediatra de su hijo o visite www.fns.usda.gov/wic.
- **Lávese las manos y lave los juguetes.** Asegúrese de que su hijo se lave las manos y la cara después de jugar al aire libre o con mascotas que pudieran tener partículas de plomo de la tierra en su pelaje o patas. Lave periódicamente los juguetes infantiles que pudieron haberse contaminado con plomo de la tierra o del polvo de la casa.
- **Quítese los zapatos cuando entre a la casa.** Quítese los zapatos cuando entre a la casa para prevenir la propagación del polvo contaminado con plomo por toda la casa.
- **Tenga precaución cuando trabaje con plomo.** Si usted o alguien que vive con usted trabaja con plomo, póngase o pídale que se ponga ropa limpia antes de entrar en la casa. Mantenga afuera los zapatos y las herramientas que use para el trabajo o actividad, y lave su ropa por separado, sin combinarla con la del resto de la familia.

Haga examinar a su hijo para determinar si está expuesto a plomo

Hable con su proveedor de atención médica sobre un análisis de plomo en la sangre para su hijo. Un análisis de sangre es la mejor y más fácil manera de determinar si un niño ha estado expuesto al plomo. Según los resultados del análisis de plomo en la sangre, los proveedores de atención médica pueden recomendar medidas de seguimiento y cuidado.

Para obtener más información, consulte <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/blood-lead-levels.htm>