

Proteja a su Familia del Plomo en su Hogar

Información para comunidades cercanas a basureros con posible contaminación por plomo

Conocer las posibles fuentes de plomo en su hogar facilita el manejo y la prevención de exposiciones. Los niños son especialmente sensibles al plomo. Saber dónde juegan sus hijos podría ayudarlo a protegerlos de la exposición. Su casa puede parecer limpia, pero aún puede tener plomo adentro. Los niños que juegan en el suelo pueden tragar o respirar polvo y suciedad que pueda contener plomo. La exposición al plomo puede dañar seriamente la salud de los niños, aunque no parezcan ni actúen como enfermos.

Identificar posibles fuentes de plomo

- **Pintura a base de plomo en casas antiguas, especialmente las construidas antes de 1978:** La pintura en el interior o exterior de una casa o en los muebles pueden astillarse, descascararse y triturarse en pedacitos diminutos (polvo). Los niños pueden tragar o respirar estas piezas de pintura.
- **Tierra y polvo que contienen plomo:** Fuentes ambientales de plomo de origen urbano o áreas industriales, carreteras, antiguas minas, operaciones de fundición (actuales o pasadas), o los sitios de desechos de material peligroso pueden ser transportados a su casa en zapatos, ropa y mascotas. Los niños pueden tragar o respirar esta tierra y polvo.
- **Agua potable:** El plomo puede estar en el agua potable de las tuberías de un edificio, grifos, soldadura (especialmente en edificios construidos antes 1985), líneas de servicio de plomo o pozos privados.
- **Cerámica vidriada con plomo importada, dulces extranjeros y joyería:** estos artículos de otros países pueden contener plomo que podría ser dañino si se ingiere.
- **Productos retirados del mercado por contaminación con plomo:** Algunos productos, incluyendo juguetes, han sido retirados del mercado porque están contaminados con plomo. Visite recalls.gov para buscar productos que hayan sido retirados del mercado.



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



Proteja a su familia siguiendo estos pasos simples

- **Proteja a su familia siguiendo estos pasos simples**
 - Si vive en una casa construida antes de 1978, hágale una prueba del plomo a la pintura.
 - Hágale una prueba del plomo al polvo en tu casa y al agua que bebe
 - Hable con su departamento de salud local si necesita ayuda para encontrar recursos para hacer las pruebas de plomo al polvo, al agua potable o a la pintura
- **Mantenga limpias las manos y los juguetes de su hijo**
 - Lave las manos de su hijo después de jugar afuera y antes de las comidas, las siestas y a la hora de acostarse.
 - Lave los juguetes, biberones y chupetes a menudo.
 - Enséñele a su hijo a no ponerse manos o juguetes sucios en la boca.

- **Esté "seguro con el plomo"**
 - Si su casa fue construida antes de 1978, repare y remodele con seguridad.
 - Antes de pintar, reparar o renovar, tome la clase de capacitación de trabajadores "seguros con el plomo" para aprender cómo reducir la cantidad de polvo de plomo creado mientras se realiza el trabajo.
 - Contratar a un profesional certificado capacitado en prácticas de trabajo seguras con el plomo.
 - Si usted o un miembro de su familia trabaja o tiene pasatiempos que involucren plomo, cámbiese de ropa, quítese los zapatos y dúchese inmediatamente cuando llegue a casa o, si trabaja o tiene pasatiempos en casa, tome precauciones similares
- **Limpie su casa con frecuencia para eliminar el plomo ingresado en la casa desde fuentes externas**
 - Limpie su hogar semanalmente para mantenerlo lo más libre posible de polvo.
 - Limpie los pisos, los marcos de las ventanas, los marcos de las puertas y zócalos con agua y jabón.
 - Use una aspiradora con filtro HEPA para atrapar polvo de plomo. Las aspiradoras sin filtro HEPA pueden dispersar más plomo en el aire.
- **Use alfombras lavables en todas las puertas de entrada a la casa**
 - Quítese los zapatos en la puerta o asegúrese que todos se limpien los pies antes de entrar a la casa.
 - Lavar felpudos, alfombras y trapos de limpieza con frecuencia; asegúrese de lavarlos por separado de la ropa
- **Coma alimentos saludables para reducir el riesgo de exposición al plomo y beba mucha agua limpia**
 - Coma alimentos ricos en hierro
 - Carnes rojas magras, pescado, pollo, mariscos, y vísceras (p. ej., hígado)
 - Cereales ricos en hierro y semillas (semillas de calabaza, quinua)
 - Frutas secas, como pasas de uva o ciruelas pasas
 - Espinacas y legumbres
 - Come alimentos ricos en vitamina C
 - Fresas, kiwi, naranjas, naranja jugo, toronjas/pomelos, jugo de toronja/pomelo y grosellas negras
 - Tomates y jugo de tomate
 - Pimientos verdes, brócoli, coles de bruselas, guisantes y col rizada
 - Come alimentos ricos en calcio
 - Pimientos verdes, brócoli, coles de bruselas, guisantes y col rizada
 - Leche, yogur, queso, y otros productos lácteos
 - Vegetales de hojas verdes (espinacas, col rizada, col rizada, etc.)
 - Legumbres (frijoles, lentejas, edamame, garbanzos, etc)
 - Sardinas, salmón, etc.
 - Algunos estudios sugieren que al evitar los alimentos ricos en grasas tales como papas fritas, perritos calientes y chips podrían ayudar a su cuerpo a absorber menos plomo.
 - Use solo agua fría del grifo para beber, cocinar y para preparar leche para bebés. El agua caliente del grifo es más probable de contener plomo. Deje correr el agua fría de 30 a 60 segundos antes de usarla para eliminar las impurezas que podrían haberse filtrado de la plomería. Haga analizar su agua potable por 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.

Esta hoja informativa es proporcionada por la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades—Región 1. Si tiene preguntas sobre la exposición al plomo, comuníquese con el Centro para Hogares Saludables y Medio Ambiente del Departamento de Salud de Rhode Island al 401-222-7796 o doh.leadprogram@health.ri.gov, envíe un correo electrónico a Tarah Somers con la Región 1 en Boston o llame al 617 918-1493 o tv4@cdc.gov.