

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](https://www.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.