

PREVENCIÓN DEL ENVENENAMIENTO CON PLOMO EN LOS NIÑOS

Página informativa

1. El plomo causa daño a los niños.

El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de los niños. El envenenamiento de plomo es más peligroso en los niños menores de seis años porque sus cuerpos que están en rápido crecimiento y desarrollo absorben más el plomo. Puede causarles problemas permanentes de aprendizaje y comportamiento, y hacerlo más difícil de tener éxito en la escuela.

2. La única manera de saber si su hijo está envenenado con plomo es hacerle una prueba de sangre.

La mayoría de los niños envenenados con plomo no aparentan estar enfermos.

Los niños con más riesgo de envenenamiento con plomo son los que están en programas de asistencia del gobierno y los que viven o pasan tiempo en casas viejas. **Casas viejas pueden contener pintura a base de plomo que está deteriorada o alterada y también tierra y polvo contaminado con plomo.**

Los niños con riesgo de exposición al plomo deben hacerse una prueba de sangre al año y a los dos años de edad. También deben hacérselo a los niños de tres a seis años que están en riesgo y a quienes nunca se les haya hecho un examen de sangre por plomo. Hable con su médico para ordenarle un examen de plomo en la sangre de sus niños.

3. La mayoría de los niños son expuestos al plomo de pintura deteriorada en casas construidas antes de 1978 o de tierra contaminada con residuos de gasolina con plomo cuando ocurra lo siguiente:

- La pintura a base de plomo se escarapela o astilla;
- La pintura a base de plomo se altera durante reparaciones o renovaciones en la casa;
- El plomo contamina la tierra en el suelo a lo largo de los caminos, y cerca de edificios y casas;
- La pintura y tierra con plomo contaminan el polvo que se acumula en las casas y sus cercanías.
- El polvo con plomo se asienta en el suelo alrededor de la casa donde juegan los niños; o
- El polvo de plomo se pega a los juguetes, dedos, y otros objetos que los niños se meten en la boca.

4. Otras fuentes de envenenamiento con plomo en los niños incluyen:

- Vajillas hechas a mano, especialmente la cerámica importada, decorada con pintura o barniz a base de plomo;
- Algunos juguetes, joyas y otros objetos pintados;
- Remedios tradicionales caseros como Azarcón, Greta, Pay-loo-ah, y algunos remedios Ayurvedic y chinos;
- Cosméticos tradicionales tales como Surma y Sindoor;
- Algunas especias, dulces y otros alimentos importados;
- Agua guardada en una vasija o corriendo a través de la plomería que contiene plomo; y
- Trabajadores expuestos al plomo y sus zapatos y ropa. Algunos de los trabajos que pueden exponerle uno al plomo son: fundación de plomo, fabricación y reciclaje de baterías, y reparación de radiadores.

5. Una buena nutrición puede ayudar a los niños a absorber menos plomo.

Sirva a sus niños comidas y bocadillos saludables cada 3-4 horas incluyendo:

- Proteína, como la carne magra, carne de aves, mariscos, huevos, frijoles, arvejas, y nueces y semillas no salados.
- Verduras, en una variedad de colores como verde oscuro, rojo, anaranjado, amarillo, y morado.
- Frutas frescas, heladas o enlatadas sin azúcares añadidos.
- Granos enteros, como pan integral, avena, quínoa, y arroz integral.
- Productos lácteos, incluso la leche de vaca, soya, o nueces, y yogurt sin azúcares añadidos

Debe de limitar los alimentos con:

- Azúcares añadidos, incluso los dulces, soda, cereales de desayuno azucarados, y barras de granola.
- Grasas añadidas, como alimentos fritos, comida rápida, papas fritas, corteza de cerdo y otros alimentos elaborados.

6. Los padres o los cuidadores de los niños pueden ayudar a prevenir el envenenamiento con plomo por:

- Sacudiendo o quitando los zapatos antes de entrar en la casa
- Lavando frecuentemente las manos y los juguetes de los niños
- Si hay pintura a base de plomo sobre la superficie adentro o afuera de la casa, o Mantenga limpias las superficies lavándolas y trapeándolas frecuentemente.
 - Cuando pinte o remodele la casa, siempre siga las prácticas seguras para trabajar con plomo:
 - Use plástico para cubrir los muebles y suelos mientras trabaja;
 - Use una botella de rociar para mojar la superficie de trabajo antes de raspar o lijar;
 - Al final del día, cuando termine el trabajo, trapeé el área y los pisos con limpiador y agua.

7. No lleve plomo de su trabajo a la casa.

- Cámbiese la ropa y zapatos de trabajo antes de entrar en su auto o regresar a su casa. Ponga la ropa y zapatos sucios dentro de una bolsa de plástico.
- Lávese la cara y las manos con jabón y agua antes de salir del trabajo.
- Báñese y lavase el cabello en cuanto llegue a la casa. Si es posible, es mejor bañarse en el trabajo.
- Lave la ropa de trabajo por separado del resto de la ropa. Vacíe la lavadora y póngala a lavar de nuevo para enjuagar el plomo.

8. Hay exámenes de sangre gratuitos disponibles para la mayoría de los niños.

En la mayoría de los casos, un examen de plomo en la sangre es gratuito. Generalmente los planes de seguro médico pagan por el examen de sangre. Los niños que no tienen seguro médico particular podrían calificar para un examen gratuito a través de CHDP o Medi-Cal.

Para saber sí usted califica llame al: 1(800) 880-5305 para Medi-Cal.

9. El Departamento de Salud, Programa de Prevención de Envenenamiento con Plomo en los niños puede proveerle más información.

**Departamento de salud Pública del condado de Nevada
Programa de Prevención de Envenenamiento con Plomo en los niños
500 Crown Point Circle, Grass Valley, CA 95945
Coordinador de prevención de plomo: 530-265-1460**