

PREVENCIÓN DEL ENVENENAMIENTO CON PLOMO EN LOS NIÑOS

1. El plomo es dañino para los niños.

El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de un niño. La exposición al plomo es especialmente peligrosa para los niños menores de seis años porque sus cuerpos en rápido crecimiento y desarrollo absorben más el plomo. Puede causar problemas de aprendizaje que dificultan que los niños tengan éxito en la escuela.

2. Una prueba de plomo en la sangre es la única manera de saber si un niño tiene envenenamiento por plomo.

La mayoría de los niños con envenenamiento por plomo no parecen ni actúan enfermos. Los niños con mayor riesgo de exposición al plomo son aquellos que viven o pasan tiempo en viviendas antiguas. **Es posible que la vivienda vieja haya deteriorado o alterado la pintura a base de plomo, tierra y el polvo contaminado con plomo.**

Los niños con riesgo de exposición al plomo deben ser examinados tanto a la edad de un año como a los dos años de edad. Además, los niños en riesgo de tres a seis años, que no se hicieron la prueba al año y dos años de edad, deben hacerse una prueba de plomo en la sangre. Los padres pueden hablar con el médico de su hijo sobre la posibilidad de hacerse la prueba de detección de plomo.

3. La mayoría de los niños pueden hacerse pruebas gratuitas de plomo en la sangre.

Los niños que reciben servicios de Medi-Cal o de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) son elegibles para pruebas gratuitas. Los planes de seguro médico privados también pagarán la prueba. Para obtener información sobre la elegibilidad para Medi-Cal, llame al: 1(800) 880-5305.

4. El envenenamiento por plomo en la infancia por el deterioro de la pintura con plomo en casas construidas antes de 1978 o la contaminación por el uso pasado de gas con plomo ocurre cuando:

- La pintura a base de plomo se descrapela o astilla
- La pintura a base de plomo se altera durante las reparaciones o renovaciones
- El plomo contamina la tierra a lo largo de las carreteras, cerca de edificios y casas
- El polvo de plomo de la pintura y la tierra se acumula dentro y alrededor de las casas
- El polvo de plomo se deposita en la tierra alrededor de la casa donde juegan los niños
- El polvo de plomo se deposita en los juguetes, los dedos y otras cosas que los niños se llevan a la boca

5. Otras fuentes de envenenamiento por plomo en la infancia incluyen:

- Ropa de trabajo, zapatos o trabajadores expuestos al plomo en el trabajo

- Algunos de los trabajos con exposición al plomo son la fundición de plomo, la fabricación o el reciclaje de baterías, la reparación de radiadores y la remodelación de casas antiguas
- Vajillas de cerámica hechas a mano, especialmente cerámicas importadas decoradas con esmalte o pintura a base de plomo
- Algunos juguetes, joyas y otros objetos pintados
- Remedios caseros tradicionales, como Azarcón, Greta, Pay-loo-ah y otros remedios importados
- Cosméticos tradicional, como Surma y Sindoor
- Algunas especias, dulces y otros productos alimenticios importados
- El agua guardada en una vasija de agua o que corre a través de las tuberías que contienen plomo

6. Comer alimentos saludables puede ayudar a mantener a los niños a salvo del plomo.

Sirva a los niños comidas y bocadillos saludables al menos cada 3-4 horas.

- Es importante alimentar a los niños con una dieta completa con alimentos de cada grupo de alimentos cuando sea posible. Para ayudar a prevenir la exposición al plomo, concéntrese en incluir calcio, hierro y vitamina C en comidas y refrigerios, como:
 - Proteínas, como carne magra, pollo, pescado, huevos, frijoles, guisantes y nueces y semillas sin sal
 - Verduras, en una variedad de colores como verde oscuro, rojo, naranja, amarillo y morado
 - Frutas, como frutas frescas, congeladas o enlatadas sin azúcar agregada
 - Cereales integrales, como el pan integral, la avena, la quinua y el arroz integral
 - Productos lácteos, como leche o yogur sin azúcar añadida

Limite los alimentos con:

- Azúcar agregada, como dulces, refrescos, cereales azucarados para el desayuno, golosinas y barras de granola
- Grasas añadidas, como alimentos fritos, comidas rápidas, papas fritas, chicharrones y otros alimentos procesados

7. Los padres y cuidadores también pueden prevenir el envenenamiento por plomo en los niños de la siguiente manera:

- Limpiar o quitar los zapatos antes de entrar a la casa
- Lavar las manos y los juguetes de los niños con frecuencia
- Trapee o limpie con un trapo húmedo todas las superficies adentro o afuera de la casa que tienen pintura a base de plomo

8. Al pintar o remodelar, siempre siga las prácticas de trabajo "seguras para el plomo" o contrate a un contratista de renovación si es posible.

- Si planea hacer el trabajo usted mismo; **Debe controlar la amenaza de envenenamiento por polvo de plomo.** Comuníquese con el Centro Nacional de

Información sobre el Plomo para obtener una guía gratuita o visite la [página web de la División de Prevención del Envenenamiento por Plomo en la Infancia](#) para obtener información sobre lo siguiente:

- Contener el área de trabajo para que no se escape el polvo de plomo
- Protegerse a sí mismo, a su familia y a sus mascotas de cualquier polvo de plomo que se pueda crear
- Liberar de la menor cantidad posible de polvo de plomo en el área de trabajo
- Limpiar el polvo de plomo y el área de trabajo diariamente

9. No lleve el plomo a casa de tu trabajo.

- Cámbiese a ropa y zapatos limpios antes de subirse a su automóvil o irse a casa
- Ponga la ropa y zapatos sucios dentro de una bolsa de plástico
- Lávese la cara y las manos con agua y jabón antes de salir del trabajo
- Báñese y lávese el cabello tan pronto como llegue a casa. Es mejor ducharse en el trabajo si se puede
- Lave la ropa de trabajo por separado de todas las demás ropa. Vuelva a encender la lavadora vacía después de la ropa de trabajo para enjuagar el plomo

10. Cuando busque información de salud en línea, asegúrese de que la fuente sea confiable.

- Mire la dirección del sitio web para identificar al propietario del sitio. Puede ser una agencia u organización como .gov (agencia gubernamental) o .edu (una institución educativa, como una escuela, colegio o universidad).
- De acuerdo con el [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los NIH](#), las preguntas adicionales a tener en cuenta al buscar información de salud en línea incluyen:
 - ¿Cuál es el propósito del sitio web y quién es el propietario o patrocinador del sitio?
 - ¿Quién escribió la información? ¿Quién lo revisó?
 - ¿Cuándo se actualizó la información?
 - ¿Está protegida su privacidad? ¿El sitio web establece claramente una política de privacidad?
 - ¿Cómo puedo proteger mi información de salud?
 - ¿El sitio web ofrece soluciones rápidas y fáciles a sus problemas de salud?
 - ¿Promete curas milagrosas?
- Use los consejos útiles escritos anteriormente con aplicaciones médicas y de salud, así como con las redes sociales, varios sitios de noticias de salud y libros de salud.

El Departamento de Salud local puede proveerle más información a través de su Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en los Niños.

**Programa de Prevención del Envenenamiento de Niños por Plomo
del Condado de Sonoma División de Salud Pública,**
Oficina del Programa de Servicios de Salud (800) 427-8982
Asesor/Inspector de Plomo y para consejos sobre plomo y quejas
llame al (707) 565-6565

<https://sonomacounty.gov/health-and-human-services/health-services/divisions/public-health/childhood-lead-poisoning-prevention>