

# Información sobre el plomo y la salud

## Para Padres y Cuidadores

### ¿QUÉ ES EL PLOMO Y POR QUÉ ES TAN PELIGROSO?

- El plomo es un metal altamente tóxico que se encuentra en el medio ambiente.
- El plomo es especialmente peligroso para los niños pequeños. Debido a que todavía están creciendo y desarrollándose. También es peligroso para las mujeres embarazadas. Si una mujer embarazada está expuesta al plomo, el feto podría sufrir daños.
- La intoxicación por plomo en los niños puede provocar una disminución del cociente intelectual (IQ por sus siglas en inglés), hiperactividad (ADHD por sus siglas en inglés) y problemas de desarrollo, atención y aprendizaje.
- Los niveles elevados de plomo en sangre pueden provocar dolores de cabeza, irritabilidad, pérdida de audición y dolor abdominal.

### ¿CÓMO SE EXPONEN LOS NIÑOS AL PLOMO?

#### Pintura

Pintura desprendida y descascarillada en casas construidas antes del 1978

#### Tierra

La gasolina con plomo y la pintura con plomo de las casas antiguas puede depositarse en el suelo

#### Agua

El plomo puede estar presente en el agua de las casas más antiguas, donde las tuberías, accesorios o soldaduras pueden contener plomo

#### Objetos De Consumo

Algunos juguetes, joyas, especies importadas, cosméticos, medicamentos y persianas viejas de vinilo también pueden contener plomo

**NO existe un nivel seguro de plomo en sangre: Pida a su médico que haga un análisis de plomo en la sangre de su hijo a los 12 meses y a los 24.**



## ¿CÓMO PUEDO EVITAR QUE MI HIJO SE EXPONGA AL PLOMO?

- Limpie con un paño húmedo alrededor de los alfízares de las ventanas y las entradas de las casas.
- Lave las manos de los niños y los juguetes a menudo
- Evite que los niños jueguen con la tierra. Y si lo hacen, lávales las manos y la ropa inmediatamente
- Deje correr el agua durante 60 segundos antes de usarlo y cocine solo con agua fría
- Haga comidas ricas en valores nutritivos, con alto contenido de calcio, hierro y vitamina C
- Tome medidas de seguridad en relación con el plomo cuando realice renovaciones en el hogar.

### Los adultos que tienen trabajos o aficiones que pueden exponerlos al plomo deberían:

- Quitarle los zapatos antes de entrar en la casa.
- Lavarse las manos y cambiarse de ropa inmediatamente, después de llegar a casa.

**La única forma de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo es a través de un análisis de sangre.**

### Si su hijo tiene niveles bajos de plomo en la sangre (**por debajo de 10 µg/dL**):

- Infórmese sobre las posibles fuentes de exposición al plomo.
- Elimine las fuentes de plomo.
- Ponga en práctica medidas de seguridad en su hogar para protegerse del plomo.
- Hable con su médico para volver a hacer un análisis de sangre a su hijo.
- Tomen alimentos nutritivos.
- Haga la prueba a los demás niños de la casa menores de 6 años.

### Si su hijo tiene niveles altos de plomo en la sangre (**por encima de 10 µg/dL**):

- Un responsable de casos del departamento de salud local le ayudará para determinar los siguientes pasos.
- Visite la página web de Lead Safe Virginia ("Plomo Seguro en Virginia") para obtener más información sobre las pautas a seguir, en caso de niveles elevados de plomo en la sangre.
- ([www.vdh.virginia.gov/leadsafe/](http://www.vdh.virginia.gov/leadsafe/))