

# Prevención de envenenamiento por plomo

## *¿Qué es el plomo y dónde se encuentra?*

El plomo es un metal natural que es tóxico para los seres humanos. Muchas exposiciones al plomo ocurren en el hogar, a través de la pintura a base de plomo, el polvo, la tierra, los juguetes o el agua potable.



## *¿Quién está en riesgo?*

**Niños:** los cuerpos de los niños absorben más plomo que los adultos y sus cerebros son muy sensibles a los efectos dañinos. La intoxicación por plomo puede provocar retrasos en el desarrollo, reducción de la audición y daño cerebral o renal.

**Mujeres embarazadas:** durante el embarazo, el plomo puede pasar de la madre al bebé y, posiblemente, dañar a un feto o bebé en desarrollo.

**Adultos:** los adultos expuestos al plomo pueden sufrir síntomas como efectos cardiovasculares, disminución de la función renal y problemas reproductivos.

## *¿Cómo puede reducir sus posibilidades de exposición al plomo?*

- Inspecciona la pintura de su hogar en busca de descascaramientos o desprendimientos, especialmente si su hogar fue construido antes de 1978.
- Mantenga su casa limpia y libre de polvo: trapee los pisos y limpie las superficies con frecuencia.
- Lávese las manos y los juguetes de sus hijos regularmente.
- Quítese los zapatos antes de entrar a una casa.
- Trate de cocinar con (y beber) agua fría del grifo.
- Comuníquese con su servicio de agua o con un plomero para verificar si tiene una línea de servicio de plomo.
- Consulte a un profesional líder certificado antes de comenzar proyectos de renovación, reparación o pintura, ya que estos pueden crear polvo tóxico de plomo.

**Para obtener más información, visite:** [www.vdh.virginia.gov/leadsafe/](http://www.vdh.virginia.gov/leadsafe/).



12/25



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síganos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH