

PREVENCIÓN

de intoxicación por plomo en niños



Departamento
de Salud

El plomo se utilizó en la pintura de las casas hasta el año 1978.

Cualquier casa construida antes de 1978 podría tener pintura con plomo.

Más del 67 % de todas las unidades de vivienda en Ohio se construyeron antes de 1980, y es probable que contengan algo de pintura a base de plomo en las superficies interiores y/o exteriores.



A nuestro hijo le realizaron una prueba de detección de plomo en sangre

Fecha de la prueba de detección de plomo en sangre _____ Nivel _____

A confirmar en/por _____ Nivel _____

Repetición de la prueba en/por _____ Nivel _____

Tabla de contenido

Mantenga a su hijo/a a salvo de la intoxicación por plomo.....	4
Por qué su hijo/a necesita una prueba de detección de plomo	6
Limpieza de toda la casa para controlar la presencia de polvo de plomo.....	9
Remodelación segura sin plomo	12
Ayude a reducir el plomo con una dieta saludable	14
El plomo y el embarazo	16
Evaluación prenatal del riesgo de plomo	17
Recursos para la intoxicación por plomo en niños.....	20

Mantenga a su hijo/a a salvo de la intoxicación por plomo

La mayoría de los niños están expuestos al plomo en sus hogares. Incluso una pequeña cantidad de polvo de plomo puede afectar a su hijo/a.

Es posible que su hijo no se vea ni actúe enfermo. Es posible que los problemas causados por el plomo no se manifiesten hasta un momento posterior, pero pueden tener efectos a largo plazo como:

- Menor capacidad de atención, lo que puede afectar el aprendizaje.
- Problemas de comportamiento, incluida la hiperactividad.
- Pérdida de la audición.

Los niños menores de 3 años corren el mayor riesgo de exposición al plomo porque:

- Todavía están creciendo rápidamente.
- Absorben el plomo con más facilidad que los adultos.
- Es más probable que se lleven las manos u objetos a la boca.

El plomo entra en el organismo cuando los niños:

- Se llevan las manos u otros objetos con polvo de plomo a la boca.
- Inhalan el polvo de plomo.

Los peligros más comunes del plomo son:

- Pintura desprendida o descascarada y polvo en casas construidas antes de 1978.
- El polvo de plomo que se genera durante las remodelaciones del hogar o por el uso de ventanas y puertas.



Mantenga a su hijo/a a salvo de la intoxicación por plomo (continuación)

Otros lugares donde se encuentra plomo:

- Tierra o suciedad.
- Agua (poco común en el agua de la red pública).
- Juguetes y bisutería para niños.
- Trabajos como la construcción o la fabricación, o pasatiempos como la caza y la pesca.
- Alimentos y dulces fabricados fuera de los EE. UU.
- Remedios caseros y cosméticos importados (como kohl, greta, surma y azarcón).
- Cerámica, cristal y vitrales.
- Muebles antiguos pintados.

Otras medidas que puede tomar para mantener a su hijo/a a salvo incluyen:

- Dejar los zapatos en la puerta para evitar esparcir el polvo de plomo desde el exterior o su lugar de trabajo.
- Asistir a las citas médicas programadas regularmente.
- Ducharse y cambiarse de ropa antes de tocar a su hijo si en su trabajo se expone al plomo.



Por qué su hijo/a necesita una prueba de detección de plomo

La mayoría de los niños no presentan síntomas o pueden tener síntomas que se confunden con otras enfermedades.

Entre los posibles síntomas se incluyen los siguientes:

- Dolores de estómago.
- Dolores de cabeza.
- Cansancio.
- Bajos niveles de hierro.

¿Cuándo está su hijo/a en riesgo?

Su hijo/a está en riesgo si usted responde afirmativamente a alguna de estas preguntas:

1. ¿Su hijo/a es afiliado de Medicaid?
2. ¿Su hijo/a vive en una zona con [código postal de alto riesgo](#)?
3. ¿Su hijo/a vive o visita regularmente una casa, un centro de cuidado infantil o una escuela construidos antes de 1950?
4. ¿Su hijo/a vive o visita regularmente una casa, un centro de cuidado infantil o una escuela construida antes de 1978 que tiene la pintura deteriorada?
5. ¿Su hijo/a vive o visita regularmente una casa construida antes de 1978 con renovación/remodelación reciente, en curso o planificada?
6. ¿Su hijo/a tiene algún hermano o compañero de juegos que haya estado o está expuesto al plomo?
7. ¿Su hijo/a tiene contacto frecuente con un adulto que tiene un pasatiempo o trabaja con plomo?
Algunos ejemplos son la construcción, la soldadura, la alfarería, la pintura y la fundición de municiones.
8. ¿Vive su hijo/a cerca de una fundición de plomo activa o antigua, una planta de reciclaje de baterías u otra industria conocida por generar polvo de plomo en el aire?



Por qué su hijo/a necesita una prueba de detección de plomo (continuación)

No existe un nivel seguro de plomo en la sangre de un niño.

¡Pídale a su médico un análisis de sangre! Solo un análisis de sangre le informará si su hijo/a está expuesto/a al plomo.

- La ley vigente exige que todos los niños afiliados a Medicaid se realicen la prueba de detección de plomo al año y a los dos años de edad.
- También es necesario que todos los niños que viven en una zona con código postal de alto riesgo se sometan a pruebas de detección de plomo al año y a los dos años de edad. Para saber si vive en una zona con código postal de alto riesgo, comuníquese con su departamento de salud local o visite www.odh.ohio.gov/lead.
- Otros factores de riesgo (página anterior) pueden indicar la necesidad de realizar una prueba de detección de plomo en sangre.
- Los niveles de plomo deben confirmarse con una prueba de muestra venosa cuando sean mayores o iguales a 3.5 µg/dl y la primera prueba se realiza a partir de una muestra capilar (punción en el dedo/talón).



Por qué su hijo/a necesita una prueba de detección de plomo (continuación)

¿Qué significa?

- **<3.5 microgramos por decilitro ($\mu\text{g}/\text{dL}$):** Cualquier exposición al plomo puede ser nociva para un niño. Incluso si el nivel de plomo en sangre de su hijo/a es inferior a $<3.5 \mu\text{g}/\text{dL}$, su hijo/a podría estar expuesto/a al plomo en algún lugar de su entorno. Llame a su departamento de salud local o al Departamento de Salud de Ohio (Ohio Department of Health) para obtener información sobre las posibles fuentes de plomo.
- **3.5 - $<10 \mu\text{g}/\text{dL}$:** En niveles de $3.5 \mu\text{g}/\text{dL}$ o más, hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir o evitar que el nivel de plomo aumente. Estas incluyen lavarse las manos con frecuencia, limpiar todas las superficies con agua y proporcionar comidas nutritivas. El plomo puede provocar daños permanentes y es probable que el nivel de plomo de su hijo aumente a menos que tome medidas para reducir su exposición al mismo. El personal del departamento de salud (Health Department) ayudará a determinar las posibles fuentes de exposición al plomo.
- **10 - $<45 \mu\text{g}/\text{dL}$:** Si su hijo/a tiene un nivel confirmado de plomo en sangre de $10 \mu\text{g}/\text{dL}$ o más, su programa local o estatal de prevención de intoxicación por plomo en niños se pondrá en contacto con usted. Un evaluador de riesgos de plomo programará una investigación de salud pública sobre el plomo. Se puede realizar una inspección en su hogar o en algún otro lugar donde su hijo pase tiempo (por ejemplo, un centro de cuidado infantil, la casa de una niñera o de un familiar). Le ayudarán a determinar la fuente de exposición al plomo y le proporcionarán estrategias de prevención. Los administradores de casos de plomo locales están disponibles para responder sus preguntas, ya sea por teléfono o durante una visita domiciliar.
- **$\geq 45 \mu\text{g}/\text{dL}$:** Si su hijo/a tiene un nivel confirmado de plomo en sangre de $45 \mu\text{g}/\text{dL}$ o más, esto requiere intervención médica inmediata. Consulte con su médico de manera inmediata y siga sus instrucciones. Un evaluador de riesgo de plomo se comunicará con usted para programar una investigación de salud pública sobre el plomo lo antes posible. Siga todas las indicaciones anteriores para niveles más bajos de plomo.

Limpieza de toda la casa para controlar la presencia de polvo de plomo

Lista de verificación de suministros:

- ☐ Guantes de plástico o goma.
- ☐ Bolsas plásticas para basura.
- ☐ Trapos desechables sin pelusa.
- ☐ Botella rociadora llena de agua.
- ☐ Tres baldes de plástico o balde de tres cámaras.
- ☐ Mopa con paños lavables o desechables.
- ☐ Agua y detergente.
- ☐ Aspiradora HEPA profesional. Muchas aspiradoras domésticas esparcen polvo en el aire. Puede ponerse en contacto con el departamento de salud local para obtener más información sobre el programa de préstamo gratuito de aspiradoras HEPA o llamar al 614 - 466 -1450.

Prepare el área:

Con guantes, recoja los trozos grandes de pintura que encuentre en pisos, porches y otros lugares de la casa.

- Coloque los restos de pintura en una bolsa de plástico.
- Retire los desprendimientos de pintura más pequeños rociándolos con agua antes de barrerlos con una escoba. El barrido en seco esparcirá el polvo de plomo por todas partes.
- Selle la bolsa de plástico.
- Tire la bolsa a la basura.

Limpieza de toda la casa para controlar la presencia de polvo de plomo (continuación)

Lave todas las superficies con detergente:

- Llene un balde con agua y detergente.
- Para enjuagar, llene otro balde con agua solamente.
- El tercer balde se utiliza para escurrir el exceso de agua y detergente.
- Con guantes, limpie desde el techo hasta el piso con trapos.
- Limpie los pisos utilizando un sistema de tres baldes.
- Cambie con frecuencia los cabezales de las mopas/trapos con agua y detergente para evitar que el plomo se disperse de una zona a otra.
- Limpie un área de una habitación, una sección a la vez, usando detergente seguido de agua limpia para enjuagar, y escurriendo el exceso en el balde vacío.
- Vierta el agua usada y el detergente por el inodoro. Evite tirar en los lavabos, las tinas y los jardines.
- También se puede usar una mopa húmeda con almohadillas desechables. Reemplace las almohadillas desechables con frecuencia.

Alfombras y aspirado:

- Utilice una aspiradora HEPA profesional. (Otras aspiradoras pueden esparcir el polvo de plomo por toda la casa).
- Limpie de arriba hacia abajo, aspire primero los muebles y las cortinas.
- Aspire lentamente las alfombras y tapetes.
- Voltee las alfombras y aspire también del otro lado.
- Las alfombras se pueden lavar por separado en una lavadora.
- Cambie las bolsas/botes de la aspiradora fuera de la casa.

Limpieza de toda la casa para controlar la presencia de polvo de plomo (continuación)

Si es posible, retire la alfombra. Las superficies duras del piso son más fáciles de limpiar.

Las mascotas pueden arrastrar plomo desde el exterior al patio o al porche. Puede estar entre su pelaje y patas. Limpie las patas y el pelaje de las mascotas antes de que entren a la casa.

Si no puede realizar una limpieza completa de la casa, comience con las áreas de las habitaciones donde los niños pasan tiempo. Algunos de los lugares más comunes para encontrar polvo de plomo son alrededor de las ventanas y las puertas.

Limpiar el polvo de plomo es un método de seguridad a corto plazo. Es muy importante limpiar cuidadosamente las áreas que contengan plomo. El polvo de plomo se acumula en los marcos de las ventanas, los pisos, las paredes y los juguetes.

Es necesario eliminar la fuente del polvo de plomo para mantener a su familia a salvo de los peligros del plomo.



Remodelación segura sin plomo

Revise su casa en busca de plomo antes de:

- Quitar la pintura.
- Remodelar.

Si su casa, la casa de un familiar o una guardería fue construida antes de 1978 y está en proceso de renovación o remodelación, no permita que su hijo/a juegue cerca del polvo, trozos de pintura o algún escombros de la construcción. Lo más probable es que se haya utilizado pintura a base de plomo en el edificio, y alterar la pintura puede provocar la exposición al plomo.

Al remodelar:

- Busque ayuda de expertos. Llame al Ohio Department of Health para obtener ayuda para encontrar una persona con licencia o visite www.odh.ohio.gov/lead para obtener más información.
- Evite el lijado en seco de la pintura.
- Evite usar una pistola de calor para quitar la pintura con plomo vieja.
- Utilice puertas para bebés o cierre las puertas para mantener a los niños alejados del lugar.
- Retire todos los muebles, alfombras, cortinas, alimentos, ropa y otros artículos del hogar hasta terminar la limpieza.
- Los objetos que no puedan retirarse de lugar de trabajo deben estar bien envueltos con láminas de plástico y sellados con cinta adhesiva.
- Cubra el piso con láminas de plástico.



Remodelación segura sin plomo (continuación)

- Si trabaja en una reforma más grande, cubra las entradas y salidas con láminas de plástico y cree una cámara de aire.
- Apague los sistemas de calefacción y aire acondicionado de aire forzado. Cubra las rejillas de ventilación con láminas de plástico y fíjelas con cinta adhesiva.
- Cierre todas las ventanas en el lugar de trabajo.
- Rocíe agua sobre las superficies pintadas con plomo para evitar que el polvo se esparza.
- Utilice métodos de limpieza en húmedo (páginas 10 y 11) para limpiar a fondo el área una vez que haya terminado el trabajo



Ayude a reducir el plomo con una dieta saludable

Los alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C son muy importantes para los niños. El organismo puede confundir el plomo con cualquiera de estos nutrientes. Los niños que no tienen la suficiente cantidad de estos nutrientes absorberán el plomo con mayor facilidad que los niños que sí los tienen.

Hierro

- Los niños con deficiencia de hierro o con anemia corren un riesgo mayor y su organismo puede absorber hasta 50 % más de plomo.
- La mayoría de los cereales y panes contienen hierro agregado (fortificado).
- Las carnes magras, las verduras de hojas verdes, la avena, las ciruelas pasas y las pasas de uva son excelentes fuentes de hierro.

Calcio

- Consumir alimentos ricos en calcio puede ayudar a evitar que el plomo ingrese al torrente sanguíneo.
- La leche, el queso, el brócoli, las espinacas, el yogur, la col rizada y las hojas de nabo son buenas fuentes de calcio.

Vitamina C

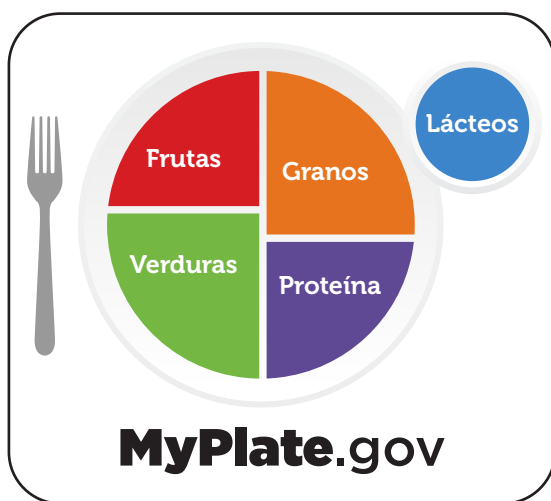
- La vitamina C puede actuar como un agente protector contra el plomo.
- Las naranjas, las toronjas, los tomates, las papas, el brócoli y las bayas son excelentes fuentes de vitamina C.

Ayude a reducir el plomo con una dieta saludable (continuación)

Para asegurarse de que su hijo/a practique buenos hábitos nutricionales, se recomienda lo siguiente:

- No se salte las comidas: el estómago vacío absorbe el plomo con mayor facilidad.
- Lave las manos de su hijo(a) con frecuencia, especialmente antes de comer.
- Limite la cantidad de grasa y azúcar en la dieta de su hijo/a.
- Ofrezca frutas y verduras en vez de frituras y caramelos.
- Ofrezca refrigerios saludables entre comidas.
- Lave bien los alimentos frescos.
- No almacene ni caliente alimentos en recipientes que no estén diseñados para cocinar, como latas o cerámica vidriada.
- No permita que su hijo/a coma alimentos que se hayan caído al suelo.

Tenga en cuenta que una buena nutrición no puede prevenir completamente la exposición al plomo, pero es muy importante para la salud y el bienestar general de su hijo/a. Para obtener más información sobre cómo preparar comidas y refrigerios nutritivos, visite www.myplate.gov



El plomo y el embarazo

Usted y su bebé por nacer pueden verse perjudicados por el plomo. Su hijo podría verse afectado si usted se expone al plomo durante el embarazo. El plomo puede hacer que su bebé nazca demasiado pequeño y prematuro. También podría tener una probabilidad más alta de lo normal de sufrir un aborto espontáneo.

Consejos para un embarazo saludable

- Consuma comidas saludables, bien balanceadas, ricas en hierro y calcio.
- Visite al médico prenatal periódicamente.
- Protéjase si en su trabajo se expone al plomo.
- Nunca se lleve objetos que no sean alimentos a la boca. A veces, las mujeres embarazadas pueden sentir la necesidad de comer cosas que no son alimentos. Algunos ejemplos incluyen almidón de maíz, cerámica triturada y tierra. Si siente una necesidad imperiosa de comer productos no comestibles, hable con su médico.
- Las mujeres embarazadas NO deben limpiar el polvo de plomo. Además, mantenga a otros niños alejados del lugar de limpieza.
- Si está embarazada o piensa quedar embarazada, hable con su médico y aprenda cómo prevenir la exposición al plomo.



Evaluación del riesgo prenatal de plomo

Si responde sí a las preguntas 1 a 7, se recomienda realizar pruebas de detección de plomo en sangre.

1. ¿Usted u otras personas que viven con usted trabajan con plomo en el lugar de trabajo?

(Consulte a continuación la lista de trabajos que pueden estar expuestos al plomo).

- Producción de municiones y explosivos.
- Construcción de puentes, túneles y autopistas elevadas/subterráneos.
- Reciclaje de vidrio, vitrales y fabricación de vidrio.
- Fabricación e instalación de componentes de plomería.
- Ocupaciones que usen armas de fuego.
- Fabricación de caucho.
- Trabajos en talleres de reparación de automóviles.
- Pelado, empalme o producción de cables/alambres.
- Remoción de plomo.
- Fabricación de maquinaria y equipos industriales.
- Fabricación de plásticos.
- Enarenar, lijar, raspar, quemar o alterar la pintura con plomo.
- Fabricación y reciclaje de baterías.
- Fabricación de cerámica.
- Producción o fundición de plomo.
- Trabajos en depósitos de chatarra y otros tipos de reciclaje.
- Cerámica.
- Uso de pinturas a base de plomo.
- Latón, bronce, cobre o plomo.
- Mecanizado o rectificado de aleaciones de plomo.

Evaluación del riesgo prenatal de plomo (continuación)

- Trabajos en campos de tiro.
- Mecanizado o rectificado de aleaciones de plomo.
- Trabajos con piezas y accesorios de motores.
- Producción y utilización de preparados químicos.
- Soldadura o corte con soplete de piezas de metal pintado.

2. ¿Usted u otras personas que viven con usted tienen algún pasatiempo o actividad que involucre la exposición al plomo? (Consulte a continuación la lista de actividades que podrían estar expuestas al plomo).

- Fabricación de vitrales o pintura sobre vitrales.
- Esmaltado de cobre.
- Fundición de bronce.
- Fabricación de cerámica y cerámica con esmaltes y pinturas a base de plomo.
- Fundición de municiones, pesas de pesca o miniaturas de plomo.
- Coleccionar, pintar o jugar con miniaturas de plomo.
- Fabricación de joyería con soldadura de plomo.
- Productos electrónicos con soldadura de plomo.
- Restauración de muebles.
- Soplado de vidrio con vidrio emplomado.
- Grabado y otras bellas artes.
- Destilación de licores.
- Caza y tiro al blanco.

Evaluación del riesgo prenatal de plomo (continuación)

- 3.** ¿Tiene niños en su casa expuestos al plomo?
- 4.** ¿Tiene antecedentes de exposición al plomo?
- 5.** ¿Tuvo exposición en los últimos cinco años, o está arreglando una casa construida antes de 1978 para su trabajo, pasatiempo o uso personal?
- 6.** A veces, las mujeres embarazadas sienten la necesidad de comer cosas que no comestibles, como arcilla, tierra, yeso o trozos de pintura. ¿Alguna vez come o mastica alimentos que no son alimentos?
- 7.** ¿Nació o pasó algún tiempo fuera de los Estados Unidos?

Si respondió SÍ a alguna de las preguntas 1 a 7, se recomienda realizar una prueba de detección de plomo en sangre.

- 8.** Que usted sepa, ¿se le han realizado pruebas de detección de plomo en el agua en su hogar?, y si es así, ¿le dijeron que el nivel es alto (≥ 15 partes por mil millones)?
- 9.** ¿Toma algún medicamento o usa algún cosmético tradicional que no se vendan en una farmacia regular o que sean caseros y que puedan contener plomo? Por ejemplo: kohl, kajal, surma, greta, azarcón, bali goli, payloo-ah, y ghazard.
- 10.** ¿Utiliza cerámica casera o cristal emplomado para comer o beber?
- 11.** ¿Vive o visita regularmente una casa construida antes de 1978 que tiene pintura descascarada o desprendida, o que haya sido remodelada o renovada en los últimos cinco años?

Si respondió SÍ a alguna de las preguntas 8 a 11, se recomienda que reciba asesoramiento/educación sobre reducción de riesgos.

Folletos en línea y recursos para la intoxicación por plomo en niños

Folletos en línea y recursos para la intoxicación por plomo en niños
Departamento de Salud de Ohio (Ohio Department of Health (ODH))
www.odh.ohio.gov (busque la palabra clave “intoxicación por plomo”).
1-877-LEAD SAFE

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
(Centers for Disease Control and Prevention (CDC))
www.cdc.gov/nceh

Academia Estadounidense de Pediatría
(American Academy of Pediatrics)
aap.org (busque la palabra clave “intoxicación por plomo”).

Departamento de Medicaid de Ohio
(Ohio Department of Medicaid)
medicaid.ohio.gov

Centro Nacional para la Vivienda Saludable
(National Center for Healthy Housing)
www.healthyhousing.org

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos
(U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD))
www.hud.gov/program_offices/healthy_homes/leadinfo

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos
(U.S. Environmental Protection Agency (EPA))
www.epa.gov/lead

