

# El Plomo

## 1. ¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal que se encuentra en nuestro ambiente. Se puede encontrar de manera natural en el suelo, las rocas, el aire y el agua. También se puede encontrar debido a las actividades industriales, como la fabricación de baterías, materiales de construcción y productos de metal (como utensilios para cocinar y comer). También se ha añadido a algunos alimentos y suplementos (vitaminas).

## 2. ¿Cómo se expone uno al plomo?

Usted tiene contacto con el plomo cuando:

- Come pedazos de pintura a base de plomo de casas construidas antes del 1978
- Tiene un trabajo de alto riesgo (como mecánico de autos o soldador) donde toca, respira, o trae a casa polvo que tiene plomo
- Toca polvo o tierra que tiene plomo y luego se mete los dedos a la boca por equivocación
- Bebe agua o come dulces, comida, o especias que tienen plomo
- Toma hierbas o suplementos naturales que tienen plomo
- Usa remedios que tienen plomo como Greta, Azarcón, pay-loo-ah, Ghasard, Ba-baw-san, o Daw Tway
- Usa cosméticos que tienen plomo como Surma y Kohl
- Usa ollas/platos viejos, hechos a mano, o no hechos en los EE.UU.
- Tiene una bala dentro de su cuerpo

## 3. ¿Cómo puede el plomo afectar su salud?

Comer o respirar polvo de plomo puede causar envenenamiento por plomo. Esto puede dañar al cerebro, riñones, hígado y otros órganos. Niños menores de 6 años de edad y mujeres embarazadas están en mayor riesgo. En niños, envenenamiento por plomo afecta su crecimiento, aprendizaje, y comportamiento. En mujeres embarazadas, el envenenamiento por plomo causa presión arterial alta, que el bebé nazca demasiado temprano (prematuro), o perder al bebé (aborto).

No es posible revertir el daño si el nivel de plomo es demasiado alto. Las señales del envenenamiento por plomo pueden incluir dolores de cabeza, náusea, debilidad, y problemas para comer, dormir o prestar atención. La mayoría de los niños con envenenamiento por plomo aparentan estar enfermos.

## 4. ¿Cuál es la prueba y el tratamiento para el envenenamiento por plomo?

La mayoría de las veces, el envenenamiento por plomo no tiene síntomas. Por lo tanto, la única manera de saberlo es con una prueba de plomo en la sangre. Si su hijo tiene entre 6 meses y 6 años de edad, pregúntele a su médico si se debe hacer la prueba de plomo.

El tratamiento depende del nivel de exposición y puede ser tan simple como no tener contacto con la fuente de plomo a tomar medicina recetada por su médico. No se conocen niveles seguros de plomo.



### Puntos Clave:

- El plomo es un metal que se encuentra en el ambiente debido a la naturaleza y las actividades industriales, como la fabricación de baterías.
- Comer plomo o respirar el polvo de plomo puede causar envenenamiento por plomo.
- El envenenamiento por plomo puede afectar el cerebro, riñones, hígado y otros órganos. Rara vez causa síntomas y requiere una prueba de sangre para confirmar.
- El envenenamiento por plomo puede causar daños incluso a niveles muy bajos.

### Para más información:

Departamento de Salud Pública,  
Condado de Los Ángeles  
<http://publichealth.lacounty.gov/lead/index.htm>

<http://publichealth.lacounty.gov/eh/AreaofInterest/lead.htm>

Departamento de Salud Pública  
del Estado de California  
<https://www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB/Pages/default.aspx>

Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades  
<http://www.cdc.gov/nceh/lead/>

EH-EH-0036-02 (10/16/15)

## 5. ¿Cómo se puede prevenir el envenenamiento por plomo?

Consejo	Más Información
<b>Hágase la prueba del plomo</b>	Pregúntele a su médico sobre una prueba de plomo si su niño tiene entre 6 meses y 6 años de edad
<b>Coma alimentos saludables</b>	Evite los alimentos con alto contenido de grasa y de estos alimentos saludables: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alimentos ricos en hierro:</b> Frijoles, cereales con hierro, carne magra, pescado, tofu</li> <li>• <b>Alimentos ricos en calcio:</b> Leche, yogur, queso, vegetales verdes oscuros y salmón enlatado</li> <li>• <b>Vitamina C:</b> Naranjas, tomates, limas, pimientos, brócoli, bayas</li> <li>• <b>Agua:</b> Beber líquidos ayuda eliminar el plomo del cuerpo</li> </ul>
<b>Mantenga en buen estado las superficies pintadas de su casa</b>	No deje que la pintura en casas construidas antes del 1978 se empiece a pelar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca lije/raspe en seco las superficies para no hacer o propagar el polvo de plomo</li> <li>• Use prácticas seguras al trabajar con el plomo para cualquier reparación de superficies pintadas</li> <li>• Si el dueño de la propiedad no repara la pintura descarapelada, llame al <b>1-888-700-9995</b></li> </ul>
<b>Mantenga su casa limpia y libre de polvo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use el trapeador húmedo para limpiar el piso en vez de barrer en seco para no propagar el polvo</li> <li>• Limpie ventanas y otras superficies a menudo con un paño húmedo</li> <li>• Use una aspiradora que tenga un filtro HEPA o una bolsa de filtro de alérgenos</li> </ul>

## Medidas para reducir el riesgo de exposición de plomo

Consejos para comunidades cerca de la planta de reciclaje de baterías Exide Technologies en Vernon, CA

### Lávese las manos y juguetes a menudo

- Para evitar transferir polvo o tierra contaminada de la mano a la boca, lave las manos de los niños después de jugar al aire libre, antes de comer, y a la hora de acostarse. Lave los juguetes a menudo.

### Evite que los niños jueguen en la tierra, cuando sea posible

- Jugar en el pasto o en otras superficies para jugar, como la arena, pueden reducir la exposición a tierra que puede contener plomo. Supervise a su niño mientras juega afuera y evite el contacto con la tierra.

### Quítese los zapatos antes de entrar en su casa

- Esto ayuda a disminuir la posibilidad de traer el plomo dentro de su hogar. Además, las mascotas pueden transferir el plomo a su casa de la tierra de fuera.
- Lave por separado la ropa contaminada con plomo.

### Pida una prueba de plomo en la sangre gratis, llame a la Línea de Detección de Plomo en la Sangre al 844-888-2290

- Pruebas gratuitas de plomo en la sangre están disponibles a cualquier persona que vive, trabaja o va a la escuela en las comunidades cerca de Exide. Todos los resultados son confidenciales. Si tiene más preguntas, llame al: **1-800-LA-4-LEAD (1-800-524-5323)**.

EH-EH-0036-02 (10/16/15)

