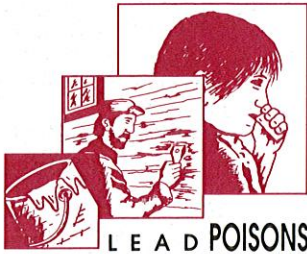


Los Peligros del Plomo en su Casa



Resource ID#: 3880

omo

La Verdad sobre el Envenenamiento por Plomo

El plomo se halla en todas partes. En el aire, la tierra, la pintura de algunos edificios viejos y en ciertos alimentos. El estar expuesto demasiado al plomo puede ocasionar problemas de salud graves. La presencia de plomo en su cuerpo nunca es algo normal. Afortunadamente hoy en día se puede prevenir el envenenamiento por plomo.

Estas son las respuestas a algunas de las preguntas que la gente hace más comúnmente sobre el envenenamiento por plomo.

¿Cómo puedo saber si mi niño tiene demasiado plomo en el cuerpo?

A menudo las personas que tienen alto nivel de plomo en el cuerpo no tienen aspecto de estar enfermas. Los síntomas que presentan son muy generales y pueden tener muchas causas diferentes. En la clínica de salud pública de su zona o en el consultorio de su doctor le pueden hacer un análisis de sangre muy simple para averiguar si hay niveles altos de plomo en la sangre. Este análisis de sangre se lleva a cabo sacando una pequeña muestra de sangre del dedo o de la vena del brazo de su niño. Si la muestra de sangre indica que hay un problema de plomo, es posible que le hagan más exámenes.

Aquellos adultos que piensen que puedan haber estado expuestos a excesos de plomo también deberían hacerse el análisis.

¿Qué niños deben hacerse el análisis?

Se recomienda hacer un examen anual a los niños entre los 6 meses y los 6 años de edad que:

- viven o juegan en edificios viejos (construidos antes de 1960) donde haya pintura descascarada;
- viven o juegan en una casa donde se está quitando pintura que contiene plomo;
- tienen hermanos, amigos o viven con otras personas que presentan niveles de plomo moderados o altos en la sangre;
- viven cerca de una carretera con mucho tráfico o de un lugar de trabajo donde se utiliza plomo;
- viven con un adulto que tiene un trabajo o un pasatiempo donde se utiliza plomo;

Llame al Departamento de Salud de su zona para averiguar cómo hacerle el análisis a su niño.

¿Qué puedo hacer para prevenir el envenenamiento por plomo?

Si en su lugar de trabajo se utiliza plomo, debe recordar que el plomo es un peligro para su salud. Las personas que trabajan de pintores, en reparación de automóviles, los plomeros y trabajadores en fábricas de baterías pueden estar expuestos al plomo en el lugar de trabajo. Siga las siguientes reglas de seguridad para protegerse usted y su familia.

- Use equipos y ropa de protección en el trabajo
- Cámbiese la ropa, báñese y lávese el pelo antes de salir del trabajo

- No sacuda la ropa de trabajo y no la lave junto con otra ropa
- No coma, ni tome, ni fume en el área donde se usa plomo

La mejor manera de prevenir el envenenamiento por plomo en los niños pequeños es eliminar la fuente del plomo. Si no puede quitar la pintura con plomo escamada o descascarada, bloquee el área con una silla pesada de manera que el niño/a no pueda alcanzarla. También puede cerrar la puerta de la habitación, o alejar la cuna o la cama de la pared. Quite la fuente del plomo en forma rápida y segura. Para más detalles llame al departamento de salud de su localidad.

Proteja a su niño/a del polvo de plomo trapeando los pisos con un trapeador húmedo y limpiando a menudo los marcos de las ventanas, la madera, las sillas y las mesas. Lávele la cara y las manos al niño/a y lave sus juguetes con frecuencia.

¿Es importante la dieta de mi niño/a?

Sí, una dieta balanceada es muy importante. Las comidas con mucha grasa y aceite no son buenas porque pueden ayudar al cuerpo a absorber el plomo. Las comidas ricas en calcio y hierro hacen que el cuerpo absorba menos plomo. Comer alimentos que contienen Vitamina C ayuda a aumentar el hierro en la sangre. Una dieta balanceada que consiste en comer una variedad de alimentos ayuda al niño/a a crecer sano/a y fuerte.

Comidas Sanas para Combatir el Plomo

Comidas Ricas en Calcio

Leche
Yogur
Queso magro
Tofu
Queso magro

Comidas Ricas en Vitamina C

Naranjas/Jugo de Naranja
Pomelo/ Jugo de Pomelo
Verduras de hoja verde oscuro
Papas cocidas sin pelar
Brócoli

Comidas Ricas en Hierro

Carne de Res flaca
Cerdo desgrasado
Frijoles, secos, arvejas
Pasas de uva
Cereal fortificado con hierro
Fórmula infantil fortificada con hierro

¿Hay forma de reducir el nivel alto de plomo en la sangre?

Existe un tratamiento que se usa para reducir el nivel de plomo en la sangre. Ciertas medicinas se combinan con el plomo de manera que el cuerpo pueda eliminarlas más fácilmente.

Para mayor información sobre cómo prevenir el envenenamiento de plomo o cómo quitar el plomo existente dirigirse a:

Minnesota Department of Health
Lead Program
925 S.E. Delaware Street
P.O. Box 59040
Minneapolis, MN 55459-0040
(612) 627-5498 (En inglés)

Para solicitar este material con formato diferente sírvase llamar al (612) 627-5498. Las personas con dificultades para oír y aquellas personas que usen el sistema TDD, deben llamar a los teléfonos del Servicio de Retransmisión (Relay) de Minnesota (612) 297-5353 o gratis al 1-800-627-3529. El número para usuarios de TDD de la oficina de Salud Ambiental

ACC No: 5337 PEF EOPO.

La verdad sobre el envenenamiento por plomo