Hoja informativa sobre el plomo

¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal tóxico que nuestros cuerpos no pueden utilizar. Se utilizaba en pintura antes de que se prohibiera en los Estados Unidos en 1978. Las casas construidas antes de 1978 tienen pintura a base de plomo. Los niños menores de 6 años corren el mayor riesgo de envenenamiento por plomo.

El plomo se encuentra principalmente en:

- El polvo que se forma cuando las superficies dentro de una casa se raspan, se lijan o rozan entre sí. Los pedazos de pintura y el polvo que contienen plomo pueden acumularse sobre las superficies y los objetos que la gente toca o que los niños se meten a la boca.
- Los remedios caseros étnicos (populares), como el azarcón y el pay-loo-ah; y e los cosméticos, tales como el kohl, el kajal y la surma.
- Los dulces y las especias importados.

Los niños menores de 6 años corren el mayor riesgo de envenenamiento por plomo.

¿Cómo se envenena con plomo un niño?

Los niños se envenenan con plomo al:

- Comer pedazos de pintura con plomo y tierra.
- Morder juguetes o muebles cubiertos con pintura con plomo.
- Comer alimentos preparados en cerámica importada.
- Respirar polvo contaminado con plomo.

¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene envenenamiento por plomo?

La única manera de saber si su hijo tiene envenenamiento por plomo es realizando una prueba de sangre. Las señales del envenenamiento por plomo son difíciles de ver, pero el plomo es nocivo y puede causar:

- Disminución en el coeficiente intelectual (IQ, por sus siglas en inglés) y problemas de aprendizaje.
- Problemas de concentración y del comportamiento.
- Anemia (una enfermedad causada por niveles bajos de hierro), que puede ocasionar cansancio, falta de aire y problemas para prestar atención.

Para más información:
www.cookcountypublichealth.org

/ccdph @cookcohealth

Cook County DEPT. of Public Health
Promoting health. Preventing disease. *Protecting you.*

¿Cómo puedo prevenir el envenenamiento por plomo?

Una de las maneras más sencillas de prevenir el envenenamiento por plomo en los niños es eliminando los pedazos de pintura y el polvo con plomo:

- Limpie las repisas de las ventas y los pozos de ventana con agua y jabón para eliminar los pedazos de pintura y el polvo con plomo. Lave con frecuencia todos los juguetes, chupetes, biberones, frazadas, sábanas, tapetes y cortinas.
- Enseñe y ponga en práctica el lavado de las manos. Asegúrese de que los niños se laven las manos por 20 segundos después de jugar afuera, antes de comer y antes de irse a dormir.
- Quítese los zapatos al entrar a la casa para no meter polvo.

Prepare y consuma alimentos/refrigerios saludables

Los niños con el estómago vacío absorben más plomo que los niños con el estómago lleno. Su hijo debe consumir de cuatro a seis pequeñas comidas a lo largo del día. Los siguientes nutrientes pueden ayudar a proteger a su hijo contra el envenenamiento por plomo: Hierro, calcio, vitamina C y pequeños refrigerios entre comidas.

Alimentos con hierro

Los niveles normales de hierro actúan para proteger al cuerpo contra los efectos nocivos del plomo.

Buenas fuentes de hierro incluyen:

- Carnes rojas magras, pescado y pollo
- Cereales fortificados con hierro
- Frutas secas (uvas pasas, ciruelas pasas)
- Frijoles
- Tofu

Alimentos con vitamina C

La vitamina C y los alimentos ricos en hierro actúan en conjunto para reducir la absorción de plomo.

Buenas fuentes de vitamina C incluyen:

- Naranjas, jugo de naranja
- Toronjas, jugo de toronja
- Tomates, jugo de tomate
- Pimientos morrones verdes

Alimentos con calcio

El calcio reduce la absorción de plomo y también ayuda a fortalecer los dientes y los huesos.

Buenas fuentes de calcio incluyen:

- Leche
- Yogur
- Queso
- Verduras de hojas verdes (espinacas, col rizada, hojas de berza)

Ejemplos de pequeños refrigerios entre comidas

- Cereal con leche baja en grasa
- Galletas de trigo entero con queso
- Rebanadas de manzana o de pera, naranjas o plátanos, batidos de fruta, paletas de jugo de fruta congeladas.
- Uvas pasas
- Yogur