

---

# Los peligros del envenenamiento con plomo

El plomo es un metal. Hasta hace poco se usaba en la pintura, la porcelana, la gasolina y las tuberías para el agua. El exceso de plomo puede ser tóxico, tanto para los niños como para los adultos e incluso para los animales domésticos. La manera más frecuente de absorber plomo es mediante la respiración, el contacto o la ingestión de polvo que contenga plomo. El polvo se adhiere a las manos. Luego puede ingresar a la boca, en particular en los niños pequeños, que suelen llevarse objetos a la boca. También es posible que los niños muerdan la pintura con plomo porque puede tener un sabor dulce.

## El plomo es tóxico para los niños

- Es posible no notar ningún síntoma de envenenamiento con plomo en los niños.
- El plomo puede causar problemas de comportamiento y aprendizaje, como también trastornos del sueño. Algunos de estos problemas pueden ser menores niveles de inteligencia y mayores niveles de trastorno por déficit de atención e hiperactividad.
- Otros signos de envenenamiento con plomo son torpeza, debilidad, dolor de cabeza y problemas de audición. También puede lentificar el crecimiento y crear problemas de estómago, convulsiones y coma.

## El plomo es tóxico para los adultos

- Las personas que trabajan en determinadas profesiones corren riesgo de exposición al plomo. Entre ellos se incluyen trabajadores de fábricas de baterías, campos de tiro, trabajadores de cosméticas y recicladores. El plomo puede causar trastornos en la presión arterial y los músculos. Puede dañar los riñones, el estómago y el sistema nervioso.
- Puede causar esterilidad (incapacidad de tener hijos). Esto se aplica tanto para las mujeres como para los hombres. También puede causar problemas durante el embarazo.
- El plomo puede dañar la memoria y la capacidad de concentración.

## Reduzca el peligro del plomo



- Analice el agua de su casa en busca de plomo. Si se determina que tiene un alto contenido de plomo, siga las instrucciones proporcionadas por los CDC. Estas incluyen usar solo agua fría para beber o cocinar, y dejar correr el agua fría durante al menos 2 minutos antes de usarla.
- Si su casa fue construida antes de 1978, debe suponer que contiene pintura con plomo, a menos que tenga pruebas de lo contrario. En este caso, las siguientes recomendaciones pueden reducir la exposición de usted y sus hijos al plomo.
- Mantenga limpias todas las superficies de su casa. Lave cada semana el piso, los alféizares y marcos de las ventanas y las áreas donde juegan los niños.
- Lave los juguetes a menudo. No deje que los niños laman ni muerdan las superficies pintadas. No deje que los niños coman nieve.
- Láveles las manos a los niños antes de comer. También láveselas antes de dormir la siesta y antes de irse a la cama por la noche.
- Dé a los niños comidas saludables. Estas incluyen alimentos ricos en calcio y hierro. Los niños que siguen una dieta sana no absorben tanto plomo.
- Si nota trozos de pintura despegada, límpielos de inmediato.
- Trate de evitar permanecer en su casa cuando se realicen grandes proyectos de remodelación, a menos que el área en construcción esté bien aislada de la sala de estar y de las áreas de juego para los niños.
- Revise las áreas donde duermen los niños para ver si se ha salido la pintura o si hay señales de que haya sido mordida.
- Quite las persianas de vinilo si fueron fabricadas fuera de los Estados Unidos antes de 1997.
- No quite usted mismo la pintura con plomo. Pinte por encima o recúbrela con papel pintado. Si desea quitarla, pida a su departamento local de salud que le proporcione una lista de personas capacitadas para quitarla de manera segura.
- Infórmese acerca de los juguetes que han sido mandados a recoger debido a que contenían pintura con plomo. Inscríbase para recibir avisos en el sitio web de la

---

Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de Estados Unidos (United States Consumer Product Safety Commission) en [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).