Proteja a su Hijo de Envenenamiento por Plomo

Protect Your Child from Lead Poisoning

¿Qué es el envenenamiento por plomo?

El envenenamiento por plomo puede causar daños graves a su hijo, como problemas permanentes de comportamiento o daños cerebrales permanentes. Si usted está embarazada cuando está expuesta al plomo, su bebé todavía no nacido podría resultar perjudicado. La pintura con plomo es común en las casas construidas antes de 1978. El plomo también puede encontrarse en juguetes viejos o importados, joyas, algunos remedios y medicinas tradicionales o caseros, caramelos importados, la suciedad, en tuberías de agua viejas y en algunos lugares de trabajo. Para obtener una lista completa y explicaciones, visite el sitio web de los CDC: https://www.cdc.gov/lead-prevention/prevention/index.html.

Los niños menores de 6 años son los que corren mayor riesgo. Muchos niños no muestran síntomas de intoxicación. En otros, los síntomas pueden parecerse a los de la gripe o el cansancio (cansancio, insomnio, dolor de estómago, vómitos).

Usted puede evitar que su hijo se envenene o puede reducir los niveles de plomo si el niño ya se ha envenenado. Hay 4 cosas que debe recordar:

1. Reducir la exposición
2. Evaluación
3. Pruebas
4. Nutrición



Reducir la Exposición

El plomo se encuentra en muchos lugares, como la pintura, el yeso, la suciedad, el polvo, la tinta, las baterías, los juguetes viejos y el agua del grifo. Muchos niños se llevan los pedazos de pintura a la boca. También se llevan a la boca cosas que están cubiertas de polvo de plomo. Hay formas de asegurarse de que su hijo esté más seguro.

- **Si tiene pintura de plomo descascarada en su casa,** hágala arreglar por un contratista de pintura de plomo con licencia. No lo haga usted mismo o deje que lo haga gente no capacitada. Si está alquilando, llame al arrendador de inmediato para que lo arregle. Vea nuestra hoja informativa *Pintura con Plomo y Derechos de los Inquilinos*.
- **Láveles las manos a sus hijos a menudo,** especialmente después de que jueguen afuera y antes de comer.
- **Lave los juguetes de sus hijos a menudo.**

- **Revise los juguetes y los muebles de los niños para ver si hay retiros de productos.** El sitio web de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo tiene listas de retiros de productos que tienen que ver con el contenido de plomo. https://www.cpsc.gov/es/Noticias

- **Mantenga su casa tan limpia y libre de polvo como sea posible.** La mejor manera de limpiar el polvo de plomo es trapear los pisos, limpiar las repisas de las ventanas y lavar todas las superficies. Use una combinación de agua tibia y jabón de lavavajillas que contenga fosfato trisódico (TSP). Vierta el agua usada en el inodoro. Use guantes de plástico cuando limpie. Tire los trapos, esponjas y trapeadores usados en una bolsa de plástico resistente.

- **Mantenga a los niños alejados de la pintura astillada y de los bordes de las ventanas.** Además, mantenga los muebles alejados de la pintura y las ventanas dañadas para que los niños no se suban a ellos.

- **Limpie el exterior.** Limpie con manguera los porches, las aceras, los caminos de entrada y los lados de los edificios para quitar los trozos de pintura y el polvo.

- **Quítese los zapatos antes de entrar en la casa** o asegúrese de que se limpien bien en un tapete afuera. Esto mantiene la suciedad y el polvo con plomo **fuera** de su casa.

- **Cámbiese la ropa de trabajo** y dúchese antes de venir a casa, si trabaja con plomo en su trabajo. Lave su ropa de trabajo por separado del resto de la ropa de la familia. El plomo se utiliza en muchos lugares de trabajo como **talleres** de reparación de radiadores, plantas de fabricación de baterías y fundiciones de plomo.



- **Haga una prueba de plomo en las áreas pintadas antes de remodelar o quitar la pintura.** Nunca lije, queme o raspe la pintura a menos que esté seguro de que no tiene plomo. Puede producir polvo de plomo que los **niños** inhalan.

- **Cubra las áreas con plomo en el interior.** Puede usar papel de contacto, bolsas de papel, cinta adhesiva o plástico. No use periódicos con tinta de color.

- **Cubra la tierra descubierta de su jardín.** La suciedad puede **contener** plomo proveniente de los gases de los autos o de la pintura en el exterior de la casa. Cubra la tierra con césped, arbustos, pedazos de madera o arena.

- **Tire o recicle los periódicos y los libros de comics.** La tinta usada antes del 1980 puede contener plomo.

Evaluación / Análisis de Sangre

La única manera de averiguar si su hijo tiene un alto nivel de plomo o envenenamiento por plomo es hacerse un análisis de sangre en el consultorio del médico. El análisis debe extraer sangre del brazo, no de la punta del dedo.

- **Todos los niños entre 9 y 15 meses** deben hacerse al menos una prueba de plomo en sangre.

- **Todos los niños entre 18 y 24 meses** deben hacerse al menos una prueba de plomo en sangre.

- **Todos los niños entre 25 meses y 5 años** deben hacerse una prueba de plomo en sangre si no lo hicieron a los 24 meses. O si corren riesgo de estar cerca del plomo.
- **Todos los niños entre 6 y 17 años** deben hacerse una prueba de plomo en sangre si corren riesgo de estar cerca del plomo.
- **Haga que su hijo se examine de inmediato** si su casa o guardería tiene marcos de ventanas polvorientos y la pintura se está descascarando.
- **La gente embarazada debe ser examinada durante sus embarazos.** Los altos niveles de plomo perjudican al feto.
- **Un análisis de sangre con un piquete no es suficiente.** No son lo suficientemente exactos. Pídale a su médico que extraiga sangre del brazo de su hijo, no de la punta del dedo.



Pruebas de Casa

- Si usted alquila y tiene pintura **descascarada o astillada** en su casa, pídale a su arrendador que la examine inmediatamente. Vea nuestra hoja informativa, *Pintura con Plomo y Derechos de los Inquilinos* para más información.
- Si su tubería fue instalada antes de 1985, puede tener soldadura de plomo. Si se hizo antes de 1930, puede tener tuberías de plomo. **Tal vez también desee hacer un análisis del agua.**
- Muchos negocios y agencias ofrecen **pruebas de plomo a bajo costo**. Pueden analizar la pintura, el agua, la suciedad y otras sustancias para determinar la presencia de plomo. Llame al Departamento de Salud al (651) 201-4620 para averiguar quién puede hacer estas pruebas cerca a usted.

Nutrición

- **Evite los alimentos con alto contenido en grasas.** La grasa facilita la absorción del plomo por el cuerpo.
- **Alimente a su hijo con 3 comidas diarias, *más 2 snacks*.** El plomo se absorbe más lentamente con el estómago lleno.
- **Siempre use agua fría para cocinar y hacer la fórmula.** Deje correr el agua durante 1 minuto antes de usarla. Si es posible, use agua embotellada.
- **Guarde la comida en vidrio o plástico, no en latas.** Las latas de aluminio hecho antes del 1995 pueden tener plomo para sellarlas. Esto puede entrar en los alimentos después de abrir la lata.
- **No utilice platos antiguos, importados o hechos a mano.** Algunas pinturas utilizadas en platos antiguos, platos importados y cerámica contienen plomo.
- **No utilice medicamentos que contengan plomo,** como Azarcón, Greta, Pay-loo-ah, Ghasard, Bala Gobi, Kandu, Alkohl o Kohl.
- **Alimente a sus hijos con alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C.** Estas cosas dificultan que el cuerpo de su hijo absorba el plomo. Vea la lista a continuación.

Alimentos ricos en hierro:

- Carnes rojas y magras
- Pollo, cerdo o venado
- Atún, sardinas o salmón enlatado
- Cereales enriquecidos con hierro (Cheerios o Total)
- Pasas, ciruelas pasas o frutos secos
- Espinacas
- Verduras verdes (mostaza, nabo o col)
- Frijoles de Lima
- Pan integral o enriquecido
- Guisantes
- Frijoles cocidos
- Soja
- Formula infantil fortificada de Hierro

Alimentos ricos en Vitamina C:

- Naranjas
- Jugo de Naranja
- Toronja
- Jugo de Toronja



- Fresas
- Brócoli
- Verduras Verdes (Mostaza, nabo, etc.)
- Papas

Alimentos ricos en calcio:

- Leche
- Yogurt
- Queso
- Ricota / tipo cottage
- Helado, de leche o yogurt
- Tortillas de Maíz
- Guisantes de ojo negro
- Garbanzos
- Tofu o tofu de frijoles
- Salmón en lata

Para más more información sobre el plomo y la prevención del envenenamiento por plomo:

El Departamento de Salud de Minnesota:
Teléfono: 651-201-4620 (unidad de cumplimiento de amianto y plomo)
Envíe correo electrónico a: health.asbestos-lead@state.mn.us
En línea visite: www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/

El Centro Nacional de Información sobre el Plomo:
Teléfono: 1-800-424-LEAD
En línea visite www.epa.gov/lead

Vivienda y Desarrollo Urbano - HUD *(Housing and Urban Development):*
En línea visite: https://www.hud.gov/contactus/healthy-homes

Las hojas informativas son información legal NO asesoramiento legal*. Consulte con un abogado para obtener asesoramiento.*
No use esta hoja informativa si tiene más de un año. Pídanos actualizaciones, una lista de hojas informativas o formatos alternativos.

© 2027 Minnesota Legal Services Coalition. Este documento se puede reproducir y usar sólo para propósitos personales y educativos no comerciales. Todo otro derecho está reservado. Este aviso debe permanecer en todas las copias. La reproducción, distribución y uso con fines comerciales están estrictamente prohibidos.