

Plomo

El envenenamiento por plomo sigue siendo el peligro ambiental más común para los niños en los Estados Unidos y afecta aproximadamente a 240,000 niños de seis años o menos.

El plomo es un metal que se encuentra en el medio ambiente y que puede ser neurotóxico y cancerígeno para los seres humanos. Se inhala o ingiere y se transporta por todo el cuerpo a través del sistema circulatorio. Todos los sistemas de órganos son susceptibles al daño. Las mujeres embarazadas, los bebés y los niños menores de seis años son especialmente vulnerables.

Durante el embarazo, el envenenamiento por plomo puede provocar abortos espontáneos, muerte fetal y bajo peso al nacer. El plomo almacenado a largo plazo en huesos y dientes también puede volver a liberarse a través del sistema circulatorio y comprometer el desarrollo del cerebro fetal. El envenenamiento por plomo interrumpe el desarrollo normal del cerebro en la infancia y la niñez temprana cuando los sistemas corporales principales empiezan a formarse y desarrollarse. Incluso hasta los niveles bajos de envenenamiento por plomo pueden conducir a un coeficiente intelectual más bajo, causar problemas de aprendizaje, problemas de comportamiento (por ejemplo, hiperactividad, comportamiento agresivo), retraso en el habla y pérdida de la audición. Los altos niveles de envenenamiento por plomo pueden provocar daños cerebrales irreversibles e incluso la muerte.

Lo Que Sabemos Sobre el Plomo

El plomo entra en el cuerpo más comúnmente cuando los niños ingieren el plomo que se encuentra en las partículas de pintura descascarada, el polvo, el agua potable y la suciedad que contiene partículas o polvo de pintura con plomo. No hay un nivel seguro: los niños/-as pueden resultar dañados al ser expuestos a cantidades muy pequeñas. Los Centros para el Control de Enfermedades establecen el nivel de preocupación en 3.5 mcg/dl, o sea 3.5 microgramos por decilitro. (Un microgramo es aproximadamente 1/1000 de un grano de azúcar y un decilitro equivale a media taza). Los estudios muestran que incluso los niveles de exposición por debajo de 10 g/dl pueden interferir con el desarrollo saludable del cerebro y pueden conducir a un coeficiente intelectual más bajo, por lo cual se

tiene en cuenta en la decisión de los CDC de **disminuir el nivel de 5.0 mcg/dl a 3.5 mcg/dl el 28 de octubre 2021**. Los síntomas de envenenamiento por plomo en los niños/-as generalmente se pasan por alto hasta que los niveles de plomo se vuelven peligrosamente altos. En este momento, el daño cerebral es permanente. La única manera de saber el nivel de plomo de su hijo/-a es pedirle a su pediatra que le haga un análisis de sangre. Los análisis de sangre para el envenenamiento por plomo realizados por el pediatra de su hijo/-a deben comenzar a los seis meses a 12 meses y repetirse todos los años desde el año hasta los seis años.

Lo Que Puedes Hacer

La única forma de saber el nivel de plomo de su hijo/-a es pedirle a su pediatra que le haga un análisis de sangre. Si se detecta un problema a tiempo, se puede hacer mucho para reducir la exposición al plomo y prevenir problemas de salud graves. Además, siga las recomendaciones a continuación para minimizar la exposición de su hijo/-a al plomo y nutrir a su hijo/-a de manera que pueda ayudar a prevenir los efectos adversos de salud por la exposición al plomo.

Hacerle La Prueba Sanguina Para Detectar el Plomo a Su Hijo/-a

- Asegúrese de que su pediatra analice la sangre de su hijo/-a para detectar plomo entre los 6 meses a 12 meses y que se repita la prueba en cada examen anual hasta los seis años.
- Llame a su pediatra para obtener los resultados de la prueba. Pregúntele cuál es el nivel de plomo en la sangre de su hijo/-a y si ese nivel es normal. Si no es así, pregúntele a su pediatra qué tiene que hacer para reducir el nivel de plomo de su hijo/-a. También pregunte cuándo debe hacerse otro análisis de sangre para estar al tanto de algún cambio.
- Dígale a su pediatra si hay pintura descascarada en su casa u otros posibles peligros del plomo.

Reducir y Eliminar la Pintura y el Polvo con Plomo

La pintura con plomo se usó dentro de las casas en los Estados Unidos hasta 1978. Esta pintura aún puede estar presente debajo de las capas de pintura nueva. Si permanece cubierto por pintura nueva, no hay peligro. Sin embargo, el plomo se libera en el medio ambiente cuando la pintura vieja se descascarará, se pela o se convierte en polvo al abrir y cerrar puertas y ventanas. El polvo tiene un sabor

dulce. Las renovaciones de viviendas a menudo liberan una gran cantidad de pintura con plomo en el medio ambiente.

Para protegerse de ingerir plomo:

- Lave las manos de su hijo/-a con frecuencia, especialmente después de jugar y antes de comer y dormir.
- Limpie su casa a menudo y a fondo.
- Limpie los juguetes de su hijo/-a con frecuencia y minuciosamente.
- Haga que inspeccionen su casa para detectar plomo y analicen su agua potable para detectar plomo.

Mejore Como Usa Su Agua Potable

El plomo que se usó en las tuberías antiguas para el transporte del agua puede filtrarse en el agua, al igual que la soldadura antigua utilizada en las tuberías también llevan plomo, cuyo uso era legal en las tuberías residenciales de agua potable durante la década de 1980. La soldadura de plomo sigue siendo legal hoy en día para uso comercial. Y todos los grifos y accesorios de plomería aún pueden contener hasta un 8 por ciento de plomo. Hervir el agua no elimina el plomo, no es una bacteria si no un metal. Para estar seguro:

- Deje correr el agua durante 30 segundos hasta que el agua fría se enfríe. Esto elimina el agua que se encuentra en las tuberías que podrían estar acumulando plomo.
- Siempre use agua fría para beber, cocinar y preparar fórmula para bebés. El agua caliente de la llave extrae más plomo de las tuberías que el agua fría.
- Utilice un sistema de filtración de agua.
- Realice una prueba de su agua potable para detectar el nivel del plomo. Llame a la línea directa de agua potable segura de la EPA al 1-800-426-4791.

Alimente a Su Hijo/-a con Alimentos Saludables

- Una buena nutrición ayuda a los cuerpos de los niños/-as a resistir el plomo. Alimente a su hijo/-a con alimentos ricos en **hierro, calcio y vitamina C** para que tengan una fuerte resistencia de cualquier exposición al plomo y a los efectos adversos de salud.

- **Los alimentos ricos en hierro** incluyen: pollo, pavo, carne de res, hígado; frijoles o guisantes secos cocidos, frijoles horneados, chile, limas, frijoles de mantequilla, guisantes de carita; cereales fortificados con hierro; patata al horno con piel; verduras y espinacas; pasas, nueces y semillas (semillas de girasol o calabaza)
- **Los alimentos ricos en calcio** (los productos lácteos descremados o bajos en grasa son los mejores) incluyen: leche, queso, yogur; verduras y col rizada; leche helada; chocolate caliente o budín
- **Los alimentos ricos en vitamina C** incluyen: naranjas, toronjas, mandarinas, fresas, melón; jugos—naranja, toronja, limonada; tomates; pimientos, jalapeños; patatas y batatas al horno con su piel; verduras y col rizada
- Agregue un alimento o bebida que contenga vitamina C a cada comida.
- Cocine los alimentos en ollas y sartenes de hierro para agregar hierro a la dieta de su hijo/-a.
- Limite la ingesta de su hijo/-a de alimentos ricos en grasas y aceites que facilitan que el cuerpo absorba el plomo. Estos incluyen: mantequilla, aceite y manteca de cerdo; chatarra; papas fritas, papas fritas y otra “golosinas” rica en grasas; tocino y salchichas; y alimentos fritos. Retire la grasa de la carne y la piel del pollo antes de servir.
- Alimente a su hijo/-a con cinco o seis comidas pequeñas al día en lugar de tres comidas más grandes. Un niño/-a con el estómago vacío absorberá más plomo en su cuerpo.
- No cocine, sirva o almacene alimentos en cerámica importada y no almacene alimentos en recipientes hechos de cerámica, cristal emplomado o porcelana.

Cuidado con la Joyería de Fantasía

La joyería de fantasía a menudo contiene plomo. Evite comprar joyas de fantasía para su hijo/-a, especialmente joyas hechas en China u otros países o que tengan perlas falsas blancas, cordones de plástico o partes metálicas desafiladas.

Mantenga las joyas de fantasía alejadas de los niños/-as que se chupan el dedo o están en la etapa de la niñez cuando descubren el mundo al poner juguetes o cualquier cosa a la boca. Si compra joyas de fantasía para su hijo/-a, evite las

tiendas de dólar y otras tiendas de descuento. Y manténgase al tanto de las retiradas de productos, ya que las grandes empresas y las tiendas más exclusivas también venden joyería de fantasía que contiene plomo.