



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Prevención de la intoxicación por plomo

Lead Poisoning Prevention (Spanish)

El plomo es un metal. La intoxicación por plomo se produce debido a la acumulación nociva de plomo en el cuerpo. **Incluso cantidades muy pequeñas pueden ser muy nocivas para el desarrollo del cerebro de un niño pequeño.** La intoxicación por plomo puede producir problemas del aprendizaje y de la conducta, coeficiente intelectual (Intellectual Quotient, IQ) bajo, déficit de atención (Attention Deficit Disorder, ADD) y problemas de audición y del habla. A veces, no es posible revertir el daño cerebral ni siquiera con tratamiento.

Los niños menores de 6 años de edad tienen el mayor riesgo de intoxicación por plomo. Esto se debe a que se llevan objetos y los dedos a la boca.

Son muchos los lugares donde los niños se pueden exponer al plomo. La mayoría de las casas antiguas tienen pintura que contiene plomo. Incluso si una pintura sin plomo cubre una pintura con plomo, cuando el yeso o la pintura se pela o se astilla, el polvo del plomo puede entrar en contacto con el aire y caer en las superficies.

Otros lugares donde los niños se pueden exponer al plomo son:

- madera pintada que se ha quemado, lijado o separado por el calor
- tuberías de plomo utilizadas en las cañerías y el agua que circula por esas tuberías
- el suelo contaminado por industrias que han utilizado cosas hechas con plomo, como baterías, el uso prolongado de gasolina con plomo
- cristalería con cristales de plomo, cerámica con esmaltado de plomo, especialmente cerámicas importadas
- algunos juguetes y joyas de niños
- algunos alimentos y dulces importados
- cosméticos, especialmente los labiales

- remedios populares, como kohl (surma), greta, azarcón, kandu, pay-loo-ah, ghasard, bala goli
- trabajos o pasatiempos como soldar, estañar o fundir metales, manipular balas y plomos de pesca, fabricar vitrales o coleccionar soldados y juguetes de plomo antiguos

El riesgo de su hijo

La lista de comprobación del Programa de Prevención de Intoxicación por Plomo del Departamento de Salud de Ohio puede ayudarlo a identificar el riesgo de intoxicación por plomo de su hijo.

Responda las siguientes preguntas acerca de su hijo:

- ☐ ¿Vive o va de visita con frecuencia a un edificio construido antes de 1978? Esto incluye guarderías, jardín infantil o la casa de una niñera o de un pariente.
- ☐ ¿Tiene un hermano, una hermana o un compañero de juegos que se haya intoxicado con plomo?
- ☐ ¿Tiene contacto frecuente con un adulto cuyo pasatiempo o trabajo requiere el contacto con plomo? Por ejemplo, construcción, soldadura, alfarería, pintura y fundición de metales.
- ☐ ¿Su hijo vive cerca de una fundición de plomo, planta de reciclaje de baterías u otra industria similar activa o antigua?
- ☐ ¿Consume remedios caseros o populares tradicionales?
- ☐ ¿Ha vivido o la madre vivió en el extranjero por un tiempo o nació fuera de los EE. UU.?
- ☐ ¿La madre se expuso al plomo durante el embarazo?

Si su respuesta es “sí” o “no sabe” a alguna de esas preguntas, su hijo está en riesgo.

El médico le indicará una prueba de plomo en sangre si su hijo:

- está en riesgo y es menor de 6 años de edad.
- tiene Medicaid. Requiere de una prueba.
- vive en un código postal de alto riesgo. Se recomienda una prueba.

Signos de intoxicación por plomo

La única forma de saber si un niño se ha intoxicado con plomo es hacerle un examen de sangre. La mayoría de los niños intoxicados con plomo no tiene síntomas. Si los tienen, pueden incluir:

- dolor de cabeza
- dolor de estómago o calambres
- irritabilidad o mal genio
- baja de peso
- estreñimiento o diarrea
- problemas para dormir

Los signos de intoxicación **grave** por plomo son:

- vómitos
- mareos
- dolor de articulaciones
- convulsiones
- desgano (falta de energía)

Cómo prevenir la intoxicación por plomo

- Asegúrese de que los juguetes con los que juega su hijo no contengan plomo. Si cree que su hijo ha tenido contacto con un juguete que contiene plomo, retírelo inmediatamente del alcance del niño.
 - Solo los laboratorios certificados pueden determinar con certeza si el juguete contiene plomo. Los equipos para pruebas en el hogar pueden no detectar niveles bajos de plomo.
 - Si desea consultar una lista de juguetes que han sido retirados del mercado o suscribirse a una lista de correo para recibir alertas sobre los artículos retirados del mercado, visite <http://www.cpsc.gov/> o llame a la Comisión sobre Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos al 1-800-638-2772.
- Enseñe a su hijo a lavarse bien las manos antes de comer y después de jugar al aire libre. Lave muy bien las manos con agua y jabón si su hijo jugó en la tierra o tocó cosas hechas con plomo.
- Utilice una solución de limpieza de uso general para pasar un trapeador húmedo por lugares con polvo. Use toallas de papel húmedas alrededor de las ventanas y las esquinas. Mantenga su casa con la menor cantidad de polvo posible.
- No use remedios o cosméticos caseros que puedan contener plomo.
- Use solo agua fría del grifo para beber, cocinar y preparar la fórmula para el bebé. Es más probable que el agua caliente contenga niveles más altos de plomo. Deje que el agua corra durante 2 a 3 minutos antes de usarla.
- Después de trabajar donde pudiera haber plomo, quítese los zapatos antes de entrar al hogar. Báñese y cámbiese la ropa.
- No permita nunca la presencia de niños pequeños o mujeres embarazadas donde se estén remodelando casas construidas antes de 1978.
- No guarde alimentos en objetos de cerámica esmaltada con plomo. Los objetos de cerámica importados tienen más probabilidades de tener esmalte de plomo. No permita que los niños beban de biberones o cristalería de vidrio de plomo.
- Solicite información acerca de la limpieza o eliminación de plomo en el departamento de salud.

Buena nutrición

La buena nutrición es muy importante. A menudo, los niños intoxicados con plomo están anémicos. Esto significa que no tienen suficiente hierro. Entre menor cantidad de hierro haya en el cuerpo, mayor cantidad de plomo absorberá.

Los niños necesitan comer alimentos que tengan mucho hierro, vitamina C y calcio. Los alimentos ricos en hierro y los que tienen vitamina C trabajan en conjunto para ayudar al cuerpo a absorber más hierro. Esto disminuye el plomo en la sangre.

Los alimentos ricos en calcio bloquean la absorción del plomo.

- Los alimentos **ricos en hierro** y proteína son la carne de res, cerdo, pollo, pavo, pescado, huevos, cereales fortificados con hierro y los vegetales de hojas verdes (Imagen 1).
- Los alimentos **ricos en vitamina C** (frescos, congelados o enlatados) son las frutas cítricas o jugos con vitamina C añadida, brócoli, pimientos rojos y verdes, coles de Bruselas y los vegetales de hojas verdes.

Haga que su hijo coma alimentos ricos en vitamina C al mismo tiempo que come alimentos ricos en hierro.

- Los alimentos **ricos en calcio** son la leche, el queso, pudines, yogurt, soya, helado, brócoli y los vegetales de hojas verdes.

Los alimentos ricos en calcio se deben consumir al menos una hora antes o después de que su hijo consuma los alimentos con hierro.



Imagen 1 Los alimentos ricos en proteína con frecuencia tienen mucho hierro.

Control médico

Si su hijo se ha intoxicado o tiene un riesgo alto de intoxicarse con plomo, puede ser necesario someterlo con más frecuencia a exámenes. Su proveedor de atención médica se lo hará saber. El departamento de salud local también se comunicará con usted para averiguar la fuente de la exposición al plomo. Esa inspección no tendrá costo para usted.

Para obtener más información sobre la intoxicación por plomo, comuníquese con:

- Programa de prevención de la intoxicación por plomo y hogares seguros de Ohio
<https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/know-our-programs/childhood-lead-poisoning/for-parents/> Teléfono: (877)-LEADSAFE (532-3723)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
<https://www.cdc.gov/nceh/lead/>

- Agencia de Protección Ambiental (EPA):
<https://www.epa.gov/sites/production/files/documents/nutrition.pdf>
- el departamento de salud de la ciudad o del condado

Para obtener indicaciones sobre cómo llegar al Centro de Servicios de Laboratorio de Nationwide Children's Hospital más cercano, por favor comuníquese con Servicios de Laboratorio al (800) 934-6575 o visite NationwideChildrens.org/Lab