



Como prevenir el envenenamiento por plomo

¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal dañino que puede afectar su salud. Una vez que ingresa al medio ambiente, no desaparecerá a menos que se elimine. El plomo en el polvo de pintura y la tierra son las fuentes de exposición más comunes, especialmente en casas antiguas. Los niños pequeños de 0 a 6 años y las mujeres embarazadas corren mayor riesgo.

El plomo se puede absorber al inhalar polvo o vapores del plomo, o al tragarlo mientras uno come, bebe o fuma. Los adultos pueden estar expuestos al plomo a través de muchas fuentes, incluido el lugar de trabajo, el hogar, los pasatiempos y los artículos del hogar.

Fuentes de exposición al plomo

- **Pintura:** Las casas construidas antes de 1978 pueden tener pintura a base de plomo y deben repararse o reemplazarse de manera segura.
- **Tuberías:** Cuando el agua fluye a través de tuberías viejas y corroídas hechas de plomo, el plomo puede disolverse en el agua que sale de la llave.
- **Artículos para el hogar:** Algunos artículos importados como especias, juguetes, cerámica y cosméticos, especialmente si se vendieron fuera de los Estados Unidos.
- **Trabajo y pasatiempos:** Trabajos y pasatiempos que implican trabajar con plomo o estar expuesto al polvo o vapores de plomo, como en construcción, pintura, reparación de automóviles, campos de tiro (balas de plomo), pesca (pesas de plomo).



Los síntomas del envenenamiento por plomo a menudo no se ven y no aparecen hasta que hay acumulación de plomo en el cuerpo. Las personas que parecen saludables pueden tener niveles altos de plomo sin mostrar ningún síntoma. También es posible que el envenenamiento por plomo se confunda con otras enfermedades.

El conocimiento de los signos, los síntomas y la detección son fundamentales para abordar los efectos graves sobre la salud. Informe a su proveedor de atención médica si cree que usted o alguien en su hogar ha estado expuesto al plomo.

Signos y síntomas de intoxicación por plomo en adultos

- Sabor metálico
- Presión arterial alta
- Dolor articular y muscular
- Problemas con la memoria, atención, y aprendizaje
- Dolores de cabeza
- Dolor de estómago
- Cambios de humor y comportamiento
- Problemas de fertilidad en hombres y mujeres
- Aborto espontáneo, muerte fetal o parto prematuro en personas embarazadas



Como prevenir el envenenamiento por plomo



Mantenga su hogar libre de polvo

- Quítese los zapatos antes de entrar a la casa.
- Trapee los pisos con un trapeador húmedo en lugar de barrer en seco para detener la propagación del polvo.
- Limpie con frecuencia los marcos de las ventanas y otras superficies con un paño húmedo.
- Utilice una aspiradora que tenga un filtro HEPA. Si no tiene una aspiradora con filtro HEPA, use una bolsa con filtro para alérgenos.



Siga prácticas laborales seguras

- Cámbiese de ropa antes de entrar a su casa, lávese las manos con frecuencia, y enjuague las frutas y verduras.



Consuma alimentos saludables para bloquear la absorción de plomo

- **Alimentos ricos en hierro:** frijoles, cereales fortificados, carnes magras, pescado, tofu.
- **Alimentos ricos en calcio:** leche, yogur, queso, verduras de color verde oscuro, salmón enlatado.
- **Vitamina C:** naranjas, tomates, limas, pimientos morrones, brócoli, frutos rojos



Hágase una prueba de plomo en la sangre

La única manera de saber si tiene plomo en su cuerpo es mediante un análisis de sangre. Pídale a su proveedor de atención médica o clínica que le haga pruebas a usted y/o a sus hijos.

- Si no tiene un proveedor de atención médica, usted puede inscribirse en Medi Cal:
 - **En persona:** En la oficina local del Department de Servicios Sociales Públicos (DPSS) office.
 - **Por teléfono:** Llame al (866) 613-3777
 - **En línea:** <https://dpss.lacounty.gov/en/health.html>
- Es posible que en algunas comunidades existan pruebas gratuitas o a bajo costo. Llame al 1-800-4-LEAD (1-800-524-5323).

Recursos



Para obtener más información sobre la exposición al plomo y cómo prevenirla

- Visite www.cdph.ca.gov/program/clppb
- Llame al: 1-(800) LA-4-LEAD (1-800- 524-5323)

