

DATOS SOBRE EL PLOMO



¿Sabía que...?

1. El plomo entra al torrente sanguíneo tras respirar o ingerir polvo de plomo.
2. El plomo es más peligroso para los niños que para los adultos porque, dado que su organismo está creciendo, absorbe más plomo y su sistema nervioso, incluido el cerebro, no está completamente desarrollado.
3. El cerebro y el sistema nervioso de los niños son más sensibles a los efectos nocivos del plomo, con problemas que pueden ser de conducta y audición, retraso en el crecimiento y dolores de cabeza.
4. Cuando las mujeres embarazadas ingieren polvo de plomo, eso puede dañar al feto.
5. Los niños pueden parecer sanos incluso con altos niveles de plomo en el organismo.
6. Los niveles elevados de plomo en sangre en los adultos pueden provocar dificultades durante el embarazo, problemas reproductivos, hipertensión arterial, problemas digestivos, trastornos nerviosos, problemas de memoria y concentración y dolores musculares y articulares.

¿Por qué tendría plomo el polvo de una casa?

1. Las casas construidas antes de 1978 pueden tener plomo en la pintura. Una habitación puede estar pintada con pintura segura y, si se mantiene, puede no ser un peligro. Las superficies con pintura a base de plomo que están deterioradas, como las descascarilladas, desconchadas o agrietadas, deben ser reparadas inmediatamente por un contratista certificado por la EPA. Además, las áreas que se utilizan mucho, como las ventanas, las puertas, las escaleras, las barandillas, los pasamanos y los porches, deben recibir mantenimiento para evitar que la pintura original a base de plomo se desprenda y cree polvo.
2. La ropa que se utiliza para trabajar en la minería, la mecánica automotriz y la construcción o las actividades fuera del hogar en las que puede producirse una exposición al plomo pueden llevar la contaminación a la casa. Antes de volver a casa, dúchese, cámbiese de ropa y lave la ropa por separado de la del resto de la familia.

Cómo mantener un hogar sin plomo

1. **¡Lávese las manos a menudo!** Tanto los padres como los niños deben lavarse las manos antes de comer y dormir.
2. Cuando sea posible, utilice una aspiradora con un filtro HEPA (de alta eficiencia para partículas de aire) para evitar redistribuir el polvo en la casa.
3. Pase la fregona y limpie el polvo en húmedo semanalmente.
4. Limpie las fregonas y los trapos después de cada uso.
5. Quítese los zapatos y la ropa sucia antes de entrar en su casa.
6. Limpie los armarios o zonas de almacenamiento con frecuencia.
7. Limpie las áreas de juego, así como los juguetes y los recipientes que los contienen. Si los juguetes vienen de fuera, límpielos antes de traerlos al interior.
8. Si la pintura vieja está descascarillada o alterada, analícela para determinar si contiene plomo. En las ferreterías se pueden encontrar kits de análisis de plomo. Si la pintura contiene plomo, encargue la reparación a un contratista certificado por la EPA y mantenga a los niños alejados de esas zonas.



¿Puede haber plomo en mi agua potable?

1. El plomo puede entrar en el agua potable cuando las tuberías de servicio que contienen plomo se corroen. El problema más frecuente son los grifos y accesorios de latón o cromados que tienen soldaduras de plomo.
2. Si su casa fue construida antes de 1986, es más probable que tenga tuberías, accesorios y soldaduras con plomo.
3. La única manera de comprobar la presencia de plomo en el agua es analizarla. Póngase en contacto con el Programa de Salud Ambiental de Idaho en el 1-800-445-8647 o bceh@dhw.idaho.gov o con un laboratorio de análisis local para obtener más información sobre cómo analizar el agua potable.

¿Cómo puedo reducir el plomo en el agua potable?

1. Deje abierto el grifo durante unos minutos antes de beber para eliminar el plomo acumulado en las tuberías.
1. Utilice sólo agua fría para comer y beber. El agua caliente tiene más probabilidades de contener plomo. Lo mejor es abrir el grifo y dejar que el agua se enfríe lo más posible.
2. Utilice filtros de agua. **Hervir o tratar el agua no eliminará el plomo.**

¿Cómo puedo reducir o prevenir la exposición al plomo de la tierra?

1. La tierra de los patios o las áreas de recreo puede contener plomo procedente de varias fuentes, como cuando la pintura exterior con base de plomo se desprende o cae al suelo. Mantenga la pintura en buen estado para evitar que se desconche, se descascare y se contamine con plomo el suelo.
2. Los coches o las fuentes industriales, como las antiguas fundiciones o minas de plomo, en que antes se usaba gasolina con plomo, pueden ser fuentes de contaminación del suelo.
3. Quítese los zapatos antes de entrar a su casa para evitar arrastrar tierra contaminada al interior.
4. Plante arbustos y utilice otras barreras (como mantillo o virutas de madera) para evitar que los niños jueguen en la tierra cerca de la casa.

¿Cómo puedo asegurarme de que mi hijo no tiene niveles altos de plomo en sangre?

1. La exposición al plomo suele producirse sin síntomas evidentes y puede pasar desapercibida. La única manera de saber si su hijo ha estado expuesto es hacerle pruebas.
2. Si nunca le han hecho la prueba a su hijo o cree que ha estado expuesto, póngase en contacto con su médico de cabecera para concertar una prueba.
3. ¡Dele seguimiento! Si su hijo tiene niveles elevados de plomo en la sangre, consulte con su médico para obtener información sobre cómo reducirlos. Deben programarse pruebas de seguimiento hasta que los niveles de plomo desciendan a niveles aceptables.

Cómo hacer modelaciones correctamente

1. Si su casa fue construida antes de 1978 o si sabe que tiene pintura a base de plomo, se debe contratar a un contratista certificado para trabajos con plomo por la EPA cuando se realice cualquier trabajo, incluyendo reparaciones y remodelaciones. Para obtener más información, visite www.epa.gov/lead/lead-renovation-repair-and-painting-program.

Para obtener más información

1. Idaho Department of Health and Welfare
Environmental Health Program
Healthandwelfare.idaho.gov/health-wellness/environmental-health
800-445-8647
bceh@dhw.idaho.gov



2. CDC
www.cdc.gov/nceh/lead/default.htm



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

August 2022