

El plomo y sus efectos sobre su salud

¿Qué es el plomo y cómo me puede afectar?

- El plomo (también conocido por su símbolo químico, Pb) es un metal pesado usado en algunos productos.
- La exposición a altas cantidades de plomo puede llevar a la acumulación de plomo en el cuerpo o intoxicación por plomo.
- Es importante saber cómo identificar la intoxicación por plomo y, mejor aun, aprender cómo evitar sus efectos dañinos.



¿En dónde se encuentra el plomo?

- El plomo se puede encontrar en el polvo, la tierra y pintura vieja en casas construidas antes de 1978.
- Bajos niveles de plomo también se han encontrado en agua de la llave, ollas y sartenes, cerámica vidriada y juguetes.
- Las partículas de plomo también se pueden encontrar en los vapores producidos en trabajos de procesamiento de metales.

¿Quiénes corren riesgo?

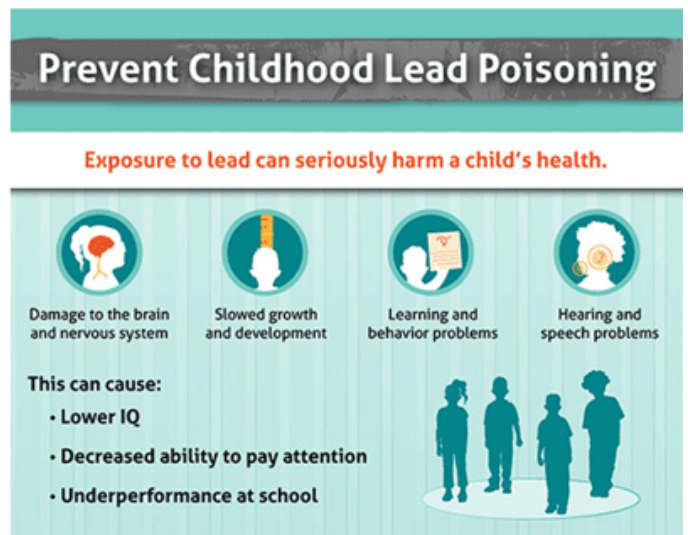
- Los niños menores de 6 años, incluyendo los fetos en desarrollo, corren el mayor riesgo; pero el plomo es malo para todos.
- Ya que los niños están creciendo mental y físicamente, es más probable que el plomo retrase su desarrollo.
- Los adultos expuestos en el trabajo, concretamente los trabajadores de construcción, artistas, fontaneros y los fabricantes de balas, cerámicas, componentes eléctricos y otros que trabajan con pilas, reciclaje, vidrio, vidrieras y joyeros.

Síntomas de la intoxicación por plomo

Dolor de cabeza, vómito, dolor de estómago, falta de apetito y problemas para dormir. Estos síntomas pueden ser difíciles de identificar; lo **mejor** es hacerse una prueba de sangre para detectar la intoxicación por plomo.

¿Cuáles son los efectos de la exposición al plomo?

- Altas cantidades de exposición al plomo puede llevar a daño cerebral y problemas cardiacos, reproductivos y de desarrollo.



De los CDC: [Prevent Children's Exposure to Lead](#)

Para evitar la exposición por fuentes de agua

- Las personas pueden exponerse al plomo por medio de tuberías antiguas en el hogar.
- Si le preocupa el plomo en el agua, puede llamar a un fontanero para que revise sus tuberías. La EPA **NO** recomienda las pruebas de plomo en el agua que venden las ferreterías.
- El método **más eficaz** es eliminar la causa de la exposición al plomo.
- Si no es posible quitar las tuberías, algunos filtros de agua eliminan el plomo. Para saber si su filtro realmente elimina el plomo, compre uno que esté certificado por [NSF International](#) bajo tanto el NSF/ANSI-53 (para el plomo total) y el NSF/ANSI-42 (para partículas finas).

- Para reducir la exposición al plomo, deje correr el agua de la llave durante 2 minutos antes de beberla y solo use agua fría de la llave para beber y cocinar.

Para evitar la exposición por otras fuentes

- Hable con su departamento de salud sobre las pruebas para detectar el plomo en casas construidas antes de 1978.
- La pintura de plomo puede cubrirse pintando sobre ella. Contrate a un pinto certificado por la EPA para reducir el plomo (ver Recursos).
- Limpie su casa frecuentemente para reducir su exposición al polvo casero en los techos interiores y pintura viejos.
- Limpie seguido con una aspiradora con filtro de **HEPA** y con un trapeador húmedo de microfibras para quitar el polvo con partículas de plomo. Póngale atención especial a las áreas donde juegan los niños.
- Para niños y adultos, comer una dieta bien balanceada puede reducir la cantidad de plomo absorbido por el cuerpo.
- Si usa o trabaja en un campo de tiro, báñese bien después del trabajo y cambie de ropa (y lave esa ropa por separado) para evitar traer plomo a su casa.

Recursos

National Institute of Environmental Health Sciences: [El plomo](#), [El plomo y su salud](#)

CDC: [Prevent Children's Exposure to Lead](#) [En español: Prevenga la exposición de los niños al plomo](#)

EPA: [Lead Hotline - The National Lead Information Center](#), [The Lead-Safe Certified Guide to Renovate Right \(Línea de ayuda del Centro Nacional de Información sobre el Plomo\)](#)

EPA: [A Consumer Tool for Identifying Point of Use \(POU\) Drinking Water Filters Certified to Reduce Lead \(Una herramienta para consumidores para identificar filtros de agua potable certificados para reducir el plomo\)](#)

The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) [Lead: Information for Workers \(El plomo: Información para trabajadores\)](#)

Little Things Matter Videos: [Crime of the Century: The Lead Pandemic](#)

References

"Lead and Drinking Water: Information for Health Professionals Across the United States." PEHSU. Accessed April 1, 2019.

"Jobs That May Have Lead Exposure." *Center for Disease Control and Prevention*, 18 June 2018, www.cdc.gov/niosh/topics/lead/jobs.html. Accessed 1 Apr. 2019.

"Certain Metals Six Classes." *Six Classes*, www.sixclasses.org/videos/certain-metals. Accessed 1 Apr. 2019.

"Lead, your health and the environment." Lead Education Program. Accessed April 1, 2019.