

El plomo, la salud y el medio ambiente

Lead, your health and the environment

El plomo es un metal que, por ser barato y práctico, se encuentra en varios productos y en muchos lugares en el medio ambiente.

La absorción del plomo en el organismo puede ocasionar serios problemas de salud a largo plazo, especialmente en niños pequeños. Por lo tanto es importante informarse sobre la intoxicación por el plomo y cómo ocurre, especialmente si tiene niños o contempla tenerlos en el futuro.

Usted puede tomar muchas medidas para proteger a su familia de los peligros del plomo. Para evitar que usted y sus hijos absorban plomo, es necesario eliminar, en lo posible, la presencia de este metal dentro y alrededor de su casa.

Quiénes corren más riesgo

Who is most at risk?

El plomo puede afectar a cualquiera, pero los niños menores de cuatro años y las embarazadas corren mayor riesgo. El plomo puede tener un efecto mucho más nocivo en el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso del feto y en los niños pequeños que en los adultos.

Las personas que renuevan casas, que trabajan en industrias que usan plomo, o que utilizan este metal en manualidades pueden también correr riesgos.

Los trabajadores de las industrias que usan plomo pueden llevar el polvo de plomo a la casa en la ropa, lo cual puede afectar la salud de la familia.

Las personas que viven cerca de industrias que usan plomo están más expuestas que otras. No obstante, el peligro puede surgir en cualquier lugar donde haya pintura antigua o polvo en edificios antiguos. Antes de 1970 las pinturas contenían un nivel más alto de plomo; actualmente el nivel es muy bajo.

Cómo afecta el plomo a la salud

What lead does to your health

El plomo puede afectar a los niños ocasionándoles problemas de aprendizaje, concentración y comportamiento, pérdida auditiva y trastornos del crecimiento. Puede afectar a las embarazadas y pasar a través de su organismo perjudicando también al feto.

El plomo también puede afectar a otros adultos. Un nivel bajo de plomo puede causar dolor en los músculos y en las articulaciones, presión elevada y esterilidad. Un nivel más alto (o intoxicación) puede causar pérdida de memoria y problemas nerviosos, y si el nivel es muy elevado, ataques.



Fuentes de contaminación por plomo



¿Corre usted riesgo?

Are you at risk?

Debido a que a menudo es difícil darse cuenta si los síntomas de trastornos de salud están relacionados con el plomo, la mejor manera de averiguar si se deben a una intoxicación es mediante un análisis de sangre. Este análisis se lo puede hacer su médico o enfermera comunitaria. El costo lo cubre Medicare.

Cómo se absorbe el plomo

How lead gets into people

Estamos expuestos al plomo diariamente, principalmente en el hogar, en el jardín y en el trabajo.

Debido a que se encuentra en todas partes, todos estamos expuestos al plomo a través de pintura antigua, contaminación causada por industrias y vehículos, materiales de construcción y otros productos que usamos a diario. El diagrama muestra las fuentes principales de plomo.

El plomo penetra en nuestro organismo cuando aspiramos aire, o ingerimos agua o alimentos que lo contienen. Si se aspira o se ingiere a menudo, se pueden acumular pequeñas partículas de plomo ocasionando problemas de salud para usted y su familia.

Qué puede hacer

What you can do

Lleve una dieta equilibrada

Los niños o adultos que carecen de suficiente hierro, cinc o calcio en la dieta absorben más plomo.

El hierro se encuentra en los siguientes alimentos: huevos, carne magra vacuna y de aves, hígado, pescado, cereales, judías (porotos), arvejas, lentejas, verduras de hojas verde oscuro.

El cinc se encuentra en: trigo, salvado, productos con levadura, carne vacuna, ostras, cangrejo.

El calcio se encuentra en: leche, queso, yogur, "tahini", cuajado de judías ("bean curd"), pescado enlatado con espinas comestibles.

Como el plomo se absorbe más fácilmente con el estómago vacío, alimente a sus niños con frecuencia dándoles comidas y meriendas sanas.

Asegúrese de que sus niños se laven la cara y las manos antes de comer y de acostarse.

Reduzca el polvo en el hogar

No barra; lave los pisos, las escaleras y las ventanas con detergente, luego enjuague con agua limpia.

Selle todas las rajaduras y huecos, rosetas de los techos y algunas rejillas de ventilación para evitar que el polvo se filtre o acumule en las habitaciones.

Las cavidades del techo deberán ser limpiadas por profesionales con un equipo especial (sistema HEPA). No intente hacer este trabajo usted mismo.

Evite la contaminación de plomo donde juegan los niños

Ubique el área de juego lejos de la tierra al descubierto y evite que los niños jueguen en la tierra.

Plante césped o plantas en lugares con tierra al descubierto.

Limpie los juguetes y chupetes con frecuencia. Mantenga limpios a los animales.

Si su casa fue construida antes de 1970, fíjese si la pintura se está deteriorando o escamando

Como medida provisoria, tape cualquier hueco en el cielo raso que comunique con el techo.

Ubique los muebles de manera que los lugares donde se está pelando la pintura queden cubiertos.

Es preferible cubrir la pintura antigua que contiene plomo antes de quitarla sin tomar las precauciones correspondientes.

Haga quitar la pintura antigua por un profesional con experiencia en este tipo de trabajo. No trate de hacerlo usted mismo. Si decide hacerlo, tome las precauciones debidas (ver la sección **Cómo asesorarse**).

Tome precauciones al renovar casas construidas antes de 1970

Los niños y las mujeres embarazadas deberán irse de la casa durante la renovación y hasta que se haya terminado la limpieza.

No use sopletes para quitar pintura antigua ya que se producen vapores que contienen plomo.

Las lijadoras eléctricas producen una gran cantidad de polvo con plomo que contamina la casa. Moje la superficie a lijar para reducir el polvo y encierre el lugar con plásticos.

Cuando haga estos trabajos, use mamelucos y máscaras de protección para evitar el contacto.

Siempre tire los residuos en bolsas plásticas bien cerradas. Limpie el lugar con un paño mojado en agua antes de que entren los niños y las mujeres embarazadas.

Protéjase del plomo

Si trabaja en industrias que usan plomo, lávese las manos, la cara y el cabello y cámbiese la ropa antes de subir al coche para regresar a su casa.

Si fuma, no lo haga en el trabajo ya que puede aspirar polvo de plomo a través del humo. Lávese las manos antes de fumar para evitar llevarse a la boca el plomo que pueda tener en las manos.

Lave la ropa de trabajo por separado y después enjuague la máquina de lavar.

Cómo asesorarse How to get advice

Si desea averiguar más sobre los efectos del plomo en la salud o hacerse un análisis de sangre, consulte a su médico.

Para más información con respecto a cómo protegerse del plomo, servicios profesionales para inspeccionar o quitar pintura antigua, y pautas para hacer renovaciones sin peligro, llame a:

Lead Advisory Service NSW
1800 626 086 ó (02) 9716 0132

Para información sobre el plomo y el medio ambiente llame a:

**Environment Protection Authority
(EPA)**
Pollution Line on 131 555



Cómo evitar peligros relacionados con el plomo en el hogar



Notes

This program has been developed by the Lead Reference Centre and is supported by the NSW Environment Protection Authority, NSW Health, NSW Department of Housing, Department of Public Works and Services, Roads and Traffic Authority and the WorkCover Authority.

Information correct at December 1997.

LEAD
EDUCATION
PROGRAM

