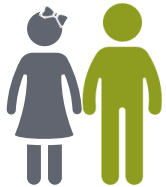


Cómo proteger a su hijo del plomo



Un nuevo [estudio](#) de Quest Diagnostics revela que **uno de cada dos niños** examinados en EE.UU. tiene plomo detectable en su cuerpo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) dicen que ninguna cantidad de plomo en el cuerpo es segura.








¿Qué es el plomo y por qué es peligroso estar expuesto a él?

El plomo es un metal natural que se encuentra en toda la tierra. Durante décadas, el plomo se utilizó para hacer pintura, gasolina, tuberías de agua, materiales de construcción y productos de consumo. A mediados del siglo XX, los científicos demostraron que el envenenamiento por plomo podía causar devastadores trastornos neurológicos en los niños.

Aunque los reglamentos referentes a la pintura, los productos y la gasolina con plomo han reducido las tasas de exposición al plomo, la gente todavía puede estar expuesta. Todavía no se conoce un nivel seguro de exposición al plomo. Incluso a niveles bajos, **la exposición al plomo puede perjudicar el desarrollo cerebral y neurológico de los niños menores de 6 años**, especialmente la función ejecutiva del cerebro, la atención y la hiperactividad - causando a veces daños irreversibles. Los niveles muy altos de plomo pueden perjudicar el sistema nervioso y órganos, como los riñones; e incluso ser mortales. El plomo también puede crear riesgos para la salud de las mujeres embarazadas, incluido el aborto espontáneo.

¿Corre mi familia algún riesgo?

El plomo suele ser invisible, y la intoxicación puede producirse antes de que se produzcan daños irreversibles. Evalúe el riesgo de exposición al plomo de su familia con estas cinco preguntas:

 Casas antiguas	<p>1. ¿Mi casa fue construida antes de 1978? Las casas y los edificios de apartamentos construidos antes de 1978 (cuando se prohibieron las pinturas a base de plomo) probablemente contengan pintura con plomo. Cuando la pintura se descascarada, y se agrieta, produce polvo de plomo que los niños pueden tragar o inhalar.</p>
 Agua potable	<p>2. ¿Tiene mi casa tubería de plomo para el agua? Algunas tuberías, grifos y accesorios de fontanería pueden contener plomo que se filtra al agua potable. Pregúntele a la autoridad local encargada del agua si usted tiene una tubería de plomo, y averigüe sobre los programas para ayudar a su eliminación.</p>
 Productos de consumo	<p>3. ¿Mis hijos juegan con juguetes y plásticos antiguos? El plomo puede estar presente en la pintura de los juguetes antiguos y en algunos productos de plástico, como las joyas y las tazas de plástico para niños. Asegúrese de investigar a fondo los productos para niños, y consulte el sitio web de la Comisión de Seguridad de los Productos de Consumo para estar al tanto de las retiradas del mercado recientes.</p>
 Suelo	<p>4. ¿Es seguro el suelo donde juegan mis hijos? Los depósitos de gasolina con plomo, la pintura exterior a base de plomo, las fuentes industriales e incluso el combustible para aviones (especialmente cerca de los aeropuertos) pueden contaminar el suelo donde juegan los niños. Analice el suelo en busca de contaminantes para asegurarse de que sea seguro.</p>
 Trabajos, pasatiempos y otras actividades	<p>5. ¿Estoy llevando plomo a casa sin saberlo? Algunos trabajos y pasatiempos aumentan el riesgo de exposición al plomo, desde algunos trabajos de construcción y fabricación hasta trabajos de cerámica y cristalería. Si usted trabaja con plomo, dúchese y cámbiese de ropa después. El agua y el jabón estándares pueden no ser suficientes para reducir los residuos de plomo de la piel, y pueden ser necesarias toallitas especiales.</p>

Cómo proteger a su hijo del envenenamiento por plomo



Realice una prueba y haga un seguimiento de los niveles de plomo en la sangre

Haga que a su hijo se le realice una prueba de plomo a la edad de 1 y 2 años. Un análisis de plomo en la sangre es la mejor manera de determinar si el plomo está en el cuerpo. En algunos estados, los análisis de plomo en la sangre son obligatorios. Consulte con su pediatra.

Para prevenir síntomas irreversibles, haga la prueba a tiempo y haga un seguimiento si los resultados son altos.



Lleve una dieta saludable

Siga una dieta que incluya una variedad de verduras, frutas, cereales integrales, alimentos proteicos y productos lácteos. Cuando hay alimentos nutritivos en el cuerpo, puede ser más difícil que el plomo sea absorbido.



Identifique y elimine las fuentes de contaminación

Haga que revisen su casa en busca de posibles peligros relacionados con el plomo, incluida la presencia de pintura a base de plomo si su casa se construyó antes de 1978. No se olvide de su espacio exterior. Haga que analicen el suelo exterior para detectar una posible contaminación.

Pregúntele a la autoridad local encargada del agua si usted tiene algún tipo de tubería de plomo. Si es el caso, pregunte si hay algún programa que pueda ayudar a eliminar esta tubería.



Busque tratamiento, si es apropiado

El primer paso para tratar el envenenamiento por plomo es eliminar la fuente de contaminación. En los casos más graves, algunos niños pueden necesitar terapias adicionales.

¿Qué hacer si cree que su hijo ha estado expuesto?

- La mayoría de los niños expuestos al plomo no presentan síntomas. La mejor manera de saber si su hijo ha estado expuesto es con un análisis de plomo en la sangre.
- Su médico puede ayudarle a decidir si es necesario hacer un análisis de plomo en la sangre y también puede recomendarle las medidas de seguimiento adecuadas si su hijo ha estado expuesto.

Dado que ningún nivel de exposición al plomo es seguro para los niños, la prevención es extremadamente importante.

Esto significa limitar la exposición y realizarles a los niños pequeños pruebas de detección de plomo, y repetirlas, periódicamente, si los resultados indican un nivel potencialmente inseguro.

Jeffrey Gudin, M.D.

Asesor Médico Principal, Control de Medicamentos Prescritos
Quest Diagnostics



Para obtener más información sobre cómo proteger a su hijo de la exposición al plomo, por favor, visite la página:

www.cdc.gov/nceh/lead

