

Fuentes comunes de plomo

El plomo sigue siendo parte de nuestro mundo hoy en día. Se encuentra en el aire, el suelo, el polvo y la pintura de algunas casas o edificios construidos antes de 1978. La exposición al plomo puede causar serios problemas de salud. La buena noticia es que el envenenamiento por plomo se puede prevenir. Esta hoja informativa explica las fuentes comunes de plomo en el hogar y cómo evitarlas.

Pintura a base de plomo y polvo de plomo

El polvo de plomo es actualmente la principal fuente de exposición al plomo entre los niños. El polvo doméstico puede contener plomo de la pintura a base de plomo agrietada, astillada o descascarada y del suelo contaminado rastreado. El polvo de plomo también se puede generar durante la remodelación del hogar, proyectos de renovación o cuando la pintura a base de plomo no se elimina de manera segura. El plomo ya no se encuentra en la pintura nueva, pero aún se puede encontrar en casas antiguas construidas antes de 1978. Cantidades muy pequeñas de polvo que contiene plomo pueden hacer que aumente el nivel de plomo en la sangre de un niño.

Consejos que pueden ayudar a reducir el plomo en su hogar

- Mantenga su hogar lo más libre de polvo posible limpiándolo con regularidad. Su casa puede verse limpia y aún tener plomo.
 - **Use una solución de limpieza hecha con detergente doméstico y el método Wet Washing para limpiar** pozos de ventanas, alféizares y pisos. Mezcle el detergente según las instrucciones del envase. Use dos cubos separados y juegos de trapos desechables o toallas de papel: uno para el paso de lavado con solución de limpieza y otro para el paso de enjuague con agua limpia.
 - Lave las ventanas en húmedo con frecuencia. La pintura suelta y el polvo pueden acumularse dentro y debajo del área de la ventana.
 - No utilice su aspiradora doméstica para limpiar los trocitos de pintura o el polvo de plomo. El filtro que contiene no está diseñado para recoger y retener pequeños trocitos de plomo. Las aspiradoras domésticas regulares esparcirán el polvo de plomo en el aire. Busque aspiradoras especiales que tengan filtros certificados por HEPA para limpiar los trocitos de pintura y el polvo de plomo.
- Lave las manos de su hijo con agua y jabón antes de comer, tomar siestas y acostarse.
- Lave los biberones, mordedores y juguetes con agua y jabón.
- Las ventanas son una fuente común de polvo que contiene plomo, ya que la fricción al abrir y cerrar las ventanas puede hacer que se desprendan pequeñas cantidades de pintura a base de plomo. No permita que los niños jueguen o coman cerca de las ventanas en casas antiguas.
- Mantenga las ventanas cerradas en los días ventosos para que el suelo contaminado con plomo no entre en la casa.
- ¡Pintar sobre pintura a base de plomo descascarada o descascarada no la hace segura! Primero debe eliminar **con seguridad** la pintura a base de plomo que se esté descascarando o pelando antes de volver a pintar. Lea [Pasos para la renovación, reparación y pintura SIN PLOMO \(https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf\)](https://www.epa.gov/sites/default/files/2013-11/documents/steps_0.pdf) para conocer cómo quitar con seguridad la pintura descascarada o pelada y reducir el riesgo de plomo al renovar su hogar.
- Si está alquilando, puede haber ordenanzas locales que requieran que la pintura se mantenga en buenas condiciones. Consulte con su municipio para conocer las normas locales.

Suelo

El suelo puede estar contaminado con plomo, especialmente en áreas cercanas a casas, edificios o cercas antiguos. Como resultado del uso en el pasado de gasolina con plomo, también se puede encontrar plomo en el suelo cerca de las principales carreteras o intersecciones.

- No permita que su hijo coma afuera en áreas de tierra descubierta, coma tierra o juegue al lado de la casa o la calle donde hay tierra descubierta.
- Cubra la tierra descubierta (cualquier tierra que pueda ver) con pasto, mantillo, arbustos u otro tipo de cubierta duradera para el suelo.
- Mantenga alfombras lavables en todas las entradas de su hogar. Lave estas alfombras por separado de otros artículos y ejecute un ciclo de enjuague una vez antes de usar la lavadora nuevamente.
- Quítese los zapatos en la puerta para que la suciedad y el polvo no entren en la casa.

Alimentos y especias

Algunas especias y alimentos tienen más probabilidades de contener plomo. No es legal agregar plomo a los alimentos que se venderán en los Estados Unidos, pero se ha encontrado plomo en algunos alimentos y especias. Compre especias que se vendan en contenedores individuales en lugar de contenedores a granel. Use especias compradas en los Estados Unidos en lugar de especias compradas en otros países. Los alimentos y especias que contienen plomo con más frecuencia que otros alimentos incluyen:

- | | | |
|---------------------|------------------|--------------------|
| ▪ Dulces importados | ▪ Curry | ▪ Semillas de anís |
| ▪ Cilantro | ▪ Insectos secos | ▪ Chile entero |
| ▪ Cúrcuma | ▪ Siete especias | |
| ▪ Chile en polvo | ▪ Clavos | |

Las plantas generalmente no absorben plomo a menos que haya una gran cantidad de plomo en el suelo.

- Lave las frutas y verduras antes de comerlas para eliminar el polvo de plomo que se haya depositado en los alimentos.
- Retire las hojas exteriores de las verduras de hojas verdes.
- Guarde los alimentos en vidrio, acero inoxidable o plástico resistente, o cerámica que no contenga plomo. Algunas cerámicas antiguas, hechas a mano e importadas pueden contener plomo en el vidriado. No utilice estas cerámicas o cristales emplomados para la conservación de alimentos.
- Plante jardines lejos de la casa, el garaje, la cerca u otras estructuras cubiertas con pintura descascarada.

Agua

El plomo puede ingresar al agua potable cuando pasa a través de los sistemas de plomería domésticos. Es más probable que los niveles de plomo en su agua sean altos si su hogar o sistema de agua tiene tuberías de plomo o tuberías de cobre con soldadura de plomo. La plomería instalada antes de 1930 puede contener tuberías de plomo. La plomería instalada antes de 1986 puede contener soldadura a base de plomo en las juntas de cobre del sistema de suministro de agua. Los grifos de latón y las válvulas de bola también pueden contener plomo.

FUENTES COMUNES DE PLOMO

La única manera de saber si su agua (u otra fuente de plomo) contiene plomo es hacer que la analice un laboratorio certificado. Póngase en contacto con un [Laboratorio acreditado por el Departamento de Salud de Minnesota](https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam) (<https://eldo.web.health.state.mn.us/public/accreditedlabs/labsearch.seam>) para obtener un contenedor de muestra e instrucciones sobre cómo enviar una muestra.

Si cree que puede tener plomo en el agua:

- No cocine, beba ni prepare fórmula para bebés con agua del grifo de agua caliente. El agua caliente disuelve más plomo que el agua fría. Si necesita agua caliente, caliente agua fría del grifo o del refrigerador.
- Siempre use agua fría para cocinar o beber. Si el agua no se ha utilizado durante seis o más horas, deje correr el agua fría durante un par de minutos o hasta que haya un cambio de temperatura.

Medicinas y cosméticos tradicionales o culturales

Algunas medicinas y cosméticos tradicionales o culturales contienen plomo y no deben usarse. A menudo se encuentran en artículos comprados fuera de los Estados Unidos. Hable con su médico si está usando alguno de los siguientes remedios o cosméticos que pueden contener plomo:

- | | | | | |
|-----------------|-----------|---------------|------------------------|------------------|
| ▪ Alarcón | ▪ Cora | ▪ Kohl | ▪ Arcilla de bentonita | ▪ Calabaza |
| ▪ Alkohl | ▪ Greta | ▪ Liga | ▪ Sindoor | ▪ Tánaka |
| ▪ Azarcón | ▪ Farouk | ▪ Lozeena | ▪ Kumkum | ▪ Pooja en polvo |
| ▪ Bali gali | ▪ Ghasard | ▪ Pay-loo-lah | ▪ Tiro | ▪ Rangoli |
| ▪ Bint al Zahab | ▪ Kandu | ▪ Surma | ▪ Rasa Shastra | ▪ Vibuti |

Otras fuentes de plomo

Exposición al plomo que ocurrió en otro país

Las personas que recientemente se mudaron o pasaron un tiempo en otro país pueden tener un mayor riesgo de exposición al plomo, según las regulaciones ambientales y las fuentes de exposición en ese país. Algunos países tienen regulaciones más estrictas sobre el plomo en alimentos y productos que otros. La pintura con plomo todavía está permitida en algunos países; la gasolina con plomo para automóviles se usó en algunos países hasta 2021.

Exposición al plomo del trabajo y pasatiempos

Los adultos pueden estar expuestos al plomo a través de ciertos trabajos o pasatiempos en los que se usa plomo, como la construcción o la fundición de plomo; talleres de reparación de radiadores o automóviles; reciclaje de baterías; restauración de antigüedades; trabajar en campos de tiro; y fabricación de municiones o plomos de pesca. El polvo de plomo puede llevarse a casa en su automóvil o en su ropa, zapatos, piel y cabello y puede transmitirse a los niños y otros miembros de la familia. Esto se conoce como [Plomo que se lleva a casa](https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html) (<https://www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/fs/takehome.html>). Los adultos con trabajos o pasatiempos en los que se usa plomo deben bañarse en la regadera y cambiarse de ropa y

FUENTES COMUNES DE PLOMO

zapatos antes de volver a casa. La ropa usada en el trabajo debe lavarse por separado de otras prendas. Ejecute un ciclo de enjuague una vez antes de volver a usar la lavadora.

Comportamiento de la pica

La pica es cuando un adulto o un niño mastica o ingiere cosas que no son alimentos, como tierra, arcilla o trocitos de material de vivienda, como pedacitos de pintura, paneles de yeso o zócalos. Si se identifica un comportamiento de pica, se debe manejar para prevenir la exposición a sustancias que contienen plomo.

Amuletos especiales, joyas, llaves, plomos de pesca y juguetes

Hay otros artículos que contienen plomo que los niños pueden llevarse a la boca. Muchos artículos que comúnmente contienen plomo son metálicos, blancos, amarillo brillante o rojos. Algunos de estos artículos pueden incluir:

- Amuletos de joyería y ropa
- Amuletos especiales que se pueden usar con fines religiosos, para alejar el mal, proteger o traer buena suerte. Pueden tener diferentes nombres, como Tabeez o Tabiz, y es posible que las familias no los consideren joyas.
- Llaveros o llaves
- Plomos de pesca
- Tiza
- Bloques de juguete para niños, instrumentos musicales y juguetes importados, antiguos, pintados o retirados del mercado
- Barro o cerámica pintada

Minnesota Department of Health (Departamento de Salud de Minnesota)
Lead Program (Programa de plomo)
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4620
health.asbestos-lead@state.mn.us
www.health.state.mn.us

05/3/2022

Spanish

Para obtener esta información en un formato diferente, llame al: 651-201-5000. Impreso en papel reciclado.