

# El plomo en el suelo

Cómo proteger a su familia



## ¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal que puede causar graves problemas de salud. Aún pequeñas cantidades de plomo pueden ser dañinas, especialmente para los niños y las mujeres embarazadas.

## ¿Cómo se introduce el plomo en el suelo?

Antes de que la gente se diera cuenta de los efectos dañinos del plomo, muchos productos lo contenían. El suelo superficial en su zona podría contener plomo debido a la manera en que este se usaba antes, como en la gasolina o en la pintura de casas antes de 1978. El suelo puede contener mayores cantidades de plomo en áreas cerca de ciertas plantas industriales y vertederos de desechos peligrosos. Estas plantas incluyen fundidoras e instalaciones de reciclaje de baterías. El plomo se adhiere al suelo y puede circular por el aire como polvo.

## ¿Cómo entra el plomo al cuerpo?

El plomo entra al cuerpo al ingerirlo o inhalarlo. Formas comunes en que el plomo del suelo entra al cuerpo:

- Meter las manos a la boca después de tocar el suelo que contiene plomo.
- Comer alimentos cultivados en el suelo que contiene plomo.
- Inhalar el polvo que se hace al excavar o jugar en la tierra que contiene plomo.

## ¿Con quién me puedo comunicar para obtener más información?

Llame a su médico.

**División de Vigilancia de la Concentración de Plomo en la Sangre del Departamento Estatal de Servicios de Salud (DSHS) de Texas:** llame al 800-588-1248 para recibir ayuda con las medidas para prevenir la intoxicación por plomo y hacer preguntas sobre las pruebas de detección de plomo en la sangre.

**Programa de Evaluación de Salud Pública y Toxicología del DSHS de Texas:** llame al 888-681-0927 o envíe un correo electrónico a [epitox@dshs.texas.gov](mailto:epitox@dshs.texas.gov) para recibir ayuda con otros problemas de la salud relacionados con sitios industriales.



*Hay medidas que usted puede tomar para proteger a su familia del plomo.*

# El plomo en el suelo

## ¿Puede hacerme daño el suelo en mi zona?

El plomo puede afectar gravemente al cuerpo aún si no se siente enfermo. El plomo es especialmente peligroso para los niños. Los niños pequeños son más propensos a comer tierra o polvo, o a meterse las manos a la boca. El cuerpo en desarrollo de los niños es más vulnerable a los efectos dañinos del plomo. La intoxicación por plomo puede causar trastornos del aprendizaje y del comportamiento.

Una mujer embarazada puede transferir el plomo a su bebé, poniendo a ambos en riesgo de sufrir efectos dañinos.

Si cree que ha tenido contacto con el plomo, es importante que consulte con su médico y que se haga un análisis de sangre. Solo un análisis de sangre puede confirmar la exposición al plomo.

## ¿Qué puedo hacer?

Hay muchas cosas que puede hacer para proteger a su familia de la intoxicación por plomo.

### Reduzca la tierra y el polvo contaminados con plomo en su casa.

- No use zapatos en el interior para evitar ensuciar el piso de la casa.
- Limpie los lugares donde los niños juegan con un trapeador mojado y métodos de limpieza húmedos (no secos).
- Use una aspiradora con un filtro HEPA o pase la aspiradora cuando los niños no estén cerca.
- Limpie las patas y el pelo de las mascotas antes de que entren.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y a la hora de acostarse.
- Lave los juguetes de los niños con frecuencia.

### Protéjase cuando trabaje en el jardín o juegue al aire libre.

- Cubra las secciones del terreno donde haya pura tierra con mantillo, césped u otra cubierta vegetal.
- Lávese siempre las manos después de tocar la tierra o jugar al aire libre.
- Cámbiese la ropa llena de polvo y lávela por separado.
- Use canteros elevados o contenedores con tierra no contaminada para el jardín si el nivel de plomo en la tierra de su zona es alto.
- Lave los alimentos cultivados en su jardín antes de comérselos.

### Evite la exposición al plomo de otras fuentes.

- Siga la guía de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para evitar la exposición a la pintura con plomo si su casa fue construida antes de 1978.
- Aunque se ha prohibido usar plomo en muchos artículos, todavía se usa en algunos productos, como balas y pesas de pesca. El plomo también se encuentra en algunos juguetes y joyas de fantasía.
- No sería extraño encontrar plomo en ciertos remedios caseros y amuletos. El plomo podría encontrarse en artículos de cerámica, dulces y especias importados.

### Lleve una dieta saludable.

Consulte con su pediatra para asegurarse de que su hijo esté consumiendo suficiente hierro, vitamina C y calcio en su dieta. Estos nutrientes ayudan a proteger al cuerpo de los efectos dañinos del plomo.

## Recursos

**Programa para la Prevención de Intoxicación de Plomo en la Niñez de los CDC:** [cdc.gov/nceh/lead](https://cdc.gov/nceh/lead) (en inglés)

**Materiales educativos sobre el nivel de plomo en la sangre del DSHS de Texas:** [dshs.texas.gov/lead/parents.shtm](https://dshs.texas.gov/lead/parents.shtm) (en inglés)

**Centro Nacional de Información sobre el Plomo de la Agencia de Protección Ambiental:** [epa.gov/lead/forms/lead-hotline-national-lead-information-center](https://epa.gov/lead/forms/lead-hotline-national-lead-information-center) (en inglés)