

# Hoja de información técnica sobre el plomo

El plomo es un metal que se encuentra en la naturaleza y que también se utiliza en muchas industrias y productos.

## El plomo es difundido ampliamente en el medio ambiente y se encuentra en

- La pintura descascarada y el polvo dentro y alrededor de las casas construidas antes de 1978 (cuando se prohibió el plomo en la pintura para casas).
- La tierra descubierta que se encuentra alrededor de las casas construidas antes de 1978 y cerca de las carreteras.
- Lugares de trabajo o áreas de pasatiempos, como los de construcción, pintura, campos de tiro, e instalaciones de reciclaje de aparatos electrónicos, baterías y metal chatarra.
- Algunos dulces y especies de México y Asia, y algunos remedios tradicionales de colores brillantes como el Azarcón y Greta.
- Muchos productos para el consumidor, incluyendo:
  - Algunos trastes de cerámica barnizados hechos a mano; algunas jarras y copas de peltre y de cristal.
  - Algunos baberos de bebés, cordones eléctricos, bolsos, mangueras para el jardín, y otros productos hechos de vinilo o imitación de piel.
  - Algunos juguetes, materiales de arte, joyería de fantasía o bisutería, cosméticos y tintes de pelo.
  - Algunos grifos de bronce, plomadas de pesca, y pesas para cortinas.

## Posibles preocupaciones de salud

El plomo:

- Puede afectar el desarrollo del cerebro y contribuir a problemas de aprendizaje en bebés y niños pequeños.
- Puede aumentar la presión arterial, disminuir la función de los riñones y del cerebro, y provocar problemas reproductivos.
- Podría aumentar el riesgo de cáncer.

## Posibles maneras para reducir la exposición

- Mantenga a los niños alejados de la pintura agrietada o descascarada. Contrate a un profesional certificado si planea remover o sellar permanentemente la pintura a base de plomo.
- Cubra la tierra con pasto, corteza o grava, especialmente alrededor de las casas construidas antes de 1978.
- Si trabaja con plomo, use equipo de protección personal adecuado. Mantenga el polvo del trabajo alejado de su casa. Báñese después de trabajar. Lave la ropa de trabajo separada del resto de la ropa.
- Utilice agua fría para beber y cocinar para reducir la liberación de plomo de algunos grifos y tuberías antiguas.
- Lávese sus manos y las de los niños antes de comer o beber.
- Limpie sus pisos regularmente usando un trapeador húmedo donde sea posible, y limpie el polvo con un trapo húmedo.
- Coma una dieta bien balanceada con una cantidad adecuada de calcio, hierro, y vitamina C, que pueden ayudar a reducir la cantidad de plomo que absorbe su cuerpo.

## Para obtener más información

División de Prevención del Envenenamiento con Plomo en los Niños (Childhood Lead Poisoning Prevention Branch en inglés) al (510) 620-5600 (se habla español) o vaya a [www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB/Pages/default.aspx](http://www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB/Pages/default.aspx) (incluye información en español)

Programa Ocupacional de Prevención del Envenenamiento con Plomo (California's Occupational Lead Poisoning Prevention Program en inglés) al (510) 620-5740 (se habla español) o vaya a [www.cdph.ca.gov/programs/olppp/Pages/default.aspx](http://www.cdph.ca.gov/programs/olppp/Pages/default.aspx) (incluye información en español)