



# Cómo encontrar plomo en su hogar

## Fuentes comunes de plomo

---

*El plomo forma parte de nuestro mundo actual. Se encuentra en el aire, la tierra, el polvo y en la pintura de algunas casas y edificios construidos antes de 1978. La exposición a niveles altos de plomo puede causar problemas de salud serios. El plomo no debe considerarse parte normal del cuerpo. En una nota positiva, el envenenamiento con plomo puede evitarse. Esta hoja de datos informa de los lugares comunes donde se encuentra plomo en el hogar, y cómo evitarlo.*

### **El polvo de plomo**

El polvo de las casas es una fuente común de envenenamiento con plomo en los niños. El polvo puede contener el plomo propio de pintura a base de plomo ya deteriorada, o de tierra contaminada que ha sido recubierta. El polvo de plomo puede crearse durante proyectos de remodelación o renovación, o cuando la pintura a base de plomo no se elimina de manera segura. Su casa puede lucir limpia, sin embargo puede tener plomo. Su hijo puede aspirar o comer este polvo.

- Mantenga su casa limpia y sin polvo. Limpie las molduras y marcos de las ventanas y los pisos con una solución a base de detergente casero. Mezcle el detergente siguiendo las instrucciones del envase. Asegúrese de usar dos baldes – un balde con la solución de limpieza, y otro balde para enjuagar el agua. Use dos juegos de trapos o papel toalla – un juego para el lavado y otro para el enjuague.
- Lave las manos de su hijo con agua y jabón - antes de las comidas, de la siesta y de ir a dormir.
- Lave con agua y jabón los biberones, chupetes y juguetes.
- Si vive en una casa antigua, no permita que los niños jueguen o coman cerca de las ventanas.
- Los adultos que trabajen en lugares donde se usa plomo, deben tomar una ducha, y cambiarse de ropa y zapatos antes de ir a sus casas. En este grupo se incluyen pintores, contratistas, o trabajadores de plantas industriales, plantas de fabricación de baterías, radiadores o talleres de reparaciones.
- La ropa que se haya usado en el trabajo debe lavarse por separado. Repita el ciclo de enjuague antes de volver a usar la lavadora.
- En días de mucho viento, mantenga las ventanas cerradas para evitar que la tierra contaminada de plomo entre a su casa.

### **Pintura a base de plomo**

Es peligroso que los niños se lleven a la boca partículas, astillas o pedazos de pintura a base de plomo. La pintura a base de plomo se usó en los interiores y exteriores de las casas construidas antes de 1978.

- Recuerde que la pintura a base de plomo ha sido usada para pintar cunas, sillas de comer, ventanas, carpintería, paredes, puertas, pasamanos y techos.
- No deje que su hijo se lleve a la boca ningún objeto que pueda contener pintura a base de plomo. Revise si ha mordido algún objeto de madera de su casa.
- Lave las ventanas constantemente siguiendo el procedimiento descrito anteriormente. Las partículas de pintura y polvo tienden a acumularse dentro y debajo de las ventanas.
- No use su aspiradora para limpiar astillas de pintura o polvo de plomo. El filtro de la aspiradora no está diseñado para recoger y mantener pequeñas partículas de plomo. El uso de una aspiradora regular sólo diseminará el polvo de plomo.
- Pintar sobre una superficie con astillas, pedazos o residuos de pintura a base de plomo no hace la superficie menos peligrosa o más segura. Antes de volver a pintar, quite las astillas y los residuos de pintura a base de plomo.

## La tierra

La tierra puede contaminarse con plomo proveniente de pintura de exteriores de casas, edificios y cercas. Como resultado del uso pasado de plomo en la gasolina, el plomo también puede encontrarse en la tierra adyacente a carreteras importantes o intersecciones en zonas urbanas. Ninguno de estos lugares es un área de juego segura para los niños.

- No permita que su hijo coma sobre tierra al descubierto, o coma tierra, o juegue junto a una casa o en una calle donde haya tierra al descubierto.
- Cubra los espacios de tierra de su jardín (la que le sea visible) con césped, o con estiércol y paja o cualquier otra planta que cubra la tierra expuesta.
- Mantenga alfombras lavables en todas las entradas de su casa. Lave estas alfombras por separado. Repita el ciclo de enjuague antes de volver a usar la lavadora.
- Sáquese los zapatos a la entrada para evitar que la tierra y el polvo ingresen a su casa.

## Los alimentos

En general, las plantas no absorben plomo a menos que haya una gran cantidad de éste en la tierra.

- Lave las frutas y los vegetales antes de comerlos para limpiarlos de cualquier polvo de plomo que se haya asentado en ellos. No guarde jugos o comida en latas abiertas. Guarde comida en envases de vidrio, de acero inoxidable o de plástico resistente.
- Quite las hojas exteriores de los vegetales de hoja verde.
- Siembre jardines alejados de la casa, garaje, barandas u otras estructuras cubiertas con pintura astillada.

## El agua potable

Los niveles de plomo en el agua potable tenderán a ser más altos si su sistema de agua tiene cañería de plomo o cañería de cobre con soldadura de plomo.

- Las cañerías instaladas antes de 1930 pueden tener tuberías de plomo. Las cañerías instaladas antes de 1985 pueden tener soldadura a base de plomo en las coyunturas de cobre del sistema de suministro de agua. Los grifos de latón y las válvulas de bola pueden tener plomo. En 1985 quedó prohibido el uso de soldadura a base de plomo en Minnesota.
- La única manera de saber si el agua potable de su casa tiene plomo, es a través de una prueba hecha en un laboratorio certificado. Llame al Minnesota Department of Health (Departamento de Salud de Minnesota) y solicite el nombre de un laboratorio autorizado en su área.

*Si cree que hay plomo en el agua potable:*

- No cocine, beba o prepare la leche maternizada con agua del grifo de agua caliente. El agua caliente disuelve más plomo que el agua fría.
- Siempre use agua fría para cocinar y beber. Si el agua no ha sido usada por seis horas o más, deje correr el agua fría por un par de minutos, o hasta que cambie la temperatura.
- No use el grifo de agua caliente para propósito de comida y bebida. Si necesita agua caliente, caliente la del grifo o de la refrigeradora.

## Medicina Tradicional

Muchos remedios tradicionales contienen plomo, por lo tanto no deben ser usados. Hable con su médico si está tomando cualquiera de los siguientes remedios populares ya que pueden contener plomo:

- |           |                 |           |         |              |
|-----------|-----------------|-----------|---------|--------------|
| · alarcon | · bali gali     | · greta   | · kandu | · lozeena    |
| · alkohl  | · bint al zahab | · farouk  | · kohl  | · pay-loo-ah |
| · azarcon | · cora          | · ghasard | · liga  | · surma      |

Minnesota Department of Health  
(Departamento de Salud de Minnesota)  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55076-0975  
Phone: 651-201-4620  
TTY: 651-201-5797  
Servicio de Transmisión de Minnesota: 800-657-3908

Impreso en papel reciclado. Revisado 3/2010 IC #141-1343

¿Tiene preguntas?  
Llame al Programa de Plomo del Departamento de  
Salud de Minnesota al  
651-201-4620 o visite nuestro sitio web en  
[www.health.state.mn.us/divs/eh/lead](http://www.health.state.mn.us/divs/eh/lead)

Si necesita este documento en otro formato, ya sea  
con letras grandes, Braille o audtioscasete llame al  
651-201-5000.