



Eco-Healthy Child Care®



Eco-Healthy Child Care® presta ayuda a los establecimientos de aprendizaje de la primera infancia para que sean lo más saludables, seguros y ecológicos posible mediante la reducción de la exposición de los niños a sustancias químicas tóxicas.

Plomo

¿Qué es el plomo y cómo se utiliza?

El plomo es un metal pesado que se encuentra presente, de forma natural, en el medio ambiente. El plomo no tiene olor ni color. Actualmente se utiliza en la producción de ciertas baterías/pilas, tuberías de metal y de PVC (cloruro de polivinilo), artículos electrónicos, materiales de arte, cerámica y otros artículos comunes e industriales. Debido a preocupaciones sobre la salud, se ha disminuido el uso de plomo de forma considerable en la pintura, los productos cerámicos y selladores, y en la soldadura de tuberías. En 1978, el gobierno federal prohibió el uso de pinturas a base de plomo en viviendas, pero las más antiguas aún pueden tener pintura con plomo (tanto dentro como fuera). En 1978, también se prohibió el uso de plomo como aditivo de la gasolina. Todavía se puede encontrar plomo en muchos productos tales como joyas de juguete, materiales de arte, juguetes de PVC, pintura, vajijas cerámicas y tuberías. En muchas áreas urbanas, los niveles de plomo en el suelo son elevados.

Preocupaciones sobre la salud

Ningún nivel de exposición al plomo es seguro. El plomo es una neurotoxina. Se acumula en los huesos, los músculos y la grasa, y genera una exposición de largo plazo a niveles bajos en el cuerpo. Los niños expuestos al plomo pueden padecer dolor de cabeza, dolor abdominal, estreñimiento, problemas de oído, retrasos en el crecimiento, una disminución en el coeficiente intelectual (IQ, por sus siglas en inglés), problemas de comportamiento y aprendizaje, así como daños al cerebro y al sistema nervioso. A niveles elevados, la exposición al plomo puede resultar fatal. La exposición en adultos puede causar problemas al sistema reproductivo, dolores musculares y articulares, tiempos de reacción disminuidos, pérdida de memoria, problemas renales y trastornos nerviosos. Las personas que corren el mayor riesgo de exposición son las mujeres embarazadas, las madres en período de lactancia y los niños menores de seis años de edad.

El plomo es particularmente dañino para los niños

Los niños pequeños tienen un riesgo elevado de intoxicarse con plomo por diversas razones. Primero, con frecuencia se llevan las manos y otros objetos a la boca; el polvo de plomo podría encontrarse en tales objetos. Si viven o van a la escuela en un lugar con niveles elevados

de plomo, ya sea en la pintura o el polvo, sus cuerpos pueden absorber fácilmente el plomo. La pintura a base de plomo puede tener un sabor dulce, lo cual hace que existan más probabilidades de que los niños la coman.

La reacción del cuerpo del niño al plomo es distinta si se la compara con la del adulto. El plomo es un sustituto del calcio; los cuerpos pequeños necesitan calcio, por lo que los niños pueden absorber el 50% del plomo que ingieren, mientras que los adultos solo absorben un 10%. Asimismo, los niños pueden asimilar más plomo a través del estómago que los adultos, sobre todo si les falta hierro, un nutriente importante. Por último, en vista de que el cerebro y el sistema nervioso de los niños están en desarrollo por lo que son más sensibles a los efectos neurotóxicos del plomo que los de adultos.

Reduciendo la exposición al plomo

Es fácil no darse cuenta de las señales de intoxicación por plomo, de modo que la prevención y los análisis resultan necesarios.

- Reducir la exposición al plomo en la niñez.
 - ◇ *Lávese las manos con frecuencia, sobre todo después de haber estado al aire libre y antes de consumir alimentos. Quítese los zapatos al ingresar a la vivienda. Pase la aspiradora con frecuencia. Limpie los pisos, los marcos y alféizares de las ventanas una vez a la semana. Utilice un trapeador, una esponja o una toalla de papel con agua tibia y un producto de limpieza multiusos.*
- Algunos niños en los Estados Unidos tienen niveles elevados de plomo en la sangre.
 - ◇ *La exposición se mide evaluando el nivel de plomo en sangre de la persona. Recomiende a las familias que vivan cerca de carreteras de gran tamaño o en viviendas con pintura a base de plomo o viviendas que tengan sistemas de tuberías antiguos (anteriores a 1986) que visiten a sus médicos para que les realicen pruebas de plomo.*
- Los niños se ven expuestos al plomo al ingerir pedazos de pintura antigua (anterior a 1978) o partículas y polvo de pintura antigua.
 - ◇ *Los proyectos que afectan la pintura a base de plomo pueden crear polvo y ponerlos a usted y a su familia en peligro. Si tiene planeado pintar, renovar o remodelar un establecimiento de cuidado infantil*

construido antes de 1978, asegúrese de que el contratista pertenezca a una "empresa que esté certificada para trabajar con plomo". Asegúrese de que el profesional siga las prácticas laborales seguras descritas en el panfleto de la EPA, "Guía de prácticas acreditadas seguras para trabajar con el plomo para remodelar correctamente" Visite www.epa.gov/lead/lead-safe-certified-guide-reno-vate-right

- El plomo puede introducirse en el agua potable mediante la filtración de los materiales de la tubería y los accesorios.
 - ◇ *Es mucho menos probable que el agua fría extraiga plomo de las tuberías. Emplee únicamente agua fría para beber, cocinar y preparar la fórmula infantil. Si el agua ha estado reposando en las tuberías por 6 horas o más, déjela correr antes de usarla para cocinar y beber.*
 - ◇ *Para obtener más información sobre cómo proteger a los niños contra el plomo en el agua corriente y si debe analizar el agua corriente para descartar la presencia de plomo, visite la sección de preguntas frecuentes de EHCC en www.cehn.org/ehcc/toxFAQs.*
- Las vasijas de barro importadas, antiguas o artesanales pueden contener plomo.
 - ◇ *Evite utilizar estos tipos de vasijas de barro para comer, beber y cocinar.*
- A menudo, el suelo está contaminado con plomo, sobre todo el suelo alrededor de viviendas antiguas (construidas antes de 1977) y a lo largo de carreteras principales.
 - ◇ *Emplee un tapete resistente para limpiarse los pies o no use calzado en espacios interiores cuando sea posible. Trapee con frecuencia.*
- Muchos de los juguetes pintados y artículos de vinilo para niños (patitos de hule, impermeables y tapetes para dormir) contienen niveles elevados de plomo. Consulte el boletín informativo sobre Plásticos y juguetes de plástico de EHCC.

◇ *Evite los juguetes pintados importados (sobre todo los que llevan pintura de color rojo encendido y amarillo) y los productos de vinilo para niños. Suscríbase a la lista de devolución de CPSC para saber qué juguetes contaminados deben devolverse; consulte la sección a continuación.*

- Ciertos medicamentos no tradicionales (remedios caseros) pueden contener niveles de plomo peligrosamente elevados.
 - ◇ *Sea cuidadoso al considerar el uso de remedios no tradicionales. Evite utilizar azarcón.*
- Las joyas de fantasía y las que se venden en máquinas expendedoras podrían contener plomo.
 - ◇ *Mantenga las joyas de metal lejos de los niños.*
- Las golosinas importadas, como los caramelos de tamarindo, podrían contener niveles elevados de plomo.
 - ◇ *Mantenga las golosinas importadas lejos de los niños.*
- Ciertos tipos de césped artificial/pasto sintético contienen plomo.
 - ◇ *Sea cuidadoso al momento de comprar césped artificial/pasto sintético. Asegúrese de que los niños se laven las manos y se quiten los zapatos antes de ingresar en el establecimiento, después de jugar sobre césped artificial/pasto sintético que pudiera contener plomo.*
- Las manos y los juguetes pueden contaminarse con plomo al tocar el polvo en la vivienda y la tierra en exteriores.
 - ◇ *Lave con regularidad las manos de los niños, los juguetes y los chupones.*
- Disminuya la absorción de plomo alimentándose bien.
 - ◇ *Consuma una dieta equilibrada con altos niveles de calcio (col rizada, repollo verde, leche, queso, yogur) y hierro (por ejemplo, carne roja baja en grasa, pollo, espinaca y brócoli).*

Recursos sobre el plomo

- Agencia de Protección Ambiental:
<http://www2.epa.gov/lead>
<http://water.epa.gov/drink/info/index.cfm>
<http://water.epa.gov/infrastructure/drinkingwater/schools/guidance.cfm#sdwa>
- Comisión de Seguridad de Productos para el Consumo (CPSC) www.cpsc.gov
- Línea directa sobre el plomo: Centro Nacional de Información sobre el Plomo
1-800-424-LEAD (5323)
- Preguntas frecuentes de Eco-Healthy sobre el plomo en el agua corriente:
www.cehn.org/ehcc/toxFAQs

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Llame al: 202-543-4033, ext. 13
Correo electrónico: ehcc@cehn.org
Visite: www.cehn.org/ehcc

Eco-Healthy Child Care® (EHCC) es un programa nacional científico galardonado cuyo fin es mejorar la salud ambiental de los niños en cooperación con profesionales de cuidado infantil para eliminar o reducir los peligros ambientales para la salud que se encuentren en establecimientos de cuidado infantil.

Eco-Healthy Child Care®

c/o Children's Environmental Health Network
110 Maryland Ave. NE Suite 404 | Washington, DC 20002
202.543.4033, ext. 13

