

El plomo es un metal tóxico que se ha usado por muchos años en diferentes tipos de productos para el consumidor, como dulces mexicanos, remedios caseros, utensilios de cocina, pintura, juguetes, etc. También, se puede encontrar en el aire por medio de fuentes industriales, gasolina de aviación y puede entrar al agua potable por medio de la tubería.

Aproximadamente, 250,000 niños entre edades 1 a 5 años tienen niveles más altos de 10 miligramos por decilitro ($\mu\text{g}/\text{dL}$) en la sangre en los Estados Unidos. La razón principal por la que los niños están expuestos al plomo es por medio del polvo contaminado con plomo y de las pinturas basadas en plomo. Estas pinturas basadas en plomo fueron prohibidas para el uso en las casas en 1978. Todas las casas construidas antes de 1978 contienen algún tipo de pintura basada en plomo.

El plomo tiene efectos negativos en casi todos los órganos del cuerpo. Especialmente es muy dañino en cerebros en desarrollo y en el sistema nervioso de los niños menores de 6 años. A muy altos niveles de plomo los niños pueden tener daño severo en el cerebro e incluso puede causar hasta la muerte. A niveles tan bajos como de 10 ($\mu\text{g}/\text{dL}$) la inteligencia, el sentido del oído y el crecimiento pueden verse afectados.

La realidad:

- La exposición al plomo puede hacer daño a los niños pequeños y aún a bebés antes del nacimiento.
- Aun los niños que aparentan estar saludables pueden tener altos niveles de plomo en sus cuerpos.
- El plomo puede entrar en el cuerpo al inhalar o tragar polvo de plomo, o al comer tierra o partículas de pintura que contengan plomo.
- El quitar incorrectamente la pintura a base de plomo puede aumentar los peligros para su familia.
 - **Como se puede prevenir la exposición al plomo:** es importante determinar el año de construcción de la casa y el lugar donde el niño pasa la mayor parte del tiempo.
- Hable con su Departamento de Salud local para pedir por una revisión del plomo en su casa.
- Asegúrese que su niño no tenga acceso a pintura escarapelada o despegada de las paredes, ventanas, marcos. Prevenga que los niños jueguen en arena o tierra.
- Mujeres embarazadas y niños no deben estar expuestos en renovaciones en las casas.
- Lave los juguetes y las manos de los niños especialmente antes de que coman, de ir a la siesta y antes de ir a dormir.
- Limpie regularmente el polvo de los pisos, ventanas y demás superficies con un trapo húmedo.
- Quítese los zapatos antes de entrar a la casa para evitar meter el plomo de la tierra.
- Asegúrese que los niños tengan una alimentación nutritiva y sana, con una dieta adecuada absorben menos plomo.

Los niños de Iowa tienen que tener un comprobante de haberse hecho el examen de plomo antes de comenzar el kínder, no espera hasta el kínder y hágale el examen del plomo después del primer año de vida para prevenir altos niveles de plomo. Si necesita información sobre el programa del plomo en el Departamento de Salud del Condado de Polk visite <http://www.metroleadsafe.org/> o llame al 286-3596. Si quisiera leer esta información visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol.aspx>, o llame a Ana Coppola al 323-5227.