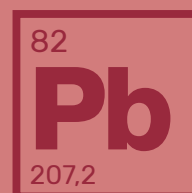
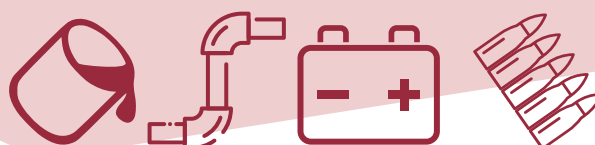


Reduciendo la exposición al plomo



¿Qué es el plomo?

Es un metal de color gris azulado que se encuentra en una mínima cantidad en la corteza terrestre de forma natural. Su presencia ha aumentado por su uso por el hombre: minería, quema de combustibles fósiles (hasta el año 2001 era aditivo de las gasolinas) y en la fabricación de distintos objetos, como son baterías de coches, munición, tuberías o pinturas y pigmentos.



¿Cómo puedo estar expuesto al plomo?



A través de los alimentos, que pueden tener pequeñas cantidades de plomo. La procedencia de los alimentos influye en esta cantidad. Los límites máximos de plomo permitidos están regulados por la Unión Europea y son muy bajos.



A través del agua, principalmente si se abastece por medio de tuberías de plomo en las casa o acometidas (que se usaban antes de los años 80). En España hay establecidos límites máximos de plomo en el agua de consumo.



A través del polvo en suspensión o depositado, que se encuentra en mayor cantidad en suelos que han tenido gran exposición como son zonas mineras o industriales.



Por el contacto con el polvo que generan muchas pinturas antiguas cuando se degradan (descascarillan) o se realizan reformas en casas antiguas.



Trabajando en ámbitos laborales o con hobbies donde se utilice (metalurgia, talleres mecánicos, vidrieras, figuritas de plomo...).



Al estar expuesto al humo del tabaco. Es una de las sustancias nocivas que hay en el tabaco.



A través de algunos cosméticos, joyas o juguetes.



Al cocinar o almacenar la comida en cazuelas o recipientes de barro, material donde existe la posibilidad de encontrar plomo, que se libera a los alimentos.



Los niños y las niñas pequeños tienen conductas propias de su desarrollo, como es el chupeteo o el comer tierra, que los hacen especialmente vulnerables en ambientes contaminados.

¿Qué efectos puede provocar en mi salud?

Principalmente afecta a los niños en su desarrollo neurológico. Se acumula en el cuerpo y puede producir efectos a largo plazo. En los adultos se ha asociado a hipertensión arterial y enfermedades renales crónicas.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de exposición al plomo?



Limpiándose los zapatos en el felpudo al entrar a casa o quitándose los en la entrada.

Limpiando el polvo con un paño húmedo de las superficies planas de la casa, incluyendo los juguetes.

Lavándose las manos a menudo, y más tras estar en contacto con polvo. Es muy importante que los niños y las niñas se laven las manos después de jugar y antes de comer y dormir.

Evitando que los niños y niñas se lleven a la boca pintura o tierra.

No mordiéndose la uñas y llevándolas cortas y limpias.

No fumando y protegiendo, sobre todo a los niños y niñas, de ambientes con humo de tabaco.

Evitando estar presente en remodelaciones de casas antiguas y limpiando profundamente la casa si se han realizado.

Impidiendo que los niños y niñas muy pequeños tengan contacto con cosméticos o joyería, especialmente si son importados o no tienen información sobre ingredientes.

Con una nutrición adecuada, rica en hierro, calcio y vitamina C, que disminuyen la absorción de plomo.

No utilizando cazuelas o recipientes de barro para cocinar o guardar alimentos, salvo que tenga la seguridad de que están exentos de plomo.

Quitándose la ropa al llegar a casa si, por trabajo o hobby, puede haberse impregnado de plomo y lavándola separada del resto de la colada.

Evitando utilizar el agua caliente directamente del grifo para beber o cocinar.

¿Cómo se mide el plomo en las personas?

Para determinar el nivel de exposición al plomo se utiliza la medición en sangre.

¿Qué cantidad de plomo es seguro tener?

No hay nivel seguro de plomo.

No podemos decir que alguien no tiene plomo (valor cero), pero sí que la cantidad de plomo que tiene en sangre es indetectable por los métodos actuales de medida.

La OMS y la Academia de Pediatría de América han establecido valores para realizar acciones clínico-epidemiológicas. Por debajo de 5 $\mu\text{g}/\text{dL}$ actualmente la recomendación es facilitar información para disminuir la exposición.

↓ 5 $\mu\text{g}/\text{dL}$

Ante cualquier duda consulte con su médico

Fuentes

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- ATSDR (Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades)
- AECOSAN (Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición)
- AAP (Asociación americana de pediatría)