

El plomo es un metal. Antes se usaba para fabricar cosas como pintura, porcelana y tuberías de agua.

No hay un nivel seguro de plomo. Las formas más probables de estar expuesto al plomo son inhalar, tocar o comer tierra del exterior, pintura o polvo que contenga plomo. El polvo llega a las manos. Puede entrar a la boca. Los niños también pueden masticar la pintura a base de plomo ya que puede tener un sabor dulce.

El plomo hace daño a los niños

Los niños pequeños son los que están en mayor riesgo. Y dado que sus cuerpos están creciendo y desarrollándose rápidamente, los efectos del plomo pueden provocar daños importantes.

- Sus cuerpos absorben plomo más fácilmente que los cuerpos de los adultos.
- Con frecuencia, los niños pequeños se llevan cosas a la boca que podrían tener plomo.
- En la mayoría de los casos, los niños no presentan signos de intoxicación por plomo.
- El plomo puede provocar problemas de comportamiento, aprendizaje y sueño.
- Otros signos de intoxicación por plomo son torpeza, debilidad, dolores de cabeza y problemas de audición. También puede provocar crecimiento lento, problemas estomacales, convulsiones y estados de coma.

El plomo hace daño a los adultos

Aunque los niños están en mayor riesgo, los adultos también pueden intoxicarse por plomo.

- Puede causar problemas con la presión arterial y los músculos. Puede dañar sus riñones, sus nervios y su estómago.
- Puede incapacitarle para tener hijos. Esto es cierto tanto para hombres como para mujeres.
- El plomo también puede causar problemas durante el embarazo.
- El plomo puede dañar la memoria y la concentración.
- Puede causar irritabilidad.

Las embarazadas también deben tener cuidado

- Si hay plomo en la sangre de una mujer embarazada, puede transmitirse al feto.
- Si está en sus huesos por una exposición anterior, también puede llegar a su bebé.
- Las mujeres embarazadas expuestas al plomo tienen más probabilidades de tener bebés con bajo peso al nacer, abortos espontáneos o bebés nacidos muertos.

MHS es una entidad de atención administrada que lleva más de veinticinco años prestando servicios con orgullo al estado de Indiana a través de Hoosier Healthwise, Healthy Indiana Plan y Hoosier Care Connect. MHS también ofrece Ambetter from MHS en el mercado de seguros de salud de Indiana y Wellcare By Allwell, un plan médico de Medicare Advantage. Todos nuestros planes incluyen cobertura de calidad integral con un proveedor de la red en el que puede confiar.

MHS es su elección para una mejor atención médica. Obtenga más información en mhsindiana.com.



1-877-647-4848
TTY 1-800-743-3333
mhsindiana.com
1122.QI.M.FL.2



PROTEJA A SU FAMILIA DEL PLOMO

PARA LOS AFILIADOS DE MHS



CONOZCA DATOS CONCRETOS SOBRE EL PLOMO

El plomo puede dañar a los niños, ya sea que vivan en la ciudad, en los suburbios o en zonas rurales. El plomo puede afectar a las personas de todos los orígenes económicos, raciales y étnicos.

¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

MHS está para ayudarle. Llame a Servicios para Afiliados al 1-877-647-4848 o visite el sitio mhsindiana.com



Evalúe su hogar y a su familia

Usted o sus hijos pueden parecer sanos, pero aun así pueden tener altos niveles de plomo en la sangre. La única forma de saberlo con seguridad es que un proveedor de atención médica le haga un análisis de sangre. Estas pruebas de su médico tienen cobertura sin costo para usted a través de su afiliación a MHS. También puede hacer analizar su casa, el suelo y el agua. Comuníquese con la división de Plomo y hogares saludables del Departamento de Salud de Indiana (Indiana Department of Health, IDOH) al 1-317-233-1250 para obtener información sobre las pruebas.

Reduzca los peligros del plomo

- Lávese las manos a menudo con agua y jabón.
- Mantenga las superficies de su casa limpias. Lave semanalmente los suelos, los huecos de las ventanas, los marcos y alféizares y las zonas de juego.
- Lave los juguetes a menudo. No deje que sus hijos laman o mastiquen superficies pintadas.
- No deje que sus hijos coman nieve.
- Lave las manos de sus hijos antes de que coman. Lávelos también antes de que duerman la siesta y por la noche.
- Alimente a sus hijos con comidas saludables. Esto incluye comidas ricas en calcio y hierro. Los niños que comen una dieta saludable no absorben tanto plomo.
- Si observa desprendimientos de pintura, límpielos de inmediato.
- Compruebe si hay pintura desprendida o señales de pintura mordida en las zonas de descanso.
- Retire las minipersianas de vinilo si se fabricaron fuera de los EE. UU. antes de 1997.
- No quite la pintura con plomo. Pida al departamento de salud o de seguridad de su localidad una lista de personas que puedan quitarla sin peligro.
- Esté atento a los retiros del mercado de juguetes debido a la pintura con plomo. Regístrese para recibir alertas de retiros del mercado en el sitio web de la Comisión de la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (United States Consumer Product Safety Commission): cpsc.gov.
- Esté atento a los valores de sus niveles en sangre.
- Las medidas de reducción del plomo son acciones destinadas a eliminar los peligros de la pintura a base de plomo. Puede obtener más información en la División de plomo y hogares saludables: [in.gov/health/lead-and-healthy-homes-division/abatement-information/](https://www.in.gov/health/lead-and-healthy-homes-division/abatement-information/).

¿Dónde se encuentra el plomo?

Es posible que sepa que el plomo se encuentra en los tipos de pintura más antiguos, pero también podría estar en otros lugares como:

- Su casa y su patio.
- El parque infantil y la escuela de sus hijos.
- Agua potable procedente de tuberías en las que se utilizó soldadura de plomo para conectar los tubos.
- Superficies con pintura vieja desprendida o agrietada.
- Polvo de plomo de unas minipersianas de vinilo.
- Polvo de plomo de las superficies de ventanas y paredes y tierra del exterior levantada al aspirar.
- Cristal de plomo o vajilla de plomo vidriado.
- Muebles y juguetes antiguos pintados.
- Plomo en el suelo procedente de pintura exterior antigua.
- Plomadas de pesca, cartuchos de escopeta, productos de tabaco, puntas de cerillas y pilas.
- Lugares de trabajo industriales.
- Escape de gas con plomo, contaminación industrial o fertilizantes antiguos a base de plomo.

Plomo en medicamentos naturales

Se ha encontrado plomo en algunas medicinas tradicionales (populares). Se ha encontrado en medicinas populares de las culturas de las Indias Orientales, la India, Medio Oriente, Asia Occidental e hispana. Las medicinas populares pueden contener hierbas, minerales, metales o productos animales. El plomo y otros metales pesados se utilizan a veces incorrectamente como tratamientos. O el plomo puede introducirse en la medicina popular durante la molienda y la coloración. También puede llegar al medicamento desde el envase.



Plomo en caramelos importados

A veces, los caramelos importados de México presentan peligro de contaminación por plomo. Algunos ingredientes de los caramelos, como el chile en polvo y el tamarindo, pueden vincularse al plomo. El plomo puede introducirse en el caramelo durante el secado, el almacenamiento y la molienda si el proceso no se realiza correctamente. También se ha encontrado plomo en los envoltorios de los caramelos, donde puede filtrarse al caramelo.

La mejor opción: no compre caramelos importados ni use medicinas populares. Es posible que los vendedores no sepan si el caramelo o la medicina popular que usted compra podrían contener plomo. Usted no puede saber si tiene plomo con solo mirarlo o probarlo. Consumir incluso pequeñas cantidades de plomo puede ser nocivo. No hay un nivel seguro de plomo en la sangre. La intoxicación por plomo procedente de medicinas populares puede causar enfermedades e incluso la muerte.

Una buena alimentación protege contra la intoxicación por plomo

La vitamina C, el hierro y el calcio son especialmente útiles porque pueden ayudar al organismo a absorber menos plomo.

Son buenas fuentes de vitamina C las verduras como los tomates, los pimientos, las papas, los camotes, las hortalizas y la col rizada; y las frutas como las naranjas, los pomelos, las mandarinas, las fresas y el melón cantalupo.

Buenas fuentes de hierro son las carnes como la ternera, el pollo, el pavo y el hígado (procure servir carnes magras); el pescado; las verduras como las judías secas cocidas, los guisantes, el brócoli, las papas asadas, las verduras verdes y las espinacas; y las frutas como las pasas, los dátiles y otros frutos secos.

Son buenas fuentes de calcio los productos lácteos, como el queso y el yogur, y verduras como el brócoli, la col crespa, el nabo y la col rizada.

Limite los alimentos ricos en grasa, sal y azúcar, como las papas fritas, los dulces, los refrescos, los fritos, el tocino y las salchichas. ¡Asegúrese de lavar o pelar las frutas y verduras antes de comerlas!