



PROTEJA A SU FAMILIA DEL PLOMO

PARA LOS MIEMBROS DE MHS



CONOZCA LOS HECHOS SOBRE EL PLOMO

El plomo puede dañar a los niños ya sea que vivan en una ciudad, o un área suburbana o rural. El plomo puede afectar a las personas de cualquier origen económico, racial o étnico.

¿PREGUNTAS?

MHS está aquí para ayudarle. Llame a los Servicios del miembro de MHS al 1-877-647-4848 o visítenos en nuestra página web mhsindiana.com.



Hágale una prueba a su casa y su familia

Usted o sus hijos se pueden ver saludables, pero aún así pueden tener altos niveles de plomo en la sangre. La única forma de saberlo con certeza es que un proveedor de salud le haga una prueba de sangre. Estas pruebas realizadas por su médico están amparadas sin costo alguno para usted a través de su afiliación a MHS. También puede hacer que examinen su casa, tierra y agua. Consulte con el departamento de salud o seguridad de su estado o condado.

Disminuya los riesgos del plomo

- Lave los juguetes a menudo. No permita que sus hijos laman o muerdan las superficies pintadas.
- No permita que sus hijos coman nieve.
- Lávele las manos a los niños antes de comer. También láveselas antes de tomar una siesta o irse a dormir en la noche.
- Alimente a sus hijos con comidas saludables. Esto incluye comidas con alto contenido de calcio y hierro. Los niños que tienen una dieta saludable no asimilan tanto el plomo.
- Si observa pintura desprendida, límpiela de inmediato.
- Revise las áreas donde duerme en busca de pintura desprendida o señales de pintura mordida.
- Retire las minipersianas de vinilo si se fabricaron fuera de EE. UU. antes de 1997.
- No retire la pintura de plomo. Pinte o empapele sobre ella. O pídale al departamento de salud o seguridad local una lista de personas que pueden eliminarla de forma segura.
- Esté pendiente de los juguetes retirados del mercado debido a que contienen pintura con plomo. Inscríbase para recibir alertas de productos retirados del mercado en el sitio web de la Dirección de seguridad de productos de consumo de Estados Unidos (United States Consumer Product Safety Commission): cpsc.gov.
- Conozca los niveles de los valores en su sangre.

¿Dónde se encuentra el plomo?

Es posible que ya sepa que el plomo se encuentra en las pinturas viejas, pero también podría estar en otros lugares tales como:

- Su hogar y el patio
- El parque infantil de sus hijos y la escuela
- El agua que bebe procedente de un sistema de plomería en el que se utilizó soldadura de plomo para conectar los tubos
- Las superficies con pintura vieja desprendida o agrietada
- El polvo de plomo de algunas minipersianas de vinilo
- El polvo de plomo de ventanas y superficies de pared y la tierra externa que se revuelve cuando aspira
- Los cristales con plomo o los platos vidriados con plomo
- Los muebles con pintura vieja y los juguetes
- El plomo en la tierra procedente de pintura externa vieja
- Las plomadas de pesca, los cartuchos de escopeta, los productos de tabaco, las puntas de los fósforos y las baterías
- Los sitios de trabajo industriales
- El escape de gasolina con plomo, la contaminación industrial o los fertilizantes viejos a base de plomo

Plomo en medicinas naturales

Se ha encontrado plomo en algunas medicinas populares tradicionales. Estas medicinas provienen de culturas del sur de Asia, India, Oriente Medio, oeste de Asia y países hispanos. Las medicinas populares tradicionales pueden contener hierbas, minerales, metales o productos de origen animal. El plomo y otros metales pesados a veces se utilizan incorrectamente como tratamiento. O el plomo puede ingresar a las medicinas populares tradicionales durante el proceso de trituración y coloración. También puede filtrarse en la medicina desde el empaque.



Se ha encontrado plomo en golosinas importadas

A veces las golosinas importadas de México tienen el peligro de contaminación por plomo. Ciertos ingredientes de las golosinas, tales como el polvo de chile y el tamarindo, pueden estar relacionados con el plomo. El plomo puede ingresar a las golosinas durante el secado, almacenamiento y molienda si el proceso no se realiza adecuadamente. También se ha encontrado plomo en las envolturas de las golosinas, desde donde puede filtrarse a estas.

La opción más segura: No compre golosinas importadas ni use medicinas populares tradicionales. Es posible que los vendedores no sepan que las golosinas o las medicinas populares tradicionales que usted compra contengan plomo. No puede saber si contiene plomo solo con mirar o probar. Consumir incluso pequeñas cantidades de plomo puede ser dañino. No existe un nivel de plomo en la sangre que sea seguro. El envenenamiento por plomo de las medicinas populares tradicionales puede ocasionar enfermedad e incluso la muerte.

La buena nutrición contribuye a proteger contra el envenenamiento por plomo

La vitamina C, el hierro y el calcio son especialmente útiles porque pueden ayudar a que el cuerpo absorba menos plomo.

Son buenas fuentes de vitamina C los vegetales tales como tomates, pimientos, papas, camote, vegetales de hoja verde y col rizada; y las frutas como naranja, toronjas, mandarinas, fresas y melón de Castilla.

Son buenas fuentes de hierro las carnes de res, pollo, pavo e hígado (trate de servir carnes magras), pescado; los vegetales tales como frijoles cocidos, guisantes, brócoli, papas horneadas, vegetales de hoja verde y espinaca; y las frutas como pasas, dátiles y otras frutas secas.

Son buenas fuentes de calcio los productos lácteos tales como queso y yogur; los vegetales como brócoli, berzas, hojas de nabo y col rizada.

Limite los alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar tales como hojuelas de papas, dulces, refrescos, alimentos fritos, tocina y embutidos. ¡Lave y/o pele las frutas y vegetales antes de comerlos!

El plomo es un metal. En el pasado se utilizó en pintura, porcelana y tubos de agua.

El exceso de plomo puede hacer que usted, sus hijos o incluso sus mascotas se enfermen. Respirar, tocar o comer la tierra de exteriores, la pintura o el polvo que contenga plomo es la forma más probable de estar expuesto. El polvo está en contacto con las manos. De allí puede ingresar a la boca. Los niños también pueden morder la pintura con plomo porque tiene un sabor dulce.

El plomo le hace daño a los niños

Los niños pequeños son los que tienen mayor riesgo. Y debido a que sus cuerpos están creciendo y desarrollándose rápidamente, los efectos del plomo pueden ser muy dañinos.

- El cuerpo de los niños absorbe el plomo más fácilmente que el de los adultos.
- Los niños pequeños a menudo ponen cosas en su boca que podrían contener plomo.
- La mayoría de las veces usted no observará señales de envenenamiento por plomo en los niños.
- El plomo puede ocasionar problemas de conducta, en el aprendizaje y el sueño.
- Otras señales de envenenamiento por plomo incluyen torpeza, debilidad, dolores de cabeza y problemas de audición. También puede ocasionar crecimiento lento, problemas estomacales, convulsiones y coma.

El plomo le hace daño a los adultos

Aunque los niños tienen un mayor riesgo, los adultos también pueden sufrir de envenenamiento por plomo.

- Puede ocasionar problemas con la presión sanguínea y los músculos. Puede afectar los riñones, los nervios y el estómago.
- Puede dejarle incapacitado para tener hijos. Esto se aplica tanto a hombres como a mujeres.
- El plomo también puede ocasionar problemas durante el embarazo.
- El plomo puede dañar la memoria y la concentración.
- Puede ocasionar irritabilidad.

Las mujeres embarazadas deben tener cuidado también.

- Si hay plomo en la sangre de una mujer embarazada, este puede pasar al feto.
- Si está en sus huesos como resultado de haber estado expuesta con anterioridad, también puede llegar al bebé.
- Las mujeres embarazadas que estén expuestas al plomo tienen mayor probabilidad de tener bebés con bajo peso al nacer, abortos o mortinatos.

MHS es un proveedor de seguro de salud que ha estado orgullosamente al servicio de los residentes de Indiana durante dos décadas a través de los programas Hoosier Healthwise, Healthy Indiana Plan y Hoosier Care Connect. MHS también ofrece un plan de salud calificado a través del mercado de seguros de salud denominado Ambetter de MHS. Todos nuestros planes incluyen calidad y cobertura integral con una red de proveedores en los cuales puede confiar.

MHS es su opción para una atención a la salud asequible. Conozca más visitando at mhsindiana.com.



1-877-647-4848
mhsindiana.com