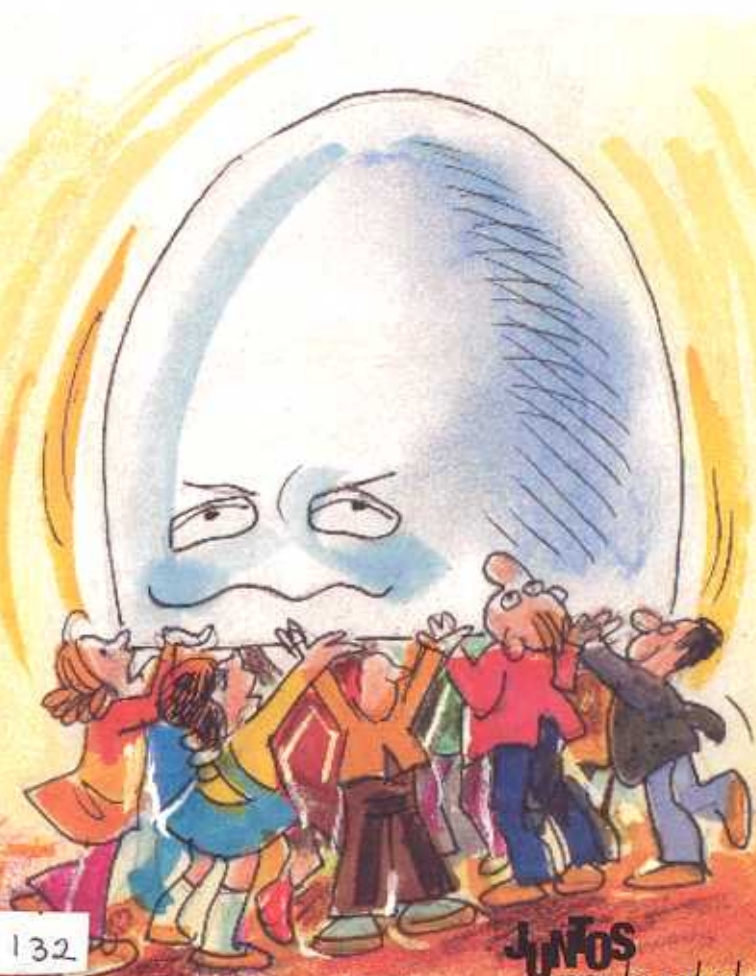


# El Plomo, un Peso que nos podemos Quitar de Encima



Av-132

**Juntos**  
por la salud





El plomo es un metal pesado que desde hace muchos años se utiliza en la decoración de piezas de cerámica, alfarería, fabricación de pigmentos, baterías, óxidos y aditivos para

coches, entre otros usos. Es un contaminante que está en nuestro ambiente y nos afecta a todos, por lo que es muy importante saber cómo podemos evitar que nos afecte.

¿Cómo contamina el ambiente el plomo?



Las partículas de plomo que se emiten al aire a partir de distintas fuentes, se depositan en los alimentos que se venden en la vía pública, en el suelo y en tinacos de agua mal tapados.



Las verduras y frutas también pueden llegar a contaminarse de plomo si se riegan con aguas de desecho.

## ¿En qué productos o actividades se encuentra el plomo?

- Utensilios de barro vidriado
- Tuberías antiguas
- Proceso de reciclado de baterías
- Soldadura para los radiadores de autos
- Soldadura de ensamblajes electrónicos
- Pintura en construcciones viejas



## ¿A quién afecta más el plomo?

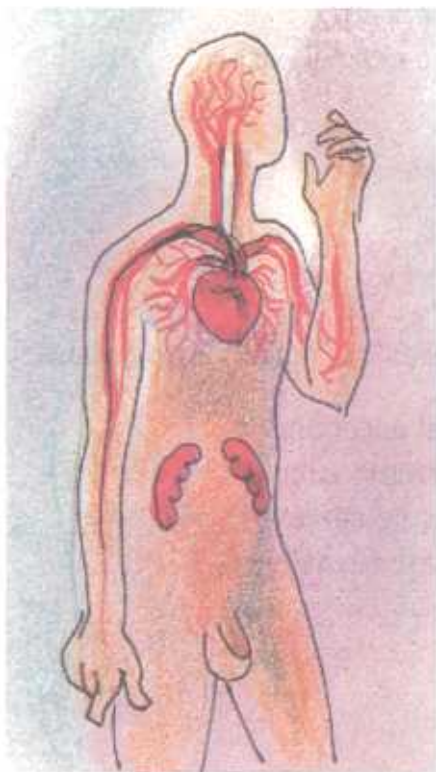


Niños en edad preescolar y escolar, quienes se exponen más, ya que acostumbran llevarse las manos a la boca, a veces sin lavar.

Otras personas en riesgo son:  
Mujeres embarazadas.  
Embriones.  
Personas que padecen enfermedades crónicas.  
Ancianos.



## ¿Cómo afecta la salud el plomo?



A nivel general afecta el desarrollo del sistema nervioso central y produce efectos tóxicos en riñones, corazón y aparato reproductor. En adultos se relaciona con hipertensión arterial.





En mujeres embarazadas puede provocar:

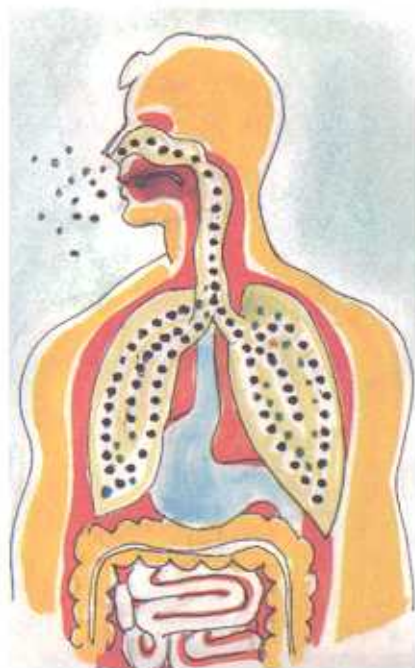
Aborto espontáneo.  
Bebés de bajo peso al nacer.  
Anemia.

En niños (sobre todo en menores de 5 años) puede causar:

Incapacidad en el aprendizaje.  
Bajo rendimiento escolar.  
Problemas de conducta.  
Retraso mental.



¿Cómo entra al organismo?



Por las vías digestiva  
y respiratoria.

Por vía digestiva se absorbe  
más en los adultos con bajos  
niveles de calcio, fosfatos,  
selenio, zinc, hierro  
y vitamina D.

La mujer absorbe mayor  
cantidad que el hombre.

El plomo adquirido por vía  
respiratoria se absorbe  
casi totalmente  
y pasa a la sangre.

Acciones que se realizan para disminuir la exposición al plomo.

Se analizan pinturas y recubrimientos en juguetes, lápices, artículos de cerámica y porcelana.

Se prohíbe la venta del producto con plomo.



Se determinan niveles máximos de exposición en ambiente y sangre.

Se elimina el plomo en soldaduras de latas, tuberías y accesorios para distribución de agua.



La gasolina Nova, una de las principales fuentes de exposición al plomo, fue eliminada a mediados de 1997.

## Recomendaciones para disminuir la exposición al plomo

No adquieras trastes de barro vidriado para cocinar o guardar alimentos, si no cuentan con la leyenda "libre de plomo".



Lávate las manos antes de comer cualquier alimento.



Lava frutas y verduras.



Hierve o desinfecta el agua antes de preparar tus alimentos.



Come más espinacas, frijoles, carne, pescado, queso, leche y sus derivados.



Procura no consumir alimentos en la vía pública.

Impide que los niños se lleven a la boca lápices y colores.



Lava frecuentemente los juguetes de los niños.

Mantén tu casa libre de polvo.



Evita que los niños se coman las cáscaras de pintura.



Si trabajas en la industria del plomo (fundiciones, alfarería, pintura o talleres eléctricos), tu ropa de trabajo se contamina. Por lo que te recomendamos:



Bañarte y cambiarte de ropa al final de tu jornada de trabajo.



Lavar la ropa de trabajo por separado.

*¡Juntos lo hacemos mejor!*



***Dirección General de Salud Ambiental***

Mariano Escobedo N° 366, 6° piso

C.P. 11590, Col. Anzures

México, Distrito Federal

Tel. 52-03-49-51

<http://www.ssa.gob.mx>