

## CUIDADOS EN EL HOGAR



- \* Nunca quemes basura ni cables. Sobre todo, evítalo dentro o cerca del hogar.



- \* Limpiá la casa y muebles con trapos húmedos. Para no levantar polvo, humedecé el suelo antes de barrer.



- \* Evitá que las paredes o muebles tengan la pintura descascarada.



- \* En lo posible, evitá los pisos de tierra dentro de la casa y reemplazalos por material.

## CUIDADOS EN EL TRABAJO



- \* NO realices actividades con plomo u otros metales en el hogar ni en presencia de menores (reciclado de baterías, soldaduras, fundición de metales, chatarras, plomadas para pesca o quema de cables).



- \* Si un vehículo se usa para transportar elementos como plomo o chatarra, NO transportes personas sin limpiarlo previamente.



- \* Si alguien del hogar trabaja con plomo, otros metales o quema de cables, deberá usar ropa de trabajo diferente a la habitual, así como cambiarse la ropa, lavarse la cara y las manos al terminar el trabajo. Esta ropa debe lavarse por separado.

## ¿QUÉ HACER SI CREO QUE ME EXPUSE A PLOMO?

Si tenés la sospecha de haber estado expuesta o expuesto al plomo, podés llamar a alguno de los siguientes centros especializados en toxicología:

- **Centro Nacional de Intoxicaciones / Hospital Nac. Posadas**  
0800 333 0160 (gratis) // +54 11 4658 7777 / 4654 6648 / 4469 9300 int. 1102
- **Unidad de Toxicología / Hospital de Niños Gutiérrez**  
0800 444 8694 (gratis) // +5411 4962 6666 o 4962 2247
- **Unidad de Toxicología / Hospital de Niños Elizalde**  
+5411 4300 2115 Conmutador: +5411 4363 2100 2200 - int 6217

**Centro de Asesoramiento y Asistencia Toxicológica / Hospital Interzonal de Agudos Especializado en Pediatría "Sor María Ludovica" de La Plata**  
0800 222 9911 (gratis)



Autoridad de Cuenca  
Matanza Riachuelo

Centro de Asistencia a la Comunidad

0800 345 ACUMAR (228627) | [www.acumar.gob.ar](http://www.acumar.gob.ar)



## Exposición a plomo: Medidas de Prevención

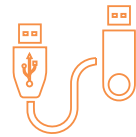
Autoridad de Cuenca  
Matanza Riachuelo

Ministerio de  
Obras Públicas

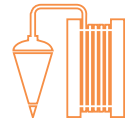
## ¿Qué es el plomo?

El plomo es una sustancia que puede estar presente en el ambiente. Es parte de muchos productos que usamos habitualmente, pero al ingresar al cuerpo humano puede dañar la salud. Las infancias y las personas embarazadas, sobre todo el feto que llevan en su vientre, son los más vulnerables.

## ¿Dónde se encuentra?



Quema y fundido de cables, metales y aparatos eléctricos y electrónicos.



Fabricación de plomadas y perdigones de plomo.



Reciclado o fabricación de baterías.



Acumulación de chatarra recuperada.



Artículos de plomería, tuberías, cañerías y canillas de plomo, así como en su soldadura y donde se use litargirio u óxido de plomo para sellar.



Pintura antigua descascarada.

Estas actividades y fuentes contaminan el suelo donde se realizan, el aire por el humo que generan y/o el agua cuando entran en contacto.

## ¿Cómo llega a nuestro cuerpo?

El plomo puede ingresar de diversas formas al cuerpo:

- 1 A través de las manos, alimentos, bebidas, juguetes o cualquier otro objeto que tenga polvo o tierra contaminada con plomo. Los niños, al jugar en el piso con tierra y llevarse todo a la boca, absorben mayores cantidades.
- 2 A través del aire con partículas de plomo, cuando respiramos.
- 3 A través de la placenta: cuando una persona embarazada tiene niveles altos de plomo en sangre, puede alcanzar al feto.
- 4 A través de la lactancia.

## ¿Cómo nos puede afectar?

La exposición ambiental prolongada al plomo provoca efectos crónicos, a largo plazo, que son más severos en los niños, incluso cuando están en el vientre, donde sus cuerpos se encuentran en permanente desarrollo.

Puede afectar la salud y causar alteraciones en el crecimiento y el desarrollo, tales como bajo peso al nacer, estatura baja, trastornos del lenguaje, en el aprendizaje escolar y/o alteraciones de conducta, como hiperactividad.



## ¿Cómo evitar que el plomo llegue a nuestro cuerpo?

### CUIDADOS DE NIÑES



\* Lavá sus manos frecuentemente y mantené sus uñas limpias y cortas.



\* Lavá mamaderas y chupetes con agua segura antes de cada uso.



\* Lavá los juguetes con agua segura frecuentemente.



\* Evitá que se lleven tierra, restos de pintura y otros elementos con tierra o polvo a la boca.



\* Evitá que jueguen en lugares donde se acumula chatarra, materiales para reciclar, donde se queman cables o basura en autos abandonados.

### CUIDADOS CON LOS ALIMENTOS



\* Lavá frecuentemente las manos, especialmente antes de cocinar y comer.



\* Lavá frutas y verduras con agua segura antes de consumirlas.



\* Comer alimentos ricos en hierro (como hígado, carnes, pescado, lentejas, garbanzos, espinaca o acelga) y calcio (como leche, quesos o yogurt) ayuda a disminuir la absorción del plomo.