

# Maneras de reducir la exposición al plomo y al arsénico, y de proteger su salud en

## Hayden y Winkelman, Arizona

### Contenido

Antecedentes ..... 1

¿Cómo se pueden exponer las personas al plomo y al arsénico? ..... 1

Maneras de reducir la exposición ... 1

Cómo las sustancias químicas pueden afectar mi cuerpo ..... 2

Efectos de la exposición al plomo y al arsénico ..... 2

Para obtener más información ..... 2

### Antecedentes

En Hayden y Winkelman hay altos niveles de arsénico y plomo en el aire, en relaves mineros y en el suelo en algunos lugares no residenciales. Además, el plomo se utilizó en la pintura hasta 1978, por lo que las casas construidas antes de ese año pueden tener pintura a base de plomo en las paredes interiores o exteriores y en las superficies.

Esta hoja informativa describe la manera en que usted y su familia pueden estar expuestos al plomo y al arsénico, las maneras en que puede reducir la exposición a esas sustancias químicas y los posibles efectos de la exposición para la salud.

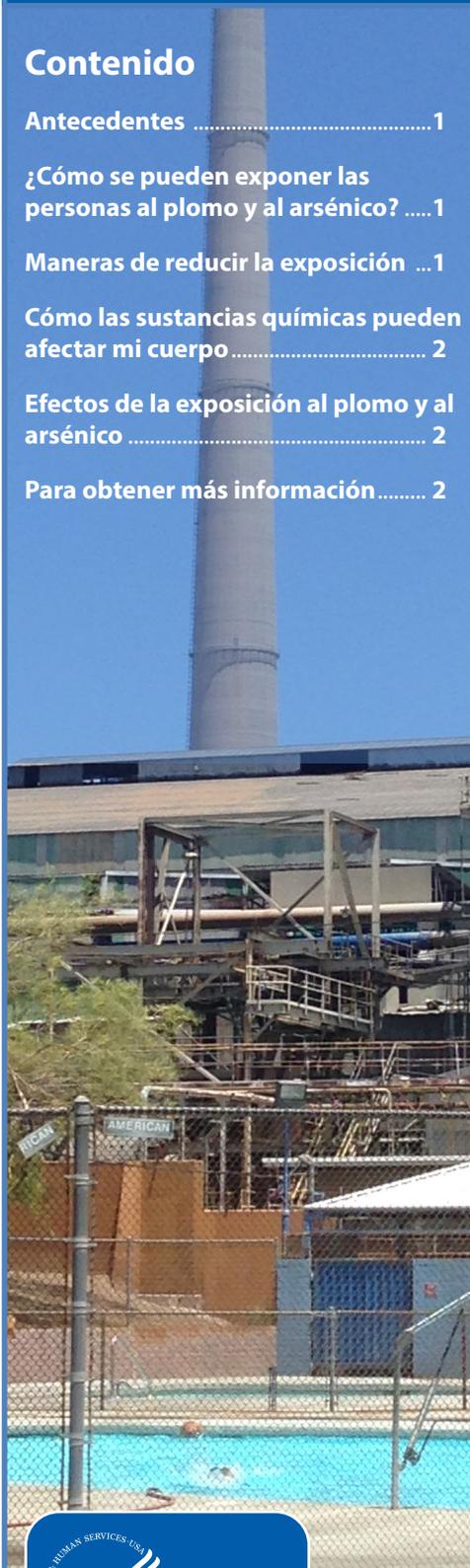
### ¿Cómo se pueden exponer las personas al plomo y al arsénico en el área?

- Las personas pueden estar expuestas al respirar aire contaminado con arsénico o plomo.
- Las personas pueden exponerse si comen por accidente pequeñas cantidades de tierra o polvo contaminados, o pintura a base de plomo. Los niños pequeños corren más riesgo que los adultos porque juegan en áreas donde puede haber tierra, polvo o pintura y luego llevarse los juguetes y las manos a la boca.

### Maneras de reducir la exposición al plomo y al arsénico

*Evite que la tierra y el polvo entren a su cuerpo haciendo lo siguiente:*

- Manténgase alejado de desechos mineros y de fundiciones (relaves).
- Manténgase lejos de arroyos y de corrientes de agua de lluvia (*washes*) en Hayden, especialmente durante las tormentas de lluvia.
- Manténgase lejos de las vías férreas en Hayden.
- Lave sus manos y las de sus hijos a menudo, especialmente antes de comer y después de estar afuera.
- Quítese los zapatos antes de entrar a su casa.
- Asegúrese de que su hijo no tenga acceso a pintura que se esté descascarando y que no muerda superficies con pintura a base de plomo. La pintura con plomo se utilizó en muchas casas construidas antes de 1978.
- Trapee los pisos con un trapeo húmedo y limpie con un paño mojado los alféizares (*windowsills*) y los pozos de las ventanas, los mesones y los muebles cada 2 o 3 semanas. Evite limpiar y barrer en seco porque esto esparce el polvo por el aire.
- Bañe a los perros y otras mascotas al menos cada 2 o 3 semanas.
- Lave las cosas que los niños ponen en su boca —como chupetes, biberones y vasos o jarritos—, especialmente si han estado en contacto con tierra o polvo.
- Lave y pele todas las frutas y verduras y los tubérculos (como las papas).



## Hábitos alimenticios

- Dele a su familia comidas saludables ricas en hierro, calcio, zinc y vitamina C para ayudar a evitar que el plomo y el arsénico entren a su cuerpo a través del estómago.
- Dele a sus hijos varias comidas pequeñas al día con alimentos que ofrezcan una nutrición balanceada según su edad y desarrollo. Consuma usted también varias comidas pequeñas y balanceadas al día.
- Las comidas bajas en grasas, grasas saturadas y colesterol pueden ayudar a reducir la absorción del plomo en el cuerpo. Sin embargo, los niños menores de 2 años necesitan consumir suficiente grasa para lograr el desarrollo óptimo de su sistema nervioso.
  - » Infancia (0 a 12 meses): Se recomienda mucho la leche materna. En el caso de los niños que no son alimentados con leche materna, se recomienda el uso de leche en polvo para bebés fortificada con hierro. No se recomienda la leche en polvo para bebés con poco hierro [Fe].
  - » Desde los 12 hasta los 24 meses: Deles leche entera.
  - » Niños mayores de 24 meses: Considere la posibilidad de cambiar la leche entera por leche baja en grasas o descremada.

## ¿Cómo las sustancias químicas pueden afectar mi cuerpo?

*Los efectos de cualquier sustancia química en la salud —incluidos el plomo y el arsénico— dependen de varias cosas:*

- La manera en que la sustancia química entra al cuerpo.
- La cantidad de la sustancia química que entra al cuerpo.
- Qué tan tóxica sea la sustancia química.
- La manera en que su cuerpo elimina la sustancia química.
- Qué tan seguido y por cuánto tiempo ha estado expuesto.
- Su edad y estado de salud.

## ¿Cuáles son los posibles efectos de la exposición al plomo o al arsénico para la salud?

### Plomo

La exposición al plomo puede causar problemas de aprendizaje y de conducta en los niños, y muchos otros efectos en la salud. Es posible que algunos de los efectos de la exposición al plomo no desaparezcan nunca.

*El plomo en el cuerpo de un niño puede causar lo siguiente:*

- Retrasar el crecimiento y desarrollo.
- Dañar la audición y el habla.
- Hacerle difícil que preste atención y que aprenda.

*El plomo en el cuerpo de una mujer embarazada puede causar lo siguiente:*

- Aumentar el riesgo de tener un aborto espontáneo.
- Hacer que el bebé nazca mucho antes de lo debido o demasiado pequeño.

### Arsénico

La exposición al arsénico puede causar problemas en la piel, dolor de estómago y náuseas. La exposición al arsénico a lo largo de muchos años también aumenta el riesgo de tener cáncer de vejiga, pulmón, hígado y piel.

**Si desea más información, comuníquese con las siguientes personas:**

Jamie Rayman, ATSDR (en California): (415) 947-4318 o [fpe7@cdc.gov](mailto:fpe7@cdc.gov)

Ben Gerhardstein, ATSDR (en California): (415) 947-4317 o [fty9@cdc.gov](mailto:fty9@cdc.gov)

Jennifer Botsford, ADHS (en Arizona): (602) 364-3128 o [jennifer.botsford@azdhs.gov](mailto:jennifer.botsford@azdhs.gov)

Dr. Bruce Tierney, ATSDR (en Georgia): (770) 488-0771 o [bgt2@cdc.gov](mailto:bgt2@cdc.gov)

O llame a la ATSDR de manera gratuita al 1-888-320-5291

Visite el sitio web: <http://www.atsdr.cdc.gov/sites/HWAZ>

