PLOMO ELEVADO EN SANGRE

GUÍA DE SEGUIMIENTO PARA PADRES Y GUARDIANES

Su hijo ha sido diagnosticado o puede tener un nivel elevado de plomo en su sangre. Si la prueba se ha realizado mediante un análisis de sangre capilar (punción en el dedo), será necesario confirmarlo mediante una extracción de sangre de una vena (prueba venosa).

A partir del 28 de octubre de 2021, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han reducido su valor de referencia de plomo en sangre (BLRV) de 5 µg/dL a 3,5 µg/dL y recomiendan realizar más pruebas y tratamiento a ≥3,5 µg/dL. Actualmente, Utah exige que se realicen pruebas de seguimiento y se intervenga en niveles ≥5 µg/dL. Si el resultado de una prueba venosa de confirmación es elevado, hable con su proveedor de atención médica sobre las pruebas de seguimiento. También deben tomarse medidas para identificar y eliminar la fuente de exposición al plomo.

Aunque no existe un nivel seguro de plomo en los niños, los niveles elevados de plomo en sangre son especialmente perjudiciales para el sistema nervioso durante su desarrollo. Otros efectos sobre la salud pueden ser la disminución del coeficiente intelectual, el TDAH, la agresividad y otros trastornos físicos y del comportamiento.

¿QUÉ DEBE HACER?

- **Identifique la fuente de plomo** con la ayuda de su proveedor médico y del departamento de salud local.
- Siga **pautas de alimentación saludable** (ver atrás) para disminuir la capacidad de absorción de plomo de su hijo
- Pida a su proveedor de atención médica que compruebe si hay **evidencia de deficiencia de hierro**
- Asegúrese de que se realicen **pruebas de desarrollo** en las visitas de Well Child.
- Los niños califican automáticamente para los servicios del **Programa de Intervención Temprana Baby Watch** si su nivel de plomo en la sangre es de 10µg/dL o más. Puede obtener más información en www.utahbabywatch.org.

EL NIVEL DE PLOMO EN LA SANGRE VENOSA DE SU HIJO

Nivel de Plomo en Sangre Venosa	Pruebas de Seguimiento Recomendadas
≥3.5–9.9 µg/dL	**Realice un análisis de sangre venosa de seguimiento en los tres meses siguientes** para asegurarse de que los niveles estén disminuyendo.
10–19.9 µg/dL	**Realice un análisis de sangre venosa de seguimiento dentro de un mes** para asegurarse de que los niveles estén disminuyendo.
20–44.9 µg/dL	**Realice un análisis de sangre venosa de seguimiento en un plazo de dos semanas** para asegurarse de que los niveles están disminuyendo. Consulte con su médico sobre la radiografía abdominal, la descontaminación intestinal y los análisis de seguimiento.
≥45 µg/dL	Confirme el nivel de plomo en la sangre **repitiendo la prueba venosa dentro de las 48 horas siguientes**. El médico puede aconsejar la hospitalización, la terapia de quelación o las dos.

Fuentes Comunes de Plomo

Polvo o pedacitos de pintura a base de plomo en casas construidas antes de 1978, particularmente durante la renovación y reparación de casas

Suelo y Agua

Cerámica importada, joyería, maquillaje, dulces, especias y algunos remedios caseros

Pasatiempos o trabajos para adultos que incluyen plomería, caza, recarga o lanzamiento de balas, prácticas de tiro, plomadas de pesca, fabricación de joyas, restauración de muebles, alfarería, trabajo con soldadura de plomo o vidrieras

Vivir cerca de una fábrica de minería o molienda, fundición, refinería, pintura, batería o fábrica de municiones

PARA MÁS INFORMACIÓN POR FAVOR VISITE:

Coalición de Plomo de Utah- utahleadcoalition.org

Programa de Plomo de Utah- https://epht.health.utah.gov/epht-view/topic/ChildhoodBloodLead.html

Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades- https://www.cdc.gov/nceh/lead

LO QUE DEBE SABER SOBRE EL PLOMO Y LA NUTRICIÓN

DATOS SOBRE EL PLOMO

No hay un nivel seguro de plomo en el cuerpo. El plomo no es bueno para la salud de las personas y es especialmente malo para los niños pequeños. Los niños pueden absorber de 4 a 5 veces más plomo que los adultos. Además, el plomo es absorbido más rápidamente cuando el estómago está vacío. Evite el contacto con el plomo para mantener a su familia a salvo del plomo. Recuerde que usted y sus hijos pueden estar expuestos al plomo a través de diversas fuentes, como la pintura, el polvo, la suciedad, las balas de recarga o de fundición, las medicinas populares, los remedios caseros, las plomadas de pesca, el agua, la fabricación de joyas, la plomería, el maquillaje y los juguetes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Siga las pautas de nutrición saludable que se indican a continuación para evitar que el plomo entre en el cuerpo de su hijo (absorción)

Los alimentos preparados y servidos a los niños pequeños pueden evitar la absorción del plomo.

¡Siga los tres pasos que se indican a continuación para marcar la diferencia!

1. Lave y cocine los alimentos con agua filtrada.
2. Sirva a sus hijos refrigerios pequeños y saludables entre las comidas.
3. Sirva alimentos con alto contenido de hierro, calcio y vitamina C.

HIERRO

El hierro puede ayudar a reducir la absorción de plomo en el cuerpo.

Las fuentes alimenticias de hierro incluyen:

- Carnes rojas sin grasa, pescado y pollo
- Espinacas, col rizada y berza
- Cereal, pan y pasta fortificados con hierro
- Fruta seca, como pasas y ciruelas pasas
- Frijoles

CALCIO

El calcio mantiene los huesos fuertes y puede ayudar a reducir la absorción de plomo en el cuerpo.

Las fuentes alimenticias de calcio incluyen:

- Leche y productos lácteos como queso y yogur.
- Espinacas, col rizada y berza
- Tofu

VITAMINA C

La vitamina C trabaja con el hierro y puede ayudar a reducir la absorción de plomo en el cuerpo.

Las fuentes alimenticias de vitamina C incluyen:

- Cítricos como naranjas y pomelos
- Tomates y jugo de tomate
- Pimientos
- Otras frutas como kiwi, fresas y melones