



# Anemia, Envenenamiento con Plomo y el Cuidado Infantil

## Envenenamiento con Plomo en la Niñez

El envenenamiento con plomo es la enfermedad ambiental más común que está afectando actualmente a los niños de nuestro país. Aunque la tierra por naturaleza contiene cierta cantidad, nuestros cuerpos no tienen ningún uso para el plomo; la verdad es que es tóxico en cualquier cantidad en nuestro cuerpo. Hemos soltado plomo en nuestro ambiente al añadirse a la gasolina, a la pintura, a la alfarería, y en alguno de los procesos industriales. Es casi seguro que las casas y los edificios construidos antes de 1978 contienen alguna pintura con base de plomo.

El envenenamiento con plomo puede causar serios problemas de salud en los niños. Puede atrasar el crecimiento, causar incapacidad en el aprendizaje y problemas de comportamiento, y dañar los órganos principales como los riñones y el cerebro.

Los niños de uno a seis años de edad son los más susceptibles al envenenamiento con plomo. Debido a que los niños pequeños a menudo se llevan las manos y los juguetes a la boca, pueden ingerir el plomo que agarran las manos y los juguetes recogen del polvo, la tierra y las partículas de pintura.

La pintura con base de plomo no es la única fuente de plomo dentro de las casas y los locales de cuidado infantil. El plomo también se puede encontrar en objetos comunes del hogar como alfarería, remedios caseros, cosméticos, productos alimenticios y caramelos importados, latas con soldadura de plomo, juguetes, persianas y otros productos de vinilo.

A los niños que corren el riesgo de envenenamiento con plomo se les debe hacer un examen para detectar el plomo. Es la única forma de averiguar si un niño se ha envenenado con plomo. No sabemos con certeza cuantos niños se han envenenado con plomo porque a pocos niños se les hace el examen. Sin embargo, todos los planes de seguro médico pagan este examen.

Los padres le pueden pedir al médico del niño que le haga un examen para detectar el plomo.

Los proveedores de cuidado infantil pueden revisar si su local tiene pintura y productos que contienen plomo.

El envenenamiento con plomo puede causar anemia.

La anemia facilita que el plomo se introduzca en la sangre.

El envenenamiento con plomo y la anemia pueden ser detectados con un examen de sangre.

El envenenamiento con plomo y la anemia pueden evitarse.

Para ayudar a prevenir el envenenamiento por plomo y la anemia por deficiencia de hierro practique una buena nutrición y lavarse las manos apropiadamente.

## Anemia por Deficiencia de Hierro

Nosotros necesitamos hierro para mantener nuestra sangre fuerte. Bajos niveles de hierro en la sangre de un niño pueden volverlo pálido, cansado, irritable, de poco comer, que se enferme con facilidad, que agarre más infecciones, y que tenga problemas con el aprendizaje.

El hierro es un mineral que se encuentra en algunos alimentos. El comer alimentos ricos en hierro puede ayudar a mantener a los niños saludable y a sentirse bien.

Los productos lácteos como la leche, el queso, el yogur y el helado son muy bajos en hierro. Son buenos para los huesos y los dientes porque tienen bastante calcio, pero tomar mucha leche puede causar anemia. La leche llena al niño y entonces no ingiere suficientes alimentos ricos en hierro. A los bebés se les debe quitar el biberón alrededor de un año. A esta edad deben tomar únicamente de 2 a 3 tazas de leche al día (de 16 a 24 onzas).

A los bebés y a los niños se les debe examinar la sangre para detectar anemia por deficiencia de hierro. La anemia se puede prevenir y los casos leves se pueden revertir ingiriendo una dieta alta en hierro.

La vitamina C le ayuda al cuerpo usar el hierro, así es que en las comidas y las meriendas combine los alimentos ricos en hierro y en vitamina C.

## Algunos alimentos ricos en hierro

Carne de res, cerdo, hígado, pescado, frijoles cosidos, cereales fortificados con hierro, tortillas y panes enriquecidos, verduras, frutas secas, jugo de ciruela

## Algunos alimentos ricos en vitamina c

Brócoli, repollo (col), coliflor, tomates, papas, chile verde, naranjas, melones, fresas

Sírvale a los niños alimentos ricos en hierro y vitamina c, y cocine en ollas de hierro.

*Información obtenida de: la División de Prevención del Envenenamiento por Plomo del Departamento de Salud de California y WIC División de Nutrición Suplemental del Departamento de Salud de California*