

## sencillas medidas para proteger a sus niños del

# PLOMO

El plomo puede ocasionar daños a sus hijos menores. Tome estas medidas con el fin de que sus niños estén protegidos contra el plomo.



■ **Mantenga su hogar limpio y libre de polvo.** Trapee el piso, limpie el descanso de las ventanas con un trapo húmedo, aspire y lave todas

las superficies con frecuencia. Utilice productos de limpieza para uso en el hogar y enjuague con agua limpia. Esto evita que el plomo en forma de polvo se disemine por toda la casa.

■ **No permita que su hijo muerda las superficies pintadas ni ingiera partículas de pintura.** El plomo contenido en las pinturas que se utilizaban antiguamente es la causa más común de envenenamiento por plomo.



■ **Lave las manos de sus hijos a menudo,** en especial antes de comer y dormir. También lave los juguetes de sus hijos con frecuencia. El polvo de plomo puede adherirse a las manos y a los juguetes que los niños se meten a la boca.

■ **Alimente regularmente a sus hijos con comidas y bocadillos saludables.** Cerciórese de que los alimentos incluyan verduras y comida rica en:

- **calcio** (leche, queso, yogurt, tortillas de maíz, o tofu)
- **hierro** (carne, pollo, frijoles cocidos, cereales fortificados con hierro, pasas y otras frutas secas)
- **vitamina C** (naranjas y jugo de naranja, toronjas y jugo de toronja, tomates y jugo de tomate)

El calcio, el hierro y la vitamina C evitan que el plomo pueda ocasionar daños a sus hijos.

■ **Quítese los zapatos o límpiense las suelas en un tapete antes de entrar a su casa.** Esto permite que el polvo de plomo se quede en el exterior.



■ **Conserve sus muebles alejados de superficies pintadas con pintura descascarada o cuarteada.** Asegúrese de que las cunas, corrales, camas y sillas altas se encuentren lejos de superficies con pintura dañada. Esto ayuda a que el plomo de las partículas de pintura y del polvo esté lejos de sus hijos.

■ **Siembre arbustos, césped y otras plantas, o coloque adoquines, piezas de concreto, de corteza de árboles o grava** con el fin de cubrir la tierra descubierta en los lugares donde generalmente juegan los niños. Esto mantiene a sus niños alejados del plomo presente en la tierra.

■ **Si trabaja con plomo cámbiese la ropa y los zapatos de trabajo y lávese o tome una ducha** antes de entrar a su casa. El plomo se encuentra presente en muchas áreas de trabajo:

- Locales de pintura y remodelado
- Talleres de reparación de radiadores
- Lugares que fabrican o reciclan baterías

Hable con el personal del lugar donde trabaja a fin de informarse si usted entra en contacto con el plomo en su trabajo. Los niños pueden envenenarse

por plomo a partir del polvo traído al hogar en la ropa y zapatos de quienes trabajan en esos lugares.



■ **No utilice platos o cacerolas importadas, antiguas o hechas a mano** para poner alimentos o bebidas a menos que hayan sido sometidos a prueba y esté seguro de que no contienen plomo.

■ **Nunca, lije, raspe, lave a chorro, pele o limpie con chorro de arena la pintura** a menos que haya comprobado o esté seguro de que no contiene plomo. El polvo de plomo proveniente de la pintura puede diseminarse y envenenar a su familia, animales domésticos y vecinos.

Llame al Programa Infantil de Prevención del Envenenamiento por Plomo de su localidad (1-209-468-2593) a fin de recibir información sobre cómo someter sus platos, cacerolas y pintura a la prueba para detectar la presencia de plomo.

■ **Cerciórese de que los productos que introduzca en su hogar no contengan plomo.** Los siguientes productos con frecuencia contienen plomo:

- **remedios caseros** (polvos de color anaranjado o amarillo brillante, o blanco) como Greta, Azarcon, Payloohah o Liga
- **cosméticos** como Kohl y Surma

• **algunos dulces importados**, particularmente los dulces provenientes de México que están elaborados con tamarindo

• **Evite participar en pasatiempos que utilizan plomo.** El plomo es utilizado para soldar los metales y para elaborar vitrales emplomados. El plomo también se encuentra presente en las balas y municiones, y en las plomadas de pesca.

• **Hable con el médico de sus hijos** con el fin de informarse sobre si debe someter a los niños a la prueba para detectar la presencia de plomo en el organismo. Es posible que su niño deba ser sometido a esta prueba. La mayoría de los niños son sometidos a la prueba cuando tienen 1 y 2 años de edad. Algunos niños mayores de 2 años también necesitan ser sometidos a esta prueba.

La mayoría de los niños que padecen de envenenamiento por plomo no tienen la apariencia de estar enfermos ni actúan como si lo estuvieran. Una prueba para detectar la presencia del plomo en la sangre es la única manera de saber si su niño padece de envenenamiento por plomo.

### ¿Por qué es Peligroso el Plomo?

El plomo puede ocasionar daños al cerebro. El envenenamiento por plomo puede ocasionar que su niño tenga problemas de aprendizaje, de falta de atención o de conducta.

Los niños pequeños sufren de envenenamiento por plomo con mayor frecuencia que los niños más grandes. El plomo también es más dañino para ellos.

Si está embarazada, el plomo puede ocasionar daños a su bebé. Pregúntele a su médico si debe someterse a la prueba para detectar la presencia de plomo en el organismo.

### Para mas información llame al: 209-468-2593

Dept de Salud Pública, del Condado de San Joaquin  
Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en la Niñez  
Cómo aplicar Medi-Cal, llame al: 1-888-747-1222

[www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)

[www.clppp.sjcphs.org](http://www.clppp.sjcphs.org)

