

Proteja a Sus Hijos del Plomo



El plomo puede causar daño a sus hijos.

El envenenamiento por plomo puede dificultar que los niños aprendan, presten atención y afecte su comportamiento. La mayoría de los niños que tienen envenenamiento por plomo no parecen ni actúan enfermos.

Tome estas medidas para mantener a su familia libre de plomo.

Plomo Dentro y Afuera de Su Hogar

Evite que el polvo y la suciedad del plomo se extiendan por la casa limpiando con un paño húmedo las superficies como los alféizares de las ventanas y los pisos a menudo y quitándose los zapatos antes de entrar a su casa.



Mantenga los muebles alejados de la pintura astillada o descascarada. Aleje las cunas, corralitos, camas y sillas altas para bebés de la pintura dañada. Esto ayuda a mantener la pintura y el polvo que contenga plomo fuera del alcance de sus hijos.

Nunca lije, raspe en seco, o lave la pintura a presión o arenado a menos que haya realizado una prueba y no contenga plomo. El uso de pintura a base de plomo no se prohibió hasta 1978.



El plomo puede entrar al agua a través de tuberías forradas de plomo o galvanizadas.

Para reducir el riesgo de plomo en el agua, deje correr el agua hasta que se sienta fría antes de usarla para cocinar, beber o fórmula para bebés (si se usa). Si el agua necesita calentarse, utilice agua fría del grifo y calentarla en la estufa o en un microondas.



Las fuentes de plomo más comunes que contaminan el ambiente alrededor de su hogar son las fábricas, gasolina de aviación, y gasolina usada en el pasado que aún se puede encontrar en la tierra o en el aire.

Considere el uso de filtros HEPA en los purificadores de aire. Cubra la tierra descubierta afuera donde juegan los niños



con pasto u otras plantas, corteza, grava o cemento. Esto mantiene plomo en la tierra lejos de su hijo

Si trabaja con plomo, cámbiese la ropa y los zapatos de trabajo, lávese la cara y manos con frecuencia, y/o dúchese antes de salir del trabajo. El plomo se encuentra en muchos lugares de trabajo:

- pintura y remodelación
- reparación de radiadores
- reciclaje de baterías
- campos de tiro



Pregúntele a su empleador si usted trabaja con plomo. Los niños pueden intoxicarse por el plomo que llega a casa en la piel, el cabello, la ropa, los zapatos y en el automóvil.

Plomo en Cosas Que Compra y Usa

Evite el uso de vasijas de agua o platos y ollas desgastadas o antiguas, de una tienda de descuento o de la pulga, hechos de barro o cerámica, fabricados o hechos a mano fuera de los Estados Unidos, a menos que se les haya realizado una prueba y no tengan plomo.



Mantenga las joyas fuera del alcance de los niños. Algunas joyas tienen plomo. Incluso los artículos marcados "Sin plomo" pueden contener plomo.

Hable con su médico antes de usar productos importados que a menudo contienen plomo, como:

- **Remedios caseros:** polvos de colores brillantes para el dolor de estómago u otras enfermedades
- **Polvos de maquillaje y ceremoniales:** Kohl, Khali, Surma o Sindoor
- **Alimentos o especies:** como chapulines o cúrcuma.

Estos artículos contienen plomo; manténgalos fuera del alcance de los niños.

- Plomos de pesca
- Balas
- Soldadura de plomo



Cuidando de Sus Hijos

Si sus hijos están en un programa como Medi-Cal, WIC¹, Head Start, u otro programa similar, **pídale al médico un análisis de sangre para detectar plomo al año y dos años de edad.** Si su hijo no está en uno de estos programas, pregúntele al médico de su hijo sobre su riesgo de la exposición al plomo.



No permita que sus hijos mastiquen las superficies pintadas ni coman pedacitos de pintura. Alguna pintura vieja tiene plomo. Cuando la pintura envejece, se convierte en polvo y ese polvo se esparce por toda la casa.

Lave las manos de los niños y los juguetes con frecuencia. Siempre lave las manos antes de comer y dormir. El polvo y la tierra con plomo pueden adherirse a las manos y a los juguetes que los niños se llevan a la boca.



Alimente a sus hijos con comidas y bocadillos saludables cada día. Asegúrese de darles frutas y verduras con cada comida, y alimentos que tengan:

- **Calcio:** Leche, yogur, queso, leche de soya, espinacas, tortillas de maíz
- **Hierro:** Carne de res, pollo, huevos, pavo, frijoles, cereales integrales fortificados con hierro, tofu, coles, col rizada, hojas de mostaza
- **Vitamina C:** Naranjas, tomates, limas, pimientos morrones, bayas, papaya, brócoli



El calcio, el hierro, y la vitamina C ayudan a evitar que el plomo pueda perjudicar a sus hijos.

Para obtener más información, visite www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB o contactar:



¹ WIC es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños