

# 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.



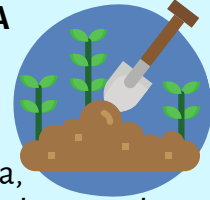
**El plomo puede entrar al agua a través de tuberías forradas de plomo o galvanizadas.**

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, WIC<sup>1</sup>, 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](http://www.cdph.ca.gov/programs/CLPPB) o contactar:**



<sup>1</sup> WIC es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños