

# Proteja a su hijo contra el PLOMO



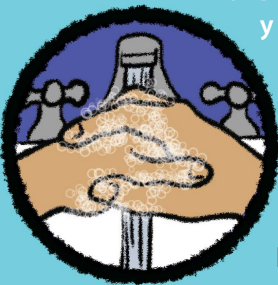
**El plomo puede estar presente en muchos lugares del interior y del exterior de su hogar.**

**El plomo puede ser dañino para su hijo.** El plomo puede ocasionar lesiones en el cerebro de los hijos. El envenenamiento o intoxicación por plomo puede ocasionar que los hijos tengan dificultades para aprender, poner atención y portarse bien. La mayoría de los hijos que padecen de envenenamiento por plomo no parecen ni lucen enfermos.

**Tome las siguientes medidas para mantener a su familia protegida contra la presencia del plomo.**

## El cuidado de su hijo

No permita que su hijo muerda superficies pintadas o consuma residuos de pintura. Alguna pintura vieja contiene plomo. Con el paso del tiempo, la pintura se descompone y se convierte en polvo. Este polvo se disemina por todo su hogar.

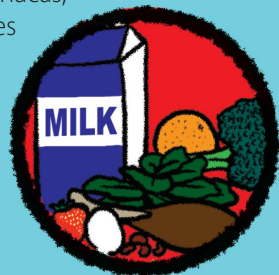


Lave con frecuencia las manos y juguetes de sus hijos.

Siempre láveles o haga que se laven las manos antes de comer o dormirse. El polvo de plomo y la suciedad pueden adherirse a las manos y a los juguetes que los hijos ponen en sus bocas.

Alimente a su hijo con comidas y bocadillos saludables todos los días. Asegúrese de darles a sus hijos frutas y verduras en cada comida, así como alimentos que contengan:

- **calcio** (leche, yogurt sin sabores, leche de almendra, leche de soya, espinacas, col rizada, tofu, queso, cereales fortificados con calcio)
- **hierro** (carne de res, pollo, pavo, huevos, frijoles secos cocinados, almendras, castañas de cayú, cacahuates, semillas de calabaza, papas, avena)
- **vitamina C** (naranjas, tomates, tomatillos, limones, pimientos dulces, col morada, papaya, jicama y brócoli)



El calcio, el hierro y la vitamina C ayudan a evitar que el plomo les ocasione daños a sus hijos.

**Evite darles dulces a sus hijos.** Algunos dulces provenientes de lugares fuera de los EE. UU. contienen plomo. Las frutas y verduras crudas, carnes con poca grasa y productos lácteos son opciones alimenticias más saludables para sus hijos.

Hable con el médico de sus hijos sobre hacerles la prueba para detectar la presencia de plomo.

## El interior y exterior de su hogar

Deje correr el agua hasta que salga fría (por lo general, 30 segundos como mínimo) antes de utilizarla para cocinar o para beberla. Para cocinar, beber o preparar la fórmula del bebé (si corresponde), use siempre agua fría del grifo. Si necesita agua caliente, saque agua fría del grifo y caliéntela en la estufa o en el horno a microondas.

Mantenga su hogar limpio y libre de polvo.

Limpie los pisos con un trapeador húmedo, limpie con un trapo húmedo los antepechos de las ventanas, pase la aspiradora y lave todas las superficies con frecuencia. Esto evita que el plomo presente en el polvo se disemine por toda la casa.



Mantenga los muebles alejados de la pintura que esté cuarteada o que se esté desprendiendo. Cambie de lugar las cunas, corrales, camas y sillas altas para mantenerlas alejadas de la pintura cuarteada. Esto ayuda a mantener lejos de sus hijos el plomo presente en el polvo y en los residuos de pintura.

Nunca lije, raspe, lave con un instrumento de alta potencia ni limpie con chorro de arena la pintura a menos que la pintura haya sido sometida a prueba y se haya comprobado que no contiene plomo.



El plomo también podría estar presente en la tierra alrededor de su hogar debido al uso anterior del plomo en la gasolina y en las fábricas.

Cubra la tierra suelta del exterior en donde juegan sus hijos. Use césped u otras plantas, corteza de árbol, grava o concreto. Esto evita que sus hijos entren en contacto con el plomo presente en la tierra.

Quítese los zapatos o límpielos en el tapete de la entrada antes de entrar en su casa. Esto mantiene afuera el plomo en la tierra exterior.

Cámbiese de su ropa y calzado de trabajo, y lávese o dúchese antes de subirse a su auto o regresar a casa si trabaja en contacto con el plomo. El plomo se encuentra presente en muchos lugares de trabajo:

- sitios de pintura y remodelación
- talleres de reparación de radiadores
- lugares en donde se fabrican o reciclan baterías



Pregúntele a su empleador si usted está en contacto con el plomo en el desempeño de su trabajo. Los hijos pueden contaminarse con el plomo llevado al hogar en la piel, cabello, ropa, cazado o automóvil.

## Artículos que usted compra y usa

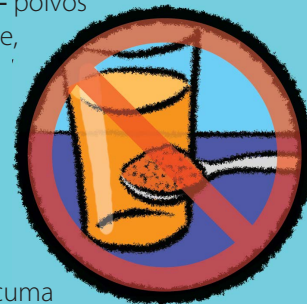
Evite utilizar ollas y trastes viejos, desgastados o antiguos, que provengan de un mercado de descuentos o tianguis, hechos de cristal, hechos a mano o fabricados fuera de los EE. UU., a menos que hayan sido analizados y no contengan plomo.



No deje que su hijo se introduzca joyería o juguetes en su boca. Algunas joyas y juguetes de sus hijos contienen plomo. No hay forma de saber si la joyería contiene plomo. Incluso los artículos marcados como "libres de plomo" pueden contener plomo.

Hable con su médico antes de utilizar productos importados que suelen contener plomo, como los siguientes:

- **remedios naturales** — polvos de color naranja brillante, amarillo o blanco para el dolor de estómago u otras enfermedades
- **maquillaje** — kohl, khali, surma, o sindoor
- **alimentos o especias** como chapulines o cúrcuma



Estos artículos contienen plomo – manténgalas lejos de su hijo:

- plomadas de pesca
- balas de plomo
- soldaduras de plomo

## Más información

Visite [www.cdph.gov/programs/clppb](http://www.cdph.gov/programs/clppb) o comuníquese con:

