

# PLOMO

*sustancia que se encuentra en la pintura y en la tierra y que puede ocasionar daños a sus niños*



## ■ ¿Contienen plomo la pintura y la tierra que se encuentran presentes en mi hogar?

Si su casa fue construida antes de 1978, es posible que tanto el interior como el exterior hayan sido pintados utilizando pintura que contiene plomo. La tierra que está presente alrededor de estos hogares también podría contener plomo.

**Someta a prueba la pintura y la tierra de su hogar para detectar la presencia de plomo.** Llame al Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo de su localidad. Puede ayudarlo a encontrar a alguien que se encargue de realizar esta prueba.

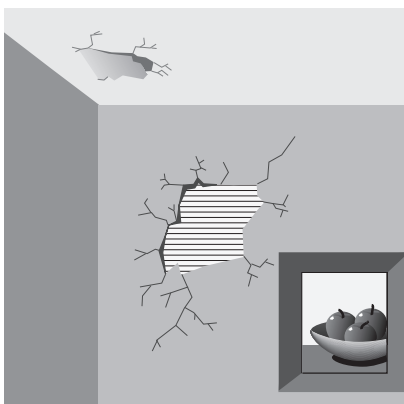
## ■ ¿Cómo puede dañar el plomo a mis niños?

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

## ■ ¿Cómo puedo saber si mi niño padece de envenenamiento por plomo?

La única forma de saber si uno de sus hijos padece de envenenamiento por plomo es someterlo a una prueba de sangre para detectar la presencia de plomo. La mayoría de los niños que padecen de envenenamiento por plomo no tienen la apariencia de estar enfermos ni actúan como si lo estuvieran. Los niños pequeños sufren de envenenamiento por plomo con mayor frecuencia que los niños más grandes. El plomo también es más dañino para ellos.

Hable con el médico de sus hijos. Podrían necesitar ser sometidos a una prueba para detectar la presencia de plomo en la sangre. La mayoría de los niños son sometidos a esta prueba cuando tienen 1 y 2 años de edad. Algunos niños mayores de 2 años también necesitan ser sometidos a esta prueba.



## ■ ¿Cómo se disemina el plomo de la pintura en toda la casa?

El plomo se convierte en polvo que cae sobre el piso y otras superficies en el interior de su casa, así como en la tierra del exterior.

El polvo de plomo proviene de la pintura vieja cuando:

- esté cuarteada o descascarada
- es lijada o raspada
- se desgasta con el sol y la lluvia

## ■ ¿Cómo se envenenan por plomo los niños a partir del plomo presente en la pintura, en el polvo y en la tierra?

- Al morder o chupar cosas cubiertas con polvo de plomo, como son las manos y los juguetes
- Al morder o chupar superficies pintadas, como el descanso de las ventanas
- Al aspirar el polvo de plomo
- Al ingerir pintura descascarada, tierra o lodo



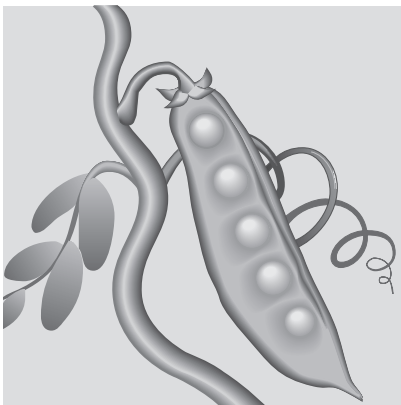
### ■ ¿Qué debo hacer si deseo pintar o remodelar mi casa?

Antes de empezar, llame al Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo de su localidad. En ese lugar le pueden informar cuáles son las formas más seguras de trabajar con pintura con plomo y sobre cómo puede proteger a su familia contra el envenenamiento por 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.

### ■ ¿Puede ingresar el plomo de la tierra en las frutas y verduras de mi jardín?

Sí. El plomo presente en la tierra puede contaminar las plantas.



### ■ ¿Puedo trabajar de una manera segura en el jardín si la tierra contiene plomo?

- Siembre su jardín lejos de su casa. La tierra que se encuentra más cercana a su hogar contiene mayores cantidades de plomo.
- Plante sus verduras en macetones, recipientes o lechos elevados llenos con tierra para macetas comprada en la tienda.
- Añada con regularidad composta o cal para jardinería a la tierra. Estas sustancias pueden ayudar a sus plantas a conservarse libres de plomo.
- Lave o pele las frutas y verduras con el fin de eliminar el polvo de plomo.

### **Someta a sus Hijos a la Prueba para Detectar la Presencia de Plomo en el Organismo**

Someter una muestra de sangre a una prueba es la única manera de saber si su hijo padece de envenenamiento por plomo.

Hable con el médico de su hijo o con el personal del Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo de su localidad a fin de obtener información sobre esta prueba.

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.

### **Pruebas Gratuitas**

Si desea saber si su hijo puede recibir atención médica gratuita, incluyendo el ser sometido a una prueba de detección del plomo en la sangre, llame al 1-888-747-1222. Esta llamada no tiene costo alguno para usted.

**Para mas información llame al:**

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MIS HIJOS DEL PLOMO PRESENTE EN EL POLVO Y LA TIERRA?



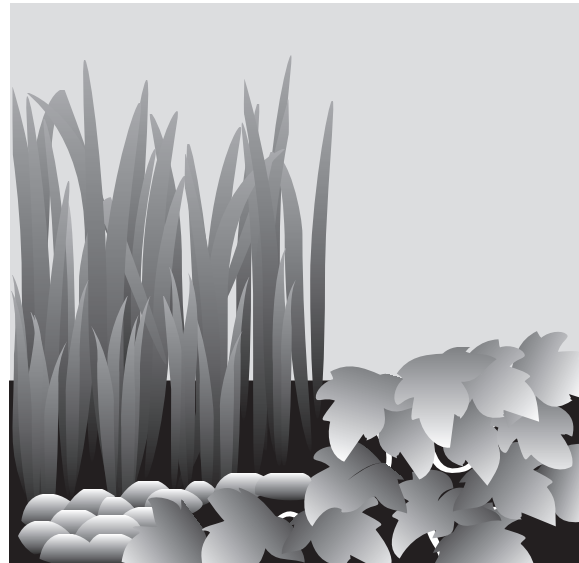
- **Mantenga su hogar limpio y libre de polvo.** Trapee el piso, limpie el descanso de las ventanas con un trapo húmedo, aspire y lave todas las superficies con frecuencia.
- **Lave las manos y los juguetes de sus hijos a menudo.** Siempre lávele las manos a sus hijos antes de comer o dormir.
- **Alimente a sus hijos con comidas y bocadillos saludables.** Los alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C permiten que sea más difícil que el plomo ocasione daños a sus hijos.

Los alimentos ricos en calcio incluyen a la leche, el queso, el yogurt, las tortillas de maíz y el tofu.

Los alimentos ricos en hierro incluyen a la carne, el pollo, los cereales fortificados con hierro, las pasas, las espinacas y otras verduras de hojas verdes.

Los alimentos ricos en vitamina C incluyen a las naranjas y al jugo de naranja, las toronjas y al jugo de toronja, los tomates y el jugo de tomate.

- **No permita que su hijo muerda las superficies pintadas ni ingiera partículas de pintura, tierra o lodo.**



- **Cubra la tierra en donde jueguen los niños.** Siembre arbustos, césped y otras plantas, o coloque adoquines, piezas de concreto, de corteza de árboles o grava.

Asegúrese de cubrir la tierra más cercana a su hogar, pues es donde se encuentran las mayores concentraciones de plomo.



- **Quítese los zapatos o límpiense las suelas en un tapete antes de entrar a su casa.**