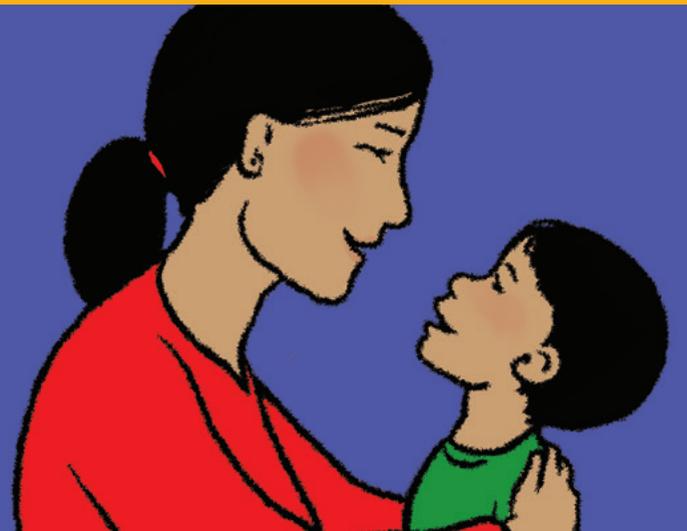


Proteja a su niño contra el PLOMO



El plomo se puede encontrar en muchos lugares, dentro y fuera de su casa.

El plomo puede dañar a su niño. El plomo puede dañar el cerebro de su niño. Un niño envenenado con plomo puede tener dificultad para aprender, comportarse y prestar atención. Muchos niños que están envenenados con plomo no parecen estar enfermos.

Siga estos pasos para proteger a su familia contra el plomo.

Cómo Cuidar a su Niño.

No permita que sus niños coman astillas de pintura o que muerdan superficies pintadas. Algunas pinturas viejas contienen plomo. Cuando la pintura envejece se despedaza y se convierte en polvo. Este polvo se riega por toda su casa.



Lave las manos y los juguetes de sus niños frecuentemente.

Siempre lave las manos de los niños antes de que coman y de que se vayan a dormir. El polvo con plomo y la tierra puede pegarse en sus manos y en los juguetes que se llevan a la boca.

Dé a sus niños comidas y bocadillos saludables todos los días. Asegúrese de darles a sus niños verduras y comidas ricas en:

- **Calcio** (leche, yogurt, queso, leche de soya, espinacas, jugo de naranja enriquecido con calcio, flan bajo en grasa y tortillas de maíz)
- **Hierro** (carne de res, pollo, pavo, huevos, frijoles, cereales fortificados con hierro, tofu, repollo y una variedad de vegetales de hojas verdes)
- **Vitamina C** (naranjas, tomates, limones, chile verde o pimiento, cerezas, papaya, jícama y brócoli)



El calcio, el hierro y la Vitamina C ayudan a prevenir que el plomo dañe a su niño.

Evite darle dulces a su niño. Algunos dulces de México, China, y otros lugares fuera de los Estados Unidos contienen plomo. Las frutas frescas, las verduras, las carnes bajas en grasa, y los productos lácteos son más saludables para su niño.

Hable con el doctor de su niño acerca del examen para detectar plomo.

- **La única manera de saber** si su hijo tiene plomo en su cuerpo es hacerle una prueba de sangre para detectar plomo.
- **La mayoría de los niños son examinados a las edades de 1 y 2 años.** Algunos niños que tienen más de 2 años también necesitan ser examinados.

Dentro y Fuera de su Casa

Mantenga su casa limpia y libre de polvo. Limpie los pisos con un trapeador húmedo. Limpie con un trapo húmedo alrededor de las ventanas, use la aspiradora y lave las superficies frecuentemente. Use un limpiador casero y enjuague con agua limpia. Esto ayuda a evitar que el polvo con plomo y la tierra se rieguen por la casa.



Despegue los muebles de las paredes cuya pintura se está descascarando o se está astillando. Retire las cunas, corralitos, camas y sillas altas de las paredes que tienen pintura descascarada. Esto aleja a su niño del polvo y de las astillas contaminadas con plomo.

Nunca lije, raspe en seco o use agua con presión para quitar pintura a menos que se le haya hecho la prueba de detección de plomo y sepa que no tiene plomo. El polvo de la pintura puede regarse y envenenar a su familia, su mascota y sus vecinos.



Puede haber plomo en la tierra alrededor de la casa por haber sido usado en el pasado en la gasolina y en fábricas.



Cubra la tierra alrededor de la casa en donde juegan los niños. Utilice pasto, cortezas, plantas, grava o concreto. Esto ayuda a separar la tierra contaminada con plomo de sus niños.

Quítese los zapatos o límpielos en un tapete antes de entrar en la casa. Esto mantiene la tierra contaminada con plomo fuera de la casa.

Cámbiese de ropa y zapatos y dése un baño o lávese antes de venir a su casa si trabaja con plomo. El plomo se encuentra en muchos lugares de trabajo, tales como:

- **Sitios de remodelar y de pintar**
- **Talleres de reparación de radiadores**
- **Lugares en donde se fabrican o se reciclan baterías**

Pregunte a su empleador para saber si trabaja con plomo. Los niños se pueden envenenar con el polvo contaminado con plomo que se trae a casa en la piel, el cabello, la ropa y los zapatos.

Cosas que Compra y Utiliza

No use trastes y ollas hechos fuera de los Estados Unidos para servir comidas y bebidas a menos que se les haya hecho la prueba para saber si tienen plomo.



No deje que su hijo se lleve a la boca joyas o juguetes. Algunas joyas y juguetes contienen plomo. No hay manera de saber si las joyas o juguetes contienen plomo. Aunque el producto esté rotulado como "libre de plomo", puede contener plomo.

No utilice productos importados que puedan contener plomo, tales como:

- **remedios naturales** — polvos de color anaranjado o amarillo brillante, o polvo blanco, no deben ser usados para dolor estomacal u otro tipo de enfermedades.
- **maquillaje** — Khol, Khali, Surma, o Sindoor
- **comidas o especias**, como chapulines o turmérico



Estos artículos contienen plomo. Manténgalos alejados de sus niños:

- **Plomadas para pesca**
- **Balas**
- **Equipo para diseñar, decorar y pintar vidrios**

Para Más Información

Llame a su centro local del Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en los Niños para averiguar acerca de la prueba de plomo para la pintura, ollas, y trastes o para otras preguntas acerca del envenenamiento con plomo en los niños. Para información, visite por Internet la página Web: www.cdph.gov/programs/clppb

