

# Mantenga a su bebé protegido contra los peligros del PLOMO



El plomo es una sustancia muy peligrosa, particularmente para los bebés y niños pequeños. Pero aun antes del nacimiento de su bebé, usted puede tomar medidas para mantener al plomo fuera de su hogar y de otros lugares en donde el bebé pasará parte del tiempo.

El plomo puede encontrarse en muchos lugares — en su casa y cerca de ella, en los productos que usted usa y compra, y en el trabajo. Tome las siguientes medidas para mantenerse usted y a su bebé recién nacido protegidos contra el plomo.

## Preparar el dormitorio de su bebé y su hogar para la llegada del niño

Si su casa fue construida antes de 1978, la pintura en el interior o exterior de su hogar puede contener plomo. La pintura anterior se descompone y convierte en polvo. El plomo en polvo se disemina en toda la casa y se adhiere a las manos, juguetes y otros objetos que el bebé puede chupar. 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.

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 y de los antepechos de las ventanas.

¿Va a remodelar o a pintar? No 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.



Mantenga su hogar limpio y libre de polvo. Use un trapeador húmedo para limpiar el suelo, limpie los antepechos de las ventanas con un trapo limpio húmedo, use la aspiradora y lave todas las superficies con frecuencia.



Siempre quítese los zapatos o límpielos en el tapete de la entrada antes de ingresar a su hogar con el fin de mantener afuera el plomo presente en el polvo del exterior.

## El cuidado de usted y de su bebé recién nacido

Es muy importante mantener al plomo lejos de su bebé y de usted. Si usted cree que su cuerpo está contaminado con plomo, hable con su médico. Y mientras está embarazada, al protegerse contra la exposición al plomo también protege a su bebé.

Nunca coma ni muerda nada que no sea un alimento, como arcilla, tierra o artículos de alfarería.

No coma ni beba alimentos o líquidos que hayan estado almacenados o hayan sido preparados en cazuelas tradicionales o importadas.

Al usar agua corriente del grifo para beber, cocinar o preparar fórmula infantil:

- Siempre empiece con agua fría de la llave y caliéntela si es necesario.
- Deje correr el agua fría de la llave durante 30 segundos.
- No use agua que haya sido almacenada en una vasija o recipiente de cerámica.

Si tiene pensado amamantar a su bebé y cree que su organismo podría estar contaminado con plomo, hable con su médico.

## Los juguetes y otros objetos que compra y utiliza

Asegúrese de que los juguetes no contengan plomo. Algunos juguetes infantiles contienen plomo. Para obtener una lista de juguetes y otros objetos que contienen plomo, visite: [www.cdc.gov/nceh/lead/Recalls/allhazards.htm](http://www.cdc.gov/nceh/lead/Recalls/allhazards.htm)



Lave con frecuencia los juguetes, chupones y otros objetos que chupe su bebé con el objetivo de eliminar el plomo presente en el polvo y la mugre.

No utilice remedios naturales para usted ni para su bebé a menos que sepa que son seguros y no contienen plomo. Se ha encontrado plomo en algunos remedios naturales utilizados contra el cólico, el dolor estomacal, el dolor de la dentición y para curar la cicatriz del ombligo del bebé.



No use artículos de maquillaje tradicionales en usted ni en su bebé. Productos de marcas como Kohl, Khali, Surma y Sindoor pueden contener plomo.

## No lleve a casa el plomo presente en su trabajo

Su bebé puede sufrir de envenenamiento o intoxicación por plomo si alguno de los miembros de su hogar trabaja con plomo. El plomo no se puede ver, pero un trabajador podría llevar plomo a casa en sus manos, cara, ropa de trabajo, zapatos y en su auto.

Todos los miembros de su hogar que trabajan con plomo deben:

- Darse una ducha y lavarse el cabello en el trabajo antes de ir a casa. Si eso no es posible, deben ducharse en cuanto lleguen a su hogar.
- Cambiarse y ponerse ropa limpia antes de salir del trabajo y tener una bolsa donde se guarde sólo la ropa de trabajo sucia.



- Lavar la ropa de trabajo por separado. Mantenga los zapatos de trabajo en el exterior de su casa.



## Su niño en crecimiento

El plomo puede ocasionar daños en el cerebro, riñones y otros órganos de su niño. La mayoría de los niños son sometidos a la prueba de detección de plomo cuando tienen entre 1 y 2 años de edad. Hable con su doctor acerca de hacer la prueba anticipadamente si usted cree que su niño ha sido expuesto al plomo.

A medida que su bebé crece, hay muchas cosas que usted puede hacer para protegerlo contra el contacto con el plomo. Para más información, por favor comuníquese con el Programa para la Prevención de Intoxicación o Envenenamiento Infantil por Plomo de su localidad. Si desea obtener información por Internet, visite [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)

