



Proteja Su Hijo de Envenenamiento con Plomo

Protect Your Child from Lead Poisoning

Envenenamiento con plomo puede causar serios daños a su hijo, como problemas permanentes de comportamiento, ó daños permanentes al cerebro. Si usted está embarazada cuando fue expuesta al plomo, su feto puede haber sido afectado. Pintura de plomo es común en hogares construidos antes de 1978. Plomo también puede ser encontrado en juguetes viejos o importados, joyería, algunos remedios caseros, la tierra, plomería vieja, y algunos lugares de construcción. Para una lista completa, vaya al sitio del web del CDC: <http://www.cdc.gov/nceh/lead/tips.htm>.



Niños menores de 6 años se encuentran a mayor riesgo. Muchos niños no muestran síntomas de envenenamiento. En otros casos, los síntomas se pueden parecer a la gripe ó simple fatiga (soñolencia, dolor de estómago, vomito)

Usted puede proteger su hijo contra envenenamiento ó disminuir los niveles de plomo si su hijo ha ya sido envenenado. 4 cosas que hay que recordar:

1. Reduciendo exposición
2. Investigación
3. Exámenes
4. Nutrición

Reduciendo Exposición

Plomo puede ser encontrado en muchos lugares, como pintura, tierra, polvo, tinta, baterías, juguetes viejos y agua del chorro. Muchos niños introducen pequeños pedazos de pintura en sus bocas. Ellos también introducen cosas que están cubiertas en polvo de plomo en sus bocas. Hay maneras de estar seguro de que su niño está más seguro.

- **Si usted tiene pedazos ó pintura cayéndose en su hogar**, arregle este problema usando un pintor de plomo autorizado. No lo arregle usted mismo ó deje ninguna persona que no tengo experiencia y entrenamiento. Si usted está rentando, llame a su arrendador inmediatamente para que sea reparado. Lea nuestra hoja informativa [Pintura con Plomo y Derechos del Inquilino](#).
- **Lave las manos de sus hijos regularmente**, especialmente después de que ellos han jugado afuera, y antes de comer.

- **Lave los juguetes de sus hijos regularmente.**
- **Mantenga su hogar tan limpio y libre de polvo como sea posible.** La mejor manera de limpiar polvo de plomo es limpiar su piso con una mopa mojada, limpiar los bordes de las ventanas, y lave todas las superficies. Use una combinación de agua tibia y jabón de lavar platos que tenga tri-sodio fosfato (TSP). Bote el agua que ha utilizado en la poceta. Utilice guantes plásticos cuando usted limpie. Bote los paños y demás trapos, esponjas y cabeza de mopa en una bolsa plástica.
- **Chequee para ‘retiradas de productos’ para juguetes y muebles de niños.** El Consumer Product Safety Commission tiene [un sitio de web](http://www.cpsc.gov) que tiene listas de los productos retirados por problemas del plomo.

Vaya al www.cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor/Noticias/

- **Mantenga los niños alejados de pedazos de pintura y bordes de las ventanas.** También, mantenga los muebles alejados de daños ocasionados por pintura y ventanas de manera que los niños no se monten arriba de ellos.
- **Limpie afuera.** Limpie con su manguera porches, aceras, calzada y los lados de los edificios para remover pedazos de pintura y polvo.
- **Quítese sus zapatos antes de entrar a la casa** ó asegúrese que estén limpios encima de una alfombra afuera. Esto mantendrá el polvo y tierra con plomo fuera de su casa.
- **Cámbiese de su ropa de trabajo** y tome un baño antes de llegar a la casa, si usted trabaja con plomo en su trabajo. Lave sus ropas de trabajo separadas del resto de la familia. Plomo es usado en muchos lugares de trabajo como tiendas de reparación de radiadores, baterías y fundiciones de plomo.
- **Pruebe áreas pintadas por plomo antes de remodelar ó remover pintura.** Nunca lime, queme o tome a pedazos pintura a menos que usted este seguro que no contiene plomo. Puede crear polvo de plomo que los niños pueden inhalar.
- **Cubra las áreas donde existe plomo dentro de la casa.** Usted puede utilizar papel adhesivo, plástico o teipe. No utilice papel de periódico con tinta de color.
- **Cubra la tierra en su patio.** Tierra puede contener plomo del humo de vehículos o de pintura de afuera de la casa. Cubra la tierra con grama, arbustos, arena o pedazos de madera.
- **Bote o recicle papel de periódico y libros de comiquitas.** La tinta puede contener plomo.



Investigación

La única manera de saber sus hijos tienen altos niveles de plomo ó envenenamiento de plomo es haciéndoles un examen de sangre en la oficina del médico. El examen debe tomar sangre de su brazo y no de la punta de los dedos.

- **Todos los niños entre 6 meses y 2 años deben ser examinados dos veces al año.**
- **Todos los niños entre 2 y 6 años de edad deben ser examinados una vez al año.** Haga que si niño se examine si su hogar o sitio de cuidado diario tiene polvo en la base de las ventanas y la pintura se está pelando.
- **Mujeres embarazadas deben ser examinadas durante su embarazo.** Altos niveles de plomo en la madre pueden dañar al feto.
- **Un examen de sangre obtenida vía pinchazo no es suficiente.** Ellos no son suficientes. Consulte a su doctor para tomar sangre del brazo de su niño, no de la punta de los dedos.

Exámenes

- Si usted renta una propiedad de vivienda y la misma tiene **pedazos ó escamas de pintura**, pídale a su arrendador que ejecute un examen para determinar la presencia de plomo. Lea nuestra hoja informativa, [Pintura con Plomo y Derechos del Inquilino](#), para más información.
- Si su plomería fue instalada antes de 1985, puede tener conexiones de soldadura de plomo. Si fue instalada antes de 1930, podría tener tubos de plomo. **Usted tal vez deba efectuar exámenes en su agua, también.**
- Muchos negocios y agencias ofrecen **exámenes de plomo a bajo costo.** Ellos pueden examinar pintura, agua, tierra, y otras sustancias que puedan contener plomo. Comuníquese con el Departamento de Salud al 651- 201-4620 para saber quién puede efectuar estos exámenes cerca de usted.

Para más información sobre plomo y la prevención de envenenamiento de plomo:

The Minnesota Health Department (Departamento de Salud de MN):

Teléfono: 651-201-4620

Correo electrónico al: health.asbestos-lead@state.mn.us

En línea a: www.health.state.mn.us/communities/environment/lead/

The National Lead Information Center

(Centro Nacional de Información acerca de Plomo):

Teléfono: 1-800-424-LEAD

En línea a: www.epa.gov/lead

HUD (Housing and Urban Development):

En línea a: www.hud.gov/program_offices/healthy_homes/leadinfo



Nutrición

- **Evite alimentos que tengan altos contenidos en grasa.** La grasa hace fácil que el cuerpo absorba plomo.
- **Alimente a su niño 3 comidas al día, más dos meriendas.** Plomo se absorbe más lentamente con un estómago lleno.
- **Siempre utilice agua fría mientras cocine y haga la formula del bebe.** Deje el agua correr por 1 minuto antes de utilizarla. Si es posible, use agua embotellada.
- **Guarde alimentos en envases de plástico ó vidrio, no en latas.** Las latas de aluminio pueden contener partículas de plomo usado cuando son selladas. Estas partículas pueden entrar en contacto con los alimentos en el momento que la lata se abre.
- **No utilice platos que son viejos, importados, ó hechos a mano.** Algunas pinturas usadas en platos viejos, importados y hechos a mano pueden contener plomo.
- **No use medicinas que tengan plomo en su contenido,** como Azarcon, Greta, Pay-loo-ah, Ghasard, Bala Gobi, Kandu, Alkohol or Kohl.
- **Alimente sus niños con alimentos que sean altos en hierro, calcio y vitamina C.** Estos componentes hacen más difícil que es plomo se absorba por el cuerpo de su niño. Observe la lista abajo.



Alimentos ricos en hierro:

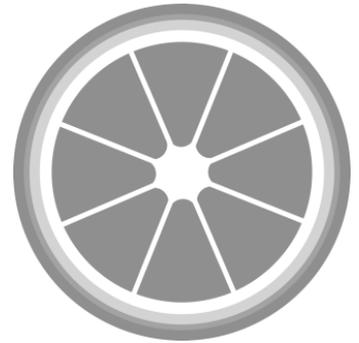
- Carne roja con bajo contenido en grasa
- Pollo, Cochino o Venado
- Atún en lata, sardina ó salmón
- Cereales fortificados con Hierro (Cheerios o Total)
- Pasas, ciruelas o Fruta seca
- Espinaca
- Vegetales Verdes (Mostaza, nabo, etc.)
- Granos de Lima
- Pan enriquecido
- Guisantes
- Lentejas
- Granos horneados
- Granos de soya
- Formula infantil fortificada de Hierro

Alimentos ricos en calcio:

- Leche
- Yogurt
- Queso
- Ricota
- Helado, yogurt congelado
- Tortillas de Maíz
- Granos negros
- Garbanzo
- Tofu o cuajada de granos
- Salmón en lata

Alimentos ricos en Vitamina C:

- Naranjas
- Jugo de Naranja
- Toronja
- Jugo de Toronja
- Fresas
- Brócoli
- Vegetales Verdes (Mostaza, nabo, etc.)
- Papas



Hojas informativas son información legal NO SON consejos legales. Consulte a un abogado para consejo.
No use esta hoja si es más vieja que 1 año. Pídanos actualizaciones, una lista de hojas informativas, u otros formatos.

© 2020 Minnesota Legal Services Coalition. Este documento puede ser reproducido y usado solo para propósitos no comerciales y educativos. Todos los demás derechos reservados. Este aviso debe permanecer en todas las copias.

Reproducción, distribución, y uso para propósitos comerciales son estrictamente prohibidos.