

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 y otros órganos de los niños. El envenenamiento o intoxicación por plomo puede ocasionar que los niños tengan dificultades para aprender, poner atención y portarse bien. La mayoría de los niños que padecen de envenenamiento por plomo no parecen ni lucen enfermos. Si su hijo ya gatea o si tiene entre 6 y 72 meses de edad, hable con el médico de su hijo sobre las maneras en que puede proteger a su hijo contra el plomo. Pregúntele al médico de su hijo cuando debe hacerle la prueba para detectar la presencia de plomo.

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 su hijo. 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 su hijo frutas y verduras en cada comida, así como alimentos que contengan:
 - **Calcio** (leche, yogurt sin sabores, leche de almendra o soya fortificada con calcio, espinacas, col rizada, tofu, queso, cereales fortificados con calcio)
 - **Hierro** (carne de res, pollo, pavo, salmón, tuna, huevos, frijoles secos cocinados, almendras, nuez de la India (marañón), cacahuates, semillas de calabaza, papas, avena)
 - **Vitamina C** (naranjas, tomates, tomatillos, limones, pimientos dulces, col morada, papaya, jícama y brócoli)

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

- Evite darle dulces a su hijo. 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 su hijo.

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 de la llave. Si necesita agua caliente, saque agua fría de la llave y caliéntela en la estufa o en el horno de microondas.
- Mantenga su hogar limpio y libre de polvo. Limpie los pisos con un trapeador húmedo, limpie con un trapo húmedo los alféizares, 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 su hijo 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 su hijo. Use césped u otras plantas, corteza de árbol, grava o concreto. Esto evita que su hijo entre 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 niños 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 su hijo 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

Para más información visite www.cdph.gov/programs/clppb

Adoptado de: “Proteja a su hijo control el plomo” desarrollado por el Departamento de Salud Pública de California, Subdivisión de Prevención del Envenenamiento por Plomo en la Niñez, 20 de noviembre de 2018