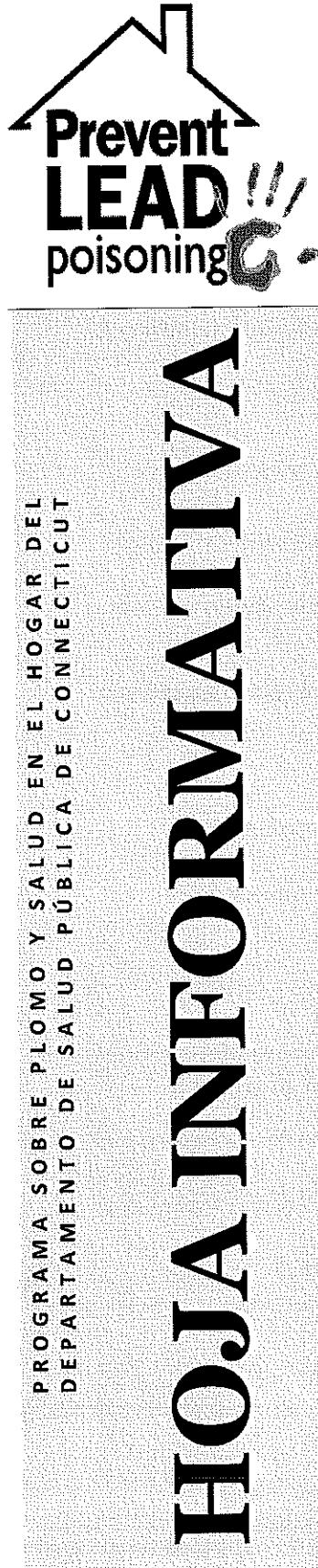


# Prevención de envenenamiento por plomo



## ¿Dónde se encuentra el plomo?

- **Pinturas:** es posible hallar plomo en las pinturas fabricadas antes de 1978. Estas pinturas pueden encontrarse en cualquier superficie pintada de su hogar, como puertas, ventanas y porches.
- **Polvo:** el polvo con plomo en el hogar proviene de las superficies pintadas con pinturas a base de plomo que se están desprendiendo y descascarando. El lijado y rasqueteo de la pintura vieja cuando se vuelve a pintar o remodelar un lugar también pueden generar un problema con el polvo que contiene plomo.
- **Tierra:** la pintura vieja que se ha desprendido de la parte exterior de la casa sobre el suelo puede haber dejado residuos de plomo en la tierra.
- El plomo también se halla en los platos hechos de cerámica, los cristales, las latas de alimentos de países extranjeros, las cañerías del agua, las soldaduras y accesorios, en ciertos productos cosméticos para pieles de distintos orígenes étnicos y en los remedios caseros.
- Ciertos empleos y hobbies pueden exponer a los niños y adultos al plomo. Entre los ejemplos se encuentran los pintores, los remodeladores, los plomeros, los mecánicos, las personas que trabajan en puentes, en la fabricación de joyas, cerámicas, alfarería o vitrales y quienes ingresan a polígonos de tiro bajo techo.

## ¿Su hijo corre riesgo de envenenarse con plomo?

Si responde afirmativamente a cualquiera de las siguientes preguntas, tal vez desee someter a su hijo a un análisis, aunque ya sea mayor.

- ¿Su hijo vive o visita con frecuencia un edificio construido antes de 1960?
- ¿Su hijo vive o visita con frecuencia un edificio construido antes de 1978 que está en proceso de reparación o remodelación o que ha sido reparado o remodelado recientemente?
- ¿Su hijo vive o visita con frecuencia un edificio cuya pintura se está desprendiendo o descascarando?
- ¿Su hijo vive con un adulto o visita con frecuencia a un adulto cuyo trabajo o hobby lo expone al plomo?
- ¿Su familia come o bebe utilizando platos o vasos fabricados fuera de los EE. UU.?
- ¿Su familia utiliza remedios caseros?

## ¿Cómo se envenena por plomo un niño?

- El envenenamiento por plomo suele ocurrir cuando los niños ingieren polvo que contiene plomo. Los niños también pueden comerse restos de pintura o tierra con plomo.

## ¿Qué provoca el plomo en el cuerpo?

- Ninguna cantidad de plomo en el cuerpo es segura. ¡El daño provocado por el plomo es para siempre! El plomo puede dañar el cerebro. Puede causar problemas de crecimiento, pérdida de audición y trastornos de aprendizaje.
- Muchos niños no exhiben signos de envenenamiento por plomo. Algunos signos de niveles altos de envenenamiento por plomo son los mismos que en otras afecciones infantiles, como el resfriado común o la dentición.

## **¿Qué provoca el plomo en el cuerpo? (cont.)**

- Si una mujer embarazada se encuentra en un ambiente donde hay plomo, ella y el bebé por nacer pueden envenenarse por plomo. El plomo puede causar un daño prolongado a la madre y al bebé.

---

## **¿Cómo se puede reducir el riesgo?**

Reemplace, arregle o gestione todos los peligros relacionados con el plomo en forma segura.

### **Pasos a seguir para evitar que los niños se envenenen por plomo:**

- Mantener a los niños y a las mujeres embarazadas alejadas de todo peligro relacionado con el plomo.
- Limpiar el polvo con plomo y la pintura desprendida en los alfizares y huecos de las ventanas con un paño húmedo o limpiar los pisos con agua. NO limpiar en seco ni usar una aspiradora, ya que esto puede espesar el polvo que contiene plomo.
- Bloquear los lugares donde hay pintura desprendida o descascarada. No usar ventanas con pintura desprendida.
- Trasladar la habitación o el área de juegos de los niños a un espacio donde no haya pintura desprendida o descascarada.
- Colocar felpudos lavables dentro y fuera de las puertas de entrada.
- Hacer que las personas se quiten los zapatos antes de ingresar a la casa.
- No permitir que los niños (o mascotas) jueguen con tierra.
- Lavar y secar las manos, los juguetes y chupetes de los niños a menudo. Lavar y secar las manos de los niños antes de jugar, de comer y al acostarse.
- Usar agua fría de la canilla para beber, cocinar y preparar la leche de fórmula. Dejar correr el agua entre 1 y 2 minutos antes de usarla.
- Ofrecer a los niños comidas y bocadillos sanos. Si una persona tiene el estómago vacío, el plomo se absorbe con más rapidez que con el estómago lleno.

### **Pasos que los adultos pueden seguir para ayudar a evitar que ellos o niños se envenenen por plomo debido a su trabajo o hobby:**

- No comer, beber ni fumar en su lugar de trabajo o hobby.
- Lavarse las manos y el rostro antes de comer, fumar o beber.
- Usar vestimenta de protección (como guantes descartables, gorra y fundas para zapatos) al trabajar con plomo. Usar un espirador aprobado por el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH).
- Ducharse, lavarse el cabello y colocarse ropa y zapatos limpios antes de dejar el área de trabajo. Si queda polvo en la vestimenta, puede contaminar su casa y automóvil.
- Colocar la ropa y los zapatos de trabajo en bolsas de plástico selladas.
- Lavar la ropa de trabajo en una carga separada de la ropa sucia de la familia.

---

## **¿Es necesario someter su hijo a la prueba para detectar envenenamiento por plomo?**

- Sí, todos los niños que tengan entre 1 y 2 años de edad deben someterse a la prueba de detección de envenenamiento por plomo. ¡Es la ley!
- Los análisis de sangre indicarán la cantidad de plomo en la sangre de su hijo al momento del análisis. Si el nivel es alto, su hijo necesitará pruebas adicionales.
- Si su hijo está en riesgo en otras edades, también debe someterlo a los análisis en esos momentos.

**Programa sobre Plomo y Salud en el Hogar de Connecticut**

**(860) 509-7299**

[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)

[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)



# HOJA DE DATO



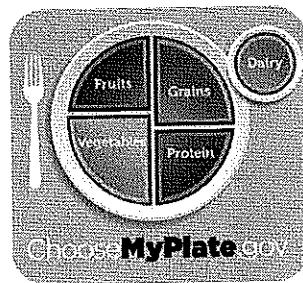
## Comer Saludable Ayuda Prevenir El Envenenamiento De Plomo

El plomo engaña el cuerpo haciéndole creer que es hierro, calcio o cinc.  
Comer saludable para que el cuerpo absorbe menos plomo.

¡No deje que su niño esté con el estómago vacío!

### Cinco Grupos Básicos de Alimentos

- Pan, cereal y granos
- Verduras
- Frutas
- Leche y productos lácteos
- Carne, pollo, pescado, nueces y frijoles o lentejas



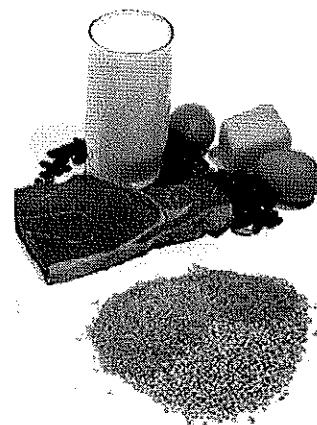
### Alimentos Ricos en Calcio

- Leche (al menos 2 pero no más de 3 tazas al día)
- Yogur
- Queso (para entrecocidas, para cocinar fideos, pizza, tortillas, verduras)
- Comidas hechas con leche (budín, sopa, helado, natilla)
- Sardinas o salmon en lata (con espinas)
- Verduras verdes (col, col verde, brocoli)



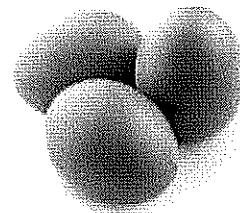
### Alimentos Ricos en Cinc

- Pollo o pavo
- Carne sin grasa
- Pescado
- Leche y queso
- Almejas, ostras, mejillones y cangrejo
- Frijoles y lentejas
- Huevos



## Alimentos Ricos en Hierro

- Carne roja sin grasa, pollo, pavo y pescado
- Cereal frío y caliente fortificado con hierro
- Almejas, ostras y mejillones (en lata para sopa o salsa para pasta)
- Verduras de hoja verde oscuro
- Frijoles, garbanzos o lentejas (pintos, rojos, azules, morados, garbanzo)
- Huevos
- Frutas secas



*El hierro que contienen las verduras, los granos, los frijoles, las nueces y los huevos puede ser mejor aprovechado por el cuerpo si se come con un alimento alto en contenido de Vitamina C en la misma comida. Las naranjas, las toronjas, las fresas, los melones, los pimientos verdes, la coliflor, el broccoli y las papas son alimentos altos en contenido de Vitamina C.*

### Healthy Tips:

- No fríe alimentos. Hornee o áselos.
- Trate de no comer alimentos con mucha grasa. Cuando coma ellos, coma pequeñas porciones.
- La vitamina C ayuda su cuerpo absorbe hierro.
- Los niños menores de 2 años deben tomar leche sin desnatar después de dejar la fórmula o el pecho. La mayoría de los niños de 2 años o mayores pueden tomar leche desnatada. Los niños con alergia a la leche pueden comer tofu, verduras de hoja verde y sardinas o salmón en lata para satisfacer sus necesidades de calcio.
- Los niños pequeños necesitan porciones más pequeñas que los niños grandes o los adultos, y las personas más activas necesitan porciones más grandes de cada uno de los 5 grupos de alimentos.

**Connecticut Lead and Healthy Homes Program**

**(860) 509-7299**

**[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**

**[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)**

**[www.ct.gov/dph/healthyhomes](http://www.ct.gov/dph/healthyhomes)**





Estimado Padre o Tutor:

**Desde el nacimiento hasta la edad de tres años, los bebés tienen MUCHO que aprender.**

El ayudar a su niño(a) a estar sano y listo para aprender es una parte importante del trabajo de usted como padre/madre o tutor. Dando buenos alimentos a su niño(a), manteniendo a su niño(a) activo, compartiendo libros y música, acurrucándose, y jugando con él/ella son maneras en que usted puede ayudar a su niño(a) a aprender y crecer.

Altos niveles de plomo en la sangre pueden perjudicar la capacidad de un niño(a) para aprender. Su niño(a) tiene un nivel en la sangre que puede dañar el cerebro de su niño(a) y afectar el éxito de su niño(a) más tarde en la escuela. Usted necesita tomar medidas para mantener a su niño(a) seguro y saludable:

• **Encuentre las fuentes del plomo que se ha introducido en la sangre de su niño(a).**

Estas fuentes podrían ser:

- Pintura de plomo en su hogar
- Plomo en juguetes
- Plomo en la tierra afuera de su hogar o de la guardería de su niño(a).
- Plomo en algunos suplementos de salud (incluso aquellos rotulados "orgánicos") aparte de aquellos recetados por un proveedor médico
- Tubería de plomo suministrando agua que se use para beber o cocinar
- Plomo en su lugar de trabajo que usted pudiese llevar a casa accidentalmente

Una vez que usted encuentre una fuente, averigüe cómo ***¡deshacerse de ella!***

• **Motive a su niño(a) a comer alimentos que podrían reducir la cantidad de plomo que su niño(a) absorbe.**

- Dele a su niño(a) alimentos que contengan calcio. Estos alimentos incluyen la leche, queso, yogur, brócoli, sardinas, y salmón enlatado.
- Dele a su niño(a) alimentos que contengan hierro. Estos alimentos incluyen carne roja magra, pollo, pavo, sardinas, y atún.
- Alimentos con vitamina C (tales como chinas/naranjas, fresas, pimientos verdes, y papas) ayudan a su niño(a) a absorber el hierro.

• **Vigile la manera en que su niño(a) está aprendiendo.**

- ¿Hace su niño muchas de las cosas esperadas para su edad, o le faltan algunas destrezas importantes (vea el folleto adjunto "Your Baby Deserves a Good Start in Life!" - "¡Su bebé merece un buen comienzo en la vida!")? Hable con el médico de su niño(a), lea un buen libro sobre el desarrollo infantil, o vaya al Internet para aprender cuáles cosas se espera que un niño pueda hacer a cada edad.
- Si usted cree que su niño(a) *no* está desarrollándose y aprendiendo nuevas destrezas como otros niños de la misma edad, llame a la Línea "Infoline" del Desarrollo Infantil al 1-800-505-7000 y hable con ellos respecto a sus preocupaciones.
- Si su niño(a) es menor de tres años y no se está desarrollando bien, usted puede pedir una evaluación gratis del desarrollo del Sistema para Infantes a Tres Años de Connecticut.
- Help Me Grow (Ayúdame a Crecer) es otro programa que puede ayudarle a encontrar apoyos comunitarios y monitorear el desarrollo de su niño(a) hasta e incluyendo la edad de cinco años.
- Si su niño(a) está en la escuela, hable con su distrito escolar local para una evaluación.

Para más información acerca del plomo, hable con el médico de su niño(a) o vaya al [www.ct.gov/dph](http://www.ct.gov/dph)

Para más información acerca del Sistema para Infantes a Tres Años, vaya al [www.birth23.org](http://www.birth23.org)

Para más información acerca del desarrollo infantil, llame a la Línea "Infoline" del Desarrollo de los Niños al 1-800-505-7000

