

## Prepare alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C, para ayudar a proteger a los niños del plomo.



Los alimentos que contienen calcio incluyen leche, queso, yogur y espinaca. Entre los alimentos con hierro se incluyen frijoles, carne, chícharos o guisantes, espinaca, huevos y cereal. Los alimentos con vitamina C incluyen naranjas, jugo de naranja, pomelos o toronjas, tomates y pimientos verdes.



## ¿Cómo puedo saber si un niño sufre de envenenamiento por plomo?

Un niño que sufre envenenamiento por plomo generalmente no luce ni se siente enfermo. La única forma segura de saberlo es realizando un análisis de sangre para detectar la presencia de plomo.

**Los profesionales de la salud en el estado de NY deben realizar análisis para detectar plomo a todos los niños de 1 y 2 años de edad.**



Consulte con su médico acerca del análisis para niños mayores de 2 años. Los niños más grandes están en riesgo si:

- Viven, o pasan mucho tiempo en una casa construida antes de 1978
- Viven cerca de carreteras transitadas o industrias
- Viven con personas que trabajen con plomo
- Son inmigrantes recientes
- Comen trozos de pintura, yeso o tierra
- Tienen un hermano o hermana con un nivel alto de plomo

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Consulte a un profesional de la salud o llame al departamento de salud local.

*Visite el sitio Web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York:*

**[www.health.state.ny.us/  
environmental/lead](http://www.health.state.ny.us/environmental/lead)**

*Si tiene inquietudes acerca de la presencia de plomo en su trabajo, llame a la Oficina de Salud Ocupacional del Estado de Nueva York:*

**1-800-458-1158, x27900**



Departamento de Salud  
Estado de Nueva York

# Envenenamiento por plomo: un Peligro para cada bebé y niño(a)



**Lo que usted debe saber.**

## ¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal que se encuentra en la tierra y es venenoso. Durante años, el plomo se usó en pintura, gasolina, plomería y muchas otras aplicaciones. El plomo todavía se encuentra en algunos tipos de cerámica. A medida que las cosas se usan o desgastan, el plomo que contienen se puede esparcir.

La pintura con base de plomo fue prohibida para uso residencial en 1978. Si vive en una casa construida antes de 1978, o cerca de una carretera muy transitada, podría haber plomo en el polvo y suelo de su casa.

## ¿Qué es el envenenamiento por plomo?

Un niño puede sufrir envenenamiento por plomo al tragar o respirar plomo. A menudo, el envenenamiento por plomo es provocado por plomo que usted ni siquiera puede ver. El polvo proveniente de la pintura de plomo es aún la causa número uno de envenenamiento infantil por plomo.

El envenenamiento por plomo puede causar problemas en el crecimiento, conducta y capacidad para aprender de un niño. El plomo también puede hacer daño a los bebés antes de que nazcan. Si tiene planes de tener un bebé, es importante que se proteja del plomo ahora.

## ¿Por qué tienen mayor riesgo los niños pequeños?

Los niños pequeños pasan mucho tiempo en el piso. Les gusta ponerse las manos, los juguetes y otras cosas en la boca. Esto aumenta las posibilidades de tragar polvo de plomo y trozos de pintura. Sólo se necesita una pequeña cantidad de plomo para dañar a un niño pequeño en crecimiento.



# ¿Qué puedo hacer para proteger a mi niño(a) del plomo?

## Lave el polvo de plomo.

Lave el polvo de plomo, si vive en una casa construida antes de 1978.

- Láveles las manos a los niños con frecuencia y lave los juguetes aunque no parezcan estar sucios.
- Limpie los pisos a menudo y utilice trapos húmedos para limpiar los alféizares o marcos de las ventanas. Arroje el agua sucia en el inodoro. Los trapos secos esparcen el polvo.



## Mantenga las casas más viejas en buen estado.

Si vive en una casa o apartamento construido antes de 1978:



- Repare la pintura descascarada. Llame a su departamento de salud local antes de realizar cualquier reparación para saber cómo pintar y reparar **de forma segura**.
- Las embarazadas y los niños deben permanecer alejados de las reparaciones de casas.
- Tenga cuidado con los niños que aún gatean, para que no coman ni jueguen con trozos de pintura, yeso, polvo o suciedad.
- Consulte con el propietario o agente inmobiliario acerca de la presencia de plomo antes de alquilar o comprar un casa.

## No lleve plomo a su casa.

El plomo se encuentra en algunas joyas y amuletos infantiles así como en juguetes y muebles viejos pintados.



Sea extremadamente cuidadoso con trabajos o pasatiempos que involucren trabajar con plomo, como restauración de edificios, plomería, trabajo con vitrales o el uso de plomadas para pesca o balas de plomo, algunas pinturas para artesanías, algunos tipos de esmaltes de cerámica y soldaduras de plomo.

- Dúchese y cambiése la ropa y zapatos del trabajo antes de ir a su casa.
- Lávese las manos y la cara luego de trabajar o realizar algún pasatiempo.
- Lave la ropa de su trabajo separada del resto de la ropa.

## Mantenga el plomo alejado de los alimentos.

- Deje correr el agua del grifo durante 1 minuto antes de usarla. Esto ayudará a limpiar el plomo de las tuberías viejas. Utilice sólo agua fría del grifo para beber, cocinar y preparar la fórmula para el niño.
- Utilice platos y ollas que no contengan plomo. Es más probable encontrar plomo en cerámica proveniente de América Latina, el Medio Oriente e India, y en loza pintada. El plomo también se encuentra en vidrio con plomo, cristal y peltre.
- Evite usar productos que pudieran contener plomo. Se ha encontrado plomo en medicinas tradicionales, hierbas, especias y cosméticos de otros países. Estas incluyen medicinas aryuvédicas, cosméticos (como kohl y surma), y en liga, greta, azarcón, litargirio y otros.

