

ÁMELOS Y PROTÉJALOS

# Cómo proteger a sus hijos del envenenamiento por plomo

*¡El envenenamiento por plomo es prevenible!*



THE NATIONAL CENTER ON  
Health

*¡La preparación para la escuela comienza con la salud!*

# ¿Qué es el envenenamiento por plomo?

El plomo es un metal que resulta dañino, especialmente para el sistema nervioso, cuando se acumula en el cuerpo. La exposición al plomo es altamente riesgosa para **los niños y las mujeres embarazadas**.

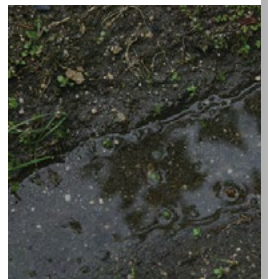
## ¿Cómo protejo a mi hijo del plomo?

- Debe informarse sobre los lugares donde se encuentra el plomo y la manera en que ingresa al cuerpo.
- Evite la exposición al plomo siempre que sea posible.

## ¿Dónde se encuentra el plomo?

La exposición al plomo puede ser mayor cerca de los lugares por donde pasan camiones y cerca de algunas fábricas, por ejemplo. Los juguetes y las golosinas fabricados fuera de Estados Unidos, en lugares con normas de fabricación menos estrictas, podrían contener plomo. También se puede encontrar plomo en la pintura vieja y en algunas vajillas de cerámica. ¡Analice las cosas que se encuentran en su entorno y haga preguntas!

- Plomo en el agua
- Cerámica con vidriado de plomo
- Juguetes con plomo en su pintura
- Plomo en el piso
- Latas soldadas con plomo
- Pintura con plomo despegada de la pared
- Plomo en el aire
- Cristalería con plomo



# ¿Quiénes corren el mayor riesgo?

Los niños de menos de 6 años y las mujeres embarazadas.

## ¿Cómo se introduce el plomo en el cuerpo de su hijo?

- Los niños inhalan el plomo o este se adhiere a sus manos o sus juguetes y ellos se lo tragan.
- Sus cuerpos pequeños absorben mayores cantidades de plomo.
- Ellos gatean por el piso o en la tierra fuera de la casa y luego ponen sus manos u otros objetos en sus bocas.
- El plomo también se puede transferir de la madre al feto durante el embarazo.

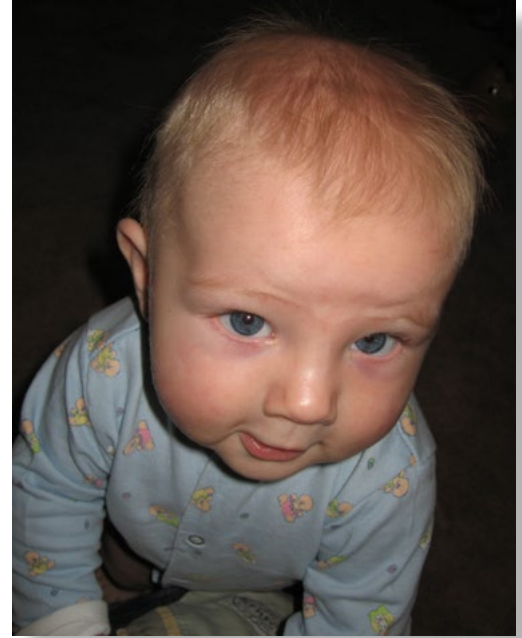


# ¿Cuáles son los riesgos del envenenamiento por plomo?

Pequeñas cantidades de plomo se pueden acumular poco a poco en el cuerpo y hacer que **nos enfermemos**.

## Esta acumulación es especialmente peligrosa en los niños porque:

- La intoxicación por plomo no siempre provoca síntomas visibles.
- El plomo puede causar daños permanentes en el cerebro y el sistema nervioso de su hijo.
- El plomo puede causar problemas de aprendizaje, de atención y de conducta en su hijo.
- El plomo a veces puede provocar problemas del habla o de la audición y ralentizar el crecimiento de su hijo.



# ¿Qué exámenes pueden detectar el envenenamiento por plomo?

- Hable con su médico acerca del riesgo de que su hijo tenga este problema.
- **Un examen de sangre**, con extracción por punción en el dedo o por vía venosa, es la única manera de detectarlo con exactitud.

**¡Muchos niños que sufren de envenenamiento por plomo no presentan ningún síntoma de estar enfermos!**

# Proteja a su familia del plomo

## Retire de su casa todo aquello que contenga plomo

- Use toallas de papel mojadas para retirar el polvo que contenga plomo.
- Limpie el área alrededor de las ventanas y las áreas de juego y trapee los pisos frecuentemente.
- Lave sus manos y los juguetes con agua y jabón con frecuencia.
- Use cinta adhesiva para cubrir la pintura que se esté pelando o despegando.



## Dele a su hijo alimentos saludables

- Dele a su hijo comidas sanas con alimentos como leche, queso, verduras de hoja verde, mantequilla de maní, frijoles, cereales, naranjas y pimientos. Los alimentos que contienen vitamina C, hierro y calcio pueden ayudar a evitar que el cuerpo absorba el plomo.



## Hágale un examen a su hijo y comuníquese con su departamento de salud

- Comuníquese con el departamento de salud local o con un médico si ve pintura que se está pelando o despegando o cree que puede haber plomo dentro o alrededor de su casa.
- Es posible que necesite contratar a un especialista para remover el plomo de su casa.



Llame al National Lead Information Center (Centro Nacional de Información sobre el Plomo) al (800) 424-5323

Visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental: <http://www2.epa.gov/lead>

# RECUERDE: Proteja a su familia del plomo

- ¡La exposición al plomo puede causar daños a los niños y los bebés desde antes de su nacimiento!
- Mantenga a los niños y las mujeres embarazadas fuera de las partes de la casa que estén en reparación o en donde haya pintura que se esté pelando o despegando.
- Inclusive los niños de aspecto saludable pueden tener niveles peligrosos de plomo en sus cuerpos.
- Describa su casa a su médico para revisar si hay algún riesgo.
- Tenga consciencia de los riesgos existentes en su vivienda, su lugar de trabajo y en los lugares donde juega su hijo.



**La buena noticia: ¡El envenenamiento por plomo es 100% prevenible! ¡Usted puede proteger a su familia!**



Visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:  
<http://www.cdc.gov/nceh/lead>