

¿ESTÁ MI HIJO EN RIESGO?

HACERSE LA PRUEBA

Muchos médicos realizan pruebas de rutina para detectar la intoxicación por plomo en los niños pequeños, pero si, por cualquier motivo, usted sospecha que su hijo puede haber estado expuesto al plomo, hable con su proveedor de atención médica para que le hagan pruebas.

NUTRICIÓN

Una buena nutrición y una dieta balanceada que contiene alimentos ricos en calcio, vitamina C, hierro, zinc y magnesio puede ayudar a disminuir la absorción de plomo.

Alimentos ricos en calcio: leche, yogur, queso, col rizada, nabos, berza, etc.

Alimentos ricos en hierro: carnes rojas sin grasa, cereales fortificados con hierro, pan y pasta, pasas o ciruelas pasas, frijoles y lentejas, etc.

Alimentos ricos en vitamina C: tomates, pimientos, papas, coliflor, frutas como naranjas, limones, limas, kiwi, toronjas, etc.

Alimentos ricos en zinc/magnesio: legumbres, nueces, semillas, avena, chocolate negro, espinacas, frijoles negros, aguacate, etc.



LOS NIÑOS DE UTAH Y EL ENVENENAMIENTO CON PLOMO



Averigüe si sus hijos corren el riesgo de envenenarse con plomo

TRABAJO

- Pintura
- Construcción
- Remodelación
- Minería
- Trabajo con electrónica
- Reparación de automóviles
- Reparación de baterías y radiadores

PASATIEMPOS

- Tiro al blanco
- Pesca
- Trabajo con vidrieras
- Cerámica
- Caza
- Recarga
- Fundición de balas

LOS NIÑOS PUEDEN
SER AFECTADOS POR
EL PLOMO Y NO
ACTUAR O PARECER
ENFERMOS



¿SABÍA QUE?

Los niños pueden ingerir plomo en sus cuerpos cuando respiran o tragan polvo que contiene plomo; incluso pequeñas cantidades pueden ser dañinas para los niños pequeños expuestos al plomo, lo que puede retrasar el crecimiento y el desarrollo. Los efectos del envenenamiento por plomo pueden durar en un niño durante toda su vida.

¿CÓMO PUEDE AFECTAR A MI HIJO EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO?

- Problemas de lectura y aprendizaje
- Inteligencia reducida
- Problemas de comportamiento
- Daño cerebral
- Crecimiento lento



¡EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO ES PREVENIBLE!



FUENTES DE PLOMO

ARTICULOS DEL HOGAR

Sepa de dónde vienen los artículos de su hogar.

- Juguetes
- Maquillaje
- Cerámica
- Cristal de plomo
- Artículos de Peltre
- Dulces extranjeros

PLOMERÍA

Las tuberías más viejas pueden contener plomo, que puede ser absorbido y recogido en el agua. Si esto sucede, el agua que usa para beber, cocinar o preparar la fórmula para bebés puede causar envenenamiento por plomo.

SUELO

El suelo alrededor de casas y apartamentos puede contener plomo. Los niños pueden tener contacto con el plomo cuando juegan en la tierra. El plomo puede entrar en las verduras si se plantan en el jardín.

TRABAJO Y PASATIEMPOS

El plomo puede entrar al hogar desde ciertos espacios de trabajo o pasatiempos.

- Mineros
- Remodeladores de casas
- Pintores
- Vitral
- Pescando
- Cacería

PINTURA

Las casas construidas antes de 1978 pueden tener pintura con plomo. Si la pintura se pela o se descascarilla, puede ser un problema. Las ventanas, puertas, escalones y porches son áreas donde las superficies se frotan entre sí para formar polvo de plomo.

POLVO

El polvo de plomo es la fuente principal de envenenamiento por plomo. El polvo de plomo se mezcla con el polvo doméstico y luego se acumula en superficies, alfombras y juguetes, especialmente durante la remodelación y reparación de viviendas.

PREVENIR LA EXPOSICIÓN

PINTURA

- Las casas construidas antes de 1978 deben ser revisadas por un profesional certificado en seguridad de plomo.
- Use métodos de trabajo seguros con el plomo o contrate a un contratista certificado en seguridad de plomo para proyectos de renovación, reparación y pintura.
- Limpie la pintura descascarillada, las cáscaras de pintura y el polvo del suelo y los marcos de las ventanas.
- Mantenga la pintura en buenas condiciones.

DENTRO Y ALREDEDOR DEL HOGAR

- Limpie el piso con un trapeador húmedo, limpie los marcos de las ventanas y otras superficies donde juega su hijo.
- Lave las manos de su hijo con frecuencia, especialmente antes de las comidas y después de jugar afuera.
- Limpie o quítese los zapatos antes de entrar a su casa para evitar arrastrar tierra que pueda contener plomo.
- Haga que su hijo juegue en el césped en vez que la tierra descubierta.
- Proporcione un arenero lleno de arena sin plomo.
- Si trabaja con plomo en su trabajo o pasatiempo, cámbiese de ropa y báñese antes de irse a casa.
- Use solo agua fría para beber, cocinar o preparar fórmula para bebés. Deje correr el agua hasta que se sienta fría (30-120 segundos).

ARTICULOS DE HOGAR

- No use remedios caseros o cosméticos que puedan contener plomo.
- No use cerámica importada, antigua o hecha a mano para cocinar, guardar ni servir comidas o bebidas.