

Establezca algunas reglas simples para usted y

Haga que sus hijos pequeños se hagan pruebas de detección de plomo, incluso si se ven sanos.

Asegúrese de que toda la familia se lave las manos antes de las comidas y antes de acostarse.

Lave los juguetes, biberones y chupetes con regularidad.

Limpie la pintura descascarada o desprendida, y no permita que los niños jueguen con pedazos de pintura. Trapee los pisos con regularidad.

Si usted cree que los alféizares de las ventanas pueden contener pintura a base de plomo, límpielos con un paño húmedo cada vez que los abra y cierre.

Retire las mini persianas viejas de vinilo que puedan contener plomo y compre persianas que estén etiquetadas como "sin plomo".

Deje correr el agua hasta que se enfríe. Esto podría tomar tan solo de 15 a 30 segundos si ha habido un uso reciente de mucha agua, tales como ducharse o tirar de la cadena del inodoro (deje que el agua corra por más tiempo si responde a las condiciones locales). Si es posible, use un filtro para beber y cocinar agua.

Si se expone al plomo en el trabajo, quítese la ropa de trabajo en el trabajo y lave su ropa de trabajo por separado de la ropa que usa con su familia.

Cubra la tierra con mantillo o con otras plantas, especialmente cerca de su casa, para mantener a los niños alejados de las astillas de pintura con plomo o escamas que puedan caer de las paredes exteriores pintadas.

No almacene alimentos en cerámica vidriada o barnizadas de países extranjeros.

Alimente a los niños con alimentos saludables y bajos en grasa con alto contenido de calcio, hierro y vitamina C.

El plomo en el cuerpo impide que las vitaminas buenas, como el hierro y el calcio, funcionen correctamente.

Estas pequeñas inversiones de tiempo y esfuerzo no parecen tan difíciles cuando está ayudando a su hijo a tener una vida llena de buena salud.

Recuerde, no se trata de tener buena suerte. Se trata de proteger a su hijo del envenenamiento por plomo.



Lead & Healthy Homes Division
[in.gov/health/leadsafe](https://www.in.gov/health/leadsafe)
317-233-1296



Dele a su hijo la

Oportunidad de su vida

Mantenga a su hijo libre de plomo



Division of
**Lead &
Healthy Homes**

El envenenamiento infantil por plomo es un importante problema de salud ambiental en los EE. UU.

El plomo en los niños puede causar:

- Daños al sistema nervioso y a los riñones.
- Dificultades de aprendizaje.
- Trastorno por déficit de atención.
- Disminución de la inteligencia.

¿De dónde viene el envenenamiento por plomo?

Antes de 1978, algunas pinturas utilizadas en casas y apartamentos, por dentro y por fuera, contenían plomo.

Las personas pueden contraer plomo en su cuerpo:

Al meterse las manos u otros objetos cubiertos de polvo de plomo en la boca.

Al comer pedazos de pintura o tierra que contenga plomo.

Al respirar el polvo de plomo, especialmente durante las renovaciones que revuelven las superficies pintadas.

Los niños son más propensos a verse afectados por el polvo de plomo que los adultos ya que tienden a llevarse las manos y otros objetos a la boca.

Las tuberías de agua viejas también pueden contener plomo.

Bañarse en él no es un problema, pero beberlo o cocinar con plomo podría serlo.

¿Cómo puede saber si su hijo ha estado expuesto al plomo?

Dado que los síntomas de envenenamiento por plomo no son fáciles de detectar, la única forma segura de saber si un niño tiene demasiado plomo en su cuerpo es con un simple análisis de sangre. Los niños con altos niveles de plomo pueden quejarse de dolores de cabeza o de estómago, o pueden volverse muy irritables y cansados.

¿Qué puede hacer si hay plomo en su hogar?

Hay mucho que puede hacer. De todas formas, las cosas que puede hacer son cosas que usualmente hace a diario. Una de las cosas más importantes es averiguar si hay pintura a base de plomo u otras fuentes de plomo en el lugar donde vive o donde sus hijos juegan o visitan frecuentemente. ¿Cómo puede hacer eso?

Puede ser que la pintura de su casa contenga plomo **it may contain lead-based paint**. No quite la pintura usted mismo. Es mejor contratar a un profesional capacitado y certificado para que analice el nivel del plomo en su hogar. Llame al **1-800-424-LEAD (5323)** para obtener una lista de profesionales en su área.

Si alquila, es trabajo de su arrendador mantener la pintura en buen estado. Reporte a su arrendador en su casa hay pintura descascarada o desprendida y llame al departamento de salud local si la pintura no se repara de manera segura.

Si usted es dueño de una casa, pregúnteles a los propietarios anteriores o al agente de bienes raíces cuántos años tiene la casa para determinar si debe o no preocuparse por el plomo en su casa. Comuníquese con el departamento de salud local o con su proveedor de agua para que hagan una prueba de plomo en su casa.



Hable con el médico de sus hijos sobre la posibilidad de que le hagan pruebas de envenenamiento por plomo.

Dígale al médico que le gustaría que sus hijos le hagan la prueba de plomo, especialmente los menores de 6 años. Su médico puede explicarle lo importante que es hacer esta prueba a los niños de 6 meses a 2 años. Durante estos 18 meses, los niños crecen más rápido. Head Start también requiere que un niño cuando ingresa al programa se le haga un análisis de sangre. Pídale al especialista en salud de su Head Start local que informe sobre el proceso de esta prueba.

Hay algo que usted NO debe hacer: No intente quitar la pintura a base de plomo usted mismo.

Por favor, contrate a un profesional que tenga la capacitación en prácticas de trabajo seguras contra el plomo. Los bebés, los niños y las mujeres embarazadas no deben estar en el hogar mientras se estén realizando renovaciones y reparaciones en su casa. Asegúrese de que puedan quedarse con un pariente o un vecino.

La parte más difícil de proteger a sus hijos del envenenamiento por plomo puede ser el revisar la pintura y las tuberías en su casa. Pero usted y su familia pueden hacer mucho por su cuenta sin el asesoramiento de ningún experto. Únase con los otros padres de Head Start y pida a los representantes del departamento de salud y del medio ambiente locales que vengán a hablarle al grupo de padres sobre la prevención del envenenamiento por plomo.

Siga algunas reglas simples para prevenir el envenenamiento por plomo.



Departamento
de Salud
de
Indiana



Lead & Healthy Homes Division

indianaleadfree.org

317-233-1296