

## Nutrición e Higiene

El envenenamiento por plomo se puede prevenir, reducir, o eliminar con:

► **Buena Nutrición:** Sírvale a los niños comida con un alto contenido de **hierro** (como huevos, frijoles cocidos, o carnes rojas), **calcio** (como leche, queso, o yogurt) y **Vitamina C** (como cítricos, pimientos verdes, o tomates) . El comer suficiente de estos alimentos reduce la absorción del plomo en el cuerpo de los niños. Un niño(a) que no esta sano(a) y esta anémico(a) corre mayor riesgo de tener envenenamiento por plomo.

► **Buen Aseo en el Hogar:** Evite crear mas polvo en su hogar al barrer; use un trapeador mojado en vez de la escoba. Limpie seguido los juguetes de los niños u otras superficies que puedan morder. Contrate a un profesional certificado para que remueva de manera segura las fuentes de plomo de su casa.

► **Buen Aseo Personal:** Practique buenos hábitos como el lavarles las manos a sus niños antes de comer, dormir o después de jugar.



## Recuerde:

► **Cuando remodele su casa, no lije o raspe la pintura vieja de las paredes.**

► **No use ollas de barro para cocinar o almacenar comida.**

► **No use remedios caseros que puedan tener plomo.**

► **Lávese las manos y láveles las manos a sus niños seguido.**

► **Darse un baño y cambiarse de ropa después de haber trabajado con plomo.**

► **Una buena nutrición, y buen aseo personal y del hogar puede ayudarle a combatir el envenenamiento por plomo.**

► **Los niños y adultos con envenenamiento por plomo pueden verse y sentirse saludables.**

► **La única forma de detectar el envenenamiento por plomo es haciéndose un simple examen de sangre.**

*Ayúdenos a conservar Arizona sin plomo.*



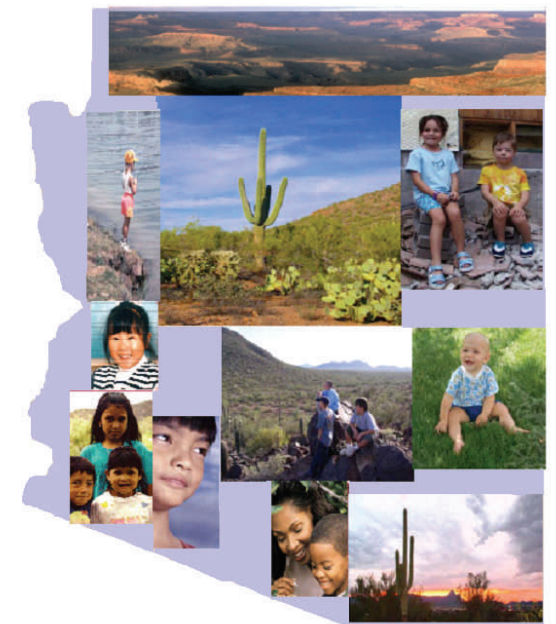
### Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo

Para más información por favor llámenos al:  
Línea Principal: (602) 364-3118  
Inglés y Español: (602) 364-3141  
Gratis al: (800) 367-6412  
Fax: (602) 364-3146

Para información del WIC llame al:  
1-800-252-5942

*Liderazgo para una Arizona Saludable*

## Lo que todos deben saber sobre el ENVENENAMIENTO POR PLOMO



### Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo

## Envenenamiento por Plomo

El envenenamiento por plomo es causado por ingerir o respirar plomo. El plomo es un metal tóxico que se utiliza para hacer varios productos y materiales.

El envenenamiento por plomo puede afectar a niños, adultos, y mujeres embarazadas que a su vez pueden transmitírselo a sus bebés. Los niños pequeños corren un mayor riesgo puesto que sus cuerpos absorben el plomo fácilmente. Los niños y adultos con envenenamiento por plomo pueden verse y sentirse saludables y no mostrar ninguna señal de estar enfermos, pero de todas maneras necesitan tratamiento médico.

## Fuentes del plomo

El plomo puede estar presente en lugares que a lo mejor no sospechamos tales como:

**Pintura Vieja:** La pintura vieja era hecha con altas cantidades de plomo. Las casas construidas antes de 1978 pueden tener pintura a base de plomo. La pintura vieja es peligrosa si se despelleja, descascara, o se desprende en

trozos, porque crea un polvo muy fino que se puede esparcir por toda la casa. Recuerde: Al remodelar su casa, **no raspe ni lije la pintura vieja de las paredes!**

**Polvo de Plomo:** Este polvo dañino e invisible se crea cuando superficies pintadas con pintura vieja como los marcos de las ventanas o puertas se descascaran debido a la fricción constante al abrir y cerrar puertas.

**Vasijas de Barro:** El almacenar comida o agua en vasijas u ollas de barro, o alfarería importada es muy peligroso. Algunas ollas contienen un brillo hecho a base de plomo que puede transferirse a la comida



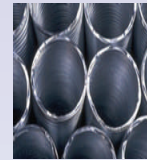
**Remedios Caseros y Dulces:** El usar remedios caseros tales como el Azarcon o la Greta para males estomacales o *empacho* puede causar envenenamiento por plomo. Una dosis de estos remedios es suficiente para elevar los niveles de plomo en la sangre de un niño al punto de causar envenenamiento por plomo. Algunos dulces importados como el chaca chaca, pueden tener plomo.



**Tierra:** Los niños pueden comer tierra que puede tener plomo accidentalmente o meterla a la casa, especialmente si juegan afuera o si juegan con la tierra. Recuerde: **Láveles las manos seguido y después de jugar afuera!**



**Agua:** Las tuberías instaladas antes de 1930 pueden contener plomo, él cual es liberado en el agua potable cuando pasa por la tubería vieja.



**Lugar de Trabajo:** Padres que trabajan en industrias relacionadas con el plomo pueden llevar el plomo a su casa en su ropa de trabajo o en sus zapatos. Estas industrias incluyen talleres de autos, reparación de radiadores, manufactura y reciclado de baterías, fundidor de plomo, y lijar pintura al remodelar casas.



**Pasatiempos:** Pasatiempos relacionados con plomo como el hacer cerámica o vidrio soplado, recargar balas, o usar gis viejo para jugar billar pueden exponer a niños y adultos a niveles altos de plomo. Recuerde: **Darse un baño y cambiarse la ropa después de haber trabajado con plomo!**



## Efectos de salud del Envenenamiento por Plomo

El envenenamiento por plomo puede causar:

- ▶ Desarrollo lento;
- ▶ Problemas de aprendizaje y comportamiento;
- ▶ Daños al cerebro, hígado, y riñones;
- ▶ Pérdida de audición;
- ▶ Convulsiones; y
- ▶ La muerte.

**Los efectos de salud dependen de el tiempo que el niño(a) tuvo contacto con el plomo y en el nivel de plomo en su sangre.**

## Síntomas del Envenenamiento por Plomo

Algunos síntomas incluyen:

- ▶ Dolores de cabeza;
- ▶ Dolores de estomago;
- ▶ Náusea;
- ▶ Cansancio; e
- ▶ Irritabilidad.

## Diagnóstico de Plomo

La mayoría de los niños con envenenamiento por plomo no muestran ningún síntoma al menos que sus niveles de plomo en sangre sean demasiado altos. Por esto, muchos casos de niños con envenenamiento por plomo no son diagnosticados ni tratados.

La única forma de detectar el envenenamiento por plomo es pidiéndole a su doctor que le haga un simple examen de sangre.