

Que es el envenenamiento del plomo?

Envenenamiento del plomo es un una amenaza muy seria en los niños. Un niño con envenenamiento del plomo no necesariamente puede lucir o actuar enfermo.

Las señales del envenenamiento del plomo no son siempre notables.

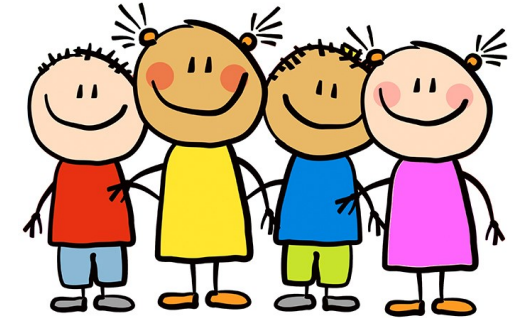
Como afecta el plomo a los niños:

- ◆ Daños en el cerebro o nervios
- ◆ Trastornos del aprendizaje
- ◆ Problemas de comportamiento
- ◆ Retraso en el desarrollo auditivo
- ◆ Retraso en el crecimiento
- ◆ Problemas digestivos



Financiamiento para este proyecto
Fue proporcionado por el Departamento de Salud
de Nueva Jersey mediante un subsidio al
Departamento de Salud del
Condado de Monmouth

Manteniendo a los niños saludables



Previene el Envenenamiento del Plomo

Nutrición

Un estómago lleno de alimentos nutritivos es menos probable que absorba plomo. Unos alimentos saludables debe incluir; Calcio, Vitamina C y Hierro.

Comida con alto contenido de Vitamina C, incluye:

- ◆ Naranjas,
- ◆ Fresas
- ◆ Frambuesa
- ◆ Kiwi fruta
- ◆ Tomates
- ◆ Pimientos rojos o verdes
- ◆ Brócoli
- ◆ Coles de Bruselas
- ◆ Col rizada
- ◆ Espinacas
- ◆ Papas
- ◆ Camote/ Batata



Donde se encuentra el Calcio:

- ◆ Leche
- ◆ Col rizada
- ◆ Yogur
- ◆ Espinacas
- ◆ Brócoli
- ◆ Queso
- ◆ Repollo Chino
- ◆ Ochro/molondrón
- ◆ Almendras



◆ Comidas con alta cantidades de Hierro, incluye:

- ◆ Carne magra/carne bajo contenido en grasa
- ◆ Pavo
- ◆ Pollo
- ◆ Cerdo magro/bajo contenido en grasa
- ◆ Pescado
- ◆ Frijoles y lentejas
- ◆ Vegetales de hojas verdes como las espinacas
- ◆ Desayunos de cereales fortificados
- ◆ Arroz enriquecido
- ◆ Grano Integral y panes enriquecidos

Consejos para los padres:

- ◆ Lavar a menudo los biberones, los chupones/ chupetes y juguetes. No permita que sus niños se pongan objetos en la boca que puedan contener plomo (ejemplo: las llaves.)
- ◆ Lavar a menudo las manos y la cara, especialmente antes de las comidas y después de jugar afuera.
- ◆ Use agua fría (no tibia) del lavadero/grifo para tomar, cocinar y preparar la fórmula de su bebe.
- ◆ Dejar correr el agua por 15 a 30 segundos antes de tomarla, especialmente si no ha usado el agua por unas horas.
- ◆ Limpiar semanalmente y use un trapo húmedo cuando limpie las superficies pintadas, no use nada seco para limpiar el polvo, usarlo seco levantara más polvo en el ambiente.
- ◆ Saber dónde se encuentra el plomo es el primer paso a seguir, el plomo se puede encontrar en: el polvo, la tierra, pintura descascarada, en tuberías viejas, cerámica antigua, joyas, utensilios de estaño/peltre, en las especias/condimentos de otros países, medicina ayurvedica/medicina tradicional, cosméticos importados, dulces, juguetes y crayones.
- ◆ Una lista de productos retirados del mercado por plomo se puede encontrar en WWW.csc.gov/Recalls
- ◆ Hable con el pediatra para que le haga el examen del plomo a su niño.



- ◆ Cambiar las mini persianas importadas hechas antes de 1997, Dado que estas persianas están expuestas a la luz solar y al calor, el polvo del plomo se forma en la superficie de las persianas.
- ◆ Quitarse los zapatos antes de entrar en la casa.
- ◆ El césped artificial y las superficies de los patios de recreo hechos de caucho triturado pueden contener plomo. Asegúrese que los niños pequeños no coman esa goma triturada o se pongan las manos en la boca.
- ◆ Ni niños ni mujeres embarazadas, deben exponerse a casas construidas antes de 1978 durante las renovaciones, porque muchas de estas casas tienen pintura con base de plomo, la cual puede ser perjudicial para cuando se altera.
- ◆ Las renovaciones pueden crear el polvo del plomo el cual puede ser inhalado. Si usted tiene una casa que fue construida antes de 1978 y está planeando hacer renovaciones, usted puede conseguir una Compañía certificada en Plomo, chequeando en www.epa.gov/lead/renovation-repair-and-painting-program.
- ◆ Las casas y apartamentos construidos antes de 1959, están aún más expuestos a contener pintura en base con plomo, a pesar de que estarán cubiertas con capas que ya no contiene pintura con plomo. Cuando la pintura con plomo es lijada o raspada en seco, el polvo toxico creado por el plomo es muy venenoso, especialmente para los niños



Si usted piensa que podría tener pintura con plomo, contactar con su Departamento de Salud Local para obtener información acerca de medidas de seguridad del plomo.