

Sirva alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C para ayudar a proteger a los niños contra el plomo.



Los alimentos con calcio incluyen la leche, queso, yogur y espinaca. Los alimentos con hierro incluyen frijoles, carne, arvejas, espinaca, huevos y cereal. Los alimentos con vitamina C incluyen naranjas, jugo de naranja, toronjas, tomates y chiles morrones o pimientos.

¿Cómo puedo saber si un niño tiene envenenamiento por plomo?

Un niño con envenenamiento por plomo usualmente no se ve ni se siente enfermo. La única manera de saberlo con certeza es con una prueba de plomo en la sangre.



A todos los niños en Nueva York se les debe hacer la prueba al cumplir 1 año de edad y otra vez a los 2 años de edad. Hable con su médico acerca de hacerle la prueba a su hijo. Los niños mayores también pueden estar en riesgo si:

- Viven o visitan con regularidad una vivienda o edificio antiguo con pintura descascarándose o remodelado recientemente
- Pasaron algún tiempo en el extranjero en el último año. *A los niños que nacen en el extranjero se les debe hacer la prueba al llegar a EE. UU. y de nuevo 3-6 meses después.*
- Tienen un hermano/hermana, compañero de hogar o juegos al que se le está controlando debido a envenenamiento por plomo
- Comen artículos que no son alimentos o con frecuencia se meten objetos en la boca (como juguetes, llaves o joyas)
- Con frecuencia están en contacto con un adulto cuyo trabajo o pasatiempo involucra exposición al plomo

- Usan medicina tradicional, remedios para la salud, polvos, cosméticos, especias o alimentos de otros países
- Comen alimentos que se guardan, cocinan o sirven en vidrio con plomo, peltre o cerámica de Asia o Latinoamérica

¿Dónde puedo encontrar más información?

- **Pregunte a su proveedor de atención médica o llame al departamento de salud local.** Para encontrar al departamento de salud local: Visite www.nysacho.org y haga clic en directorio. **En la Ciudad de Nueva York**, marque 3-1-1. **Fuera de la Ciudad de Nueva York**, llame al (518) 402-7530 (o al 1-800-458-1158) y pida el número de teléfono del departamento de salud local.
- **Comuníquese con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York** en lppp@health.ny.gov, llamando al (518) 402-7600 o al 1-800-458-1158.
- **En la web:**
www.health.ny.gov/environmental/lead
www.cdc.gov/nceh/lead/
www.epa.gov/lead
www.fda.gov

Si tiene alguna pregunta sobre plomo en su trabajo, llame a la Oficina de Salud Ocupacional del Estado de Nueva York:

(518) 402-7900 o 1-800-458-1158.



Department of Health

El envenenamiento por plomo es un **peligro** para todos los bebés y niños



Esto es lo que debe saber.

¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal que se encuentra en la tierra y es un veneno. Durante años se usó plomo en pintura, gasolina, tuberías y muchos otros artículos. Todavía se puede encontrar plomo en algunos productos que se venden actualmente. A medida que se utilizan o se desgastan estos objetos pueden esparcir el plomo que contienen.

En 1978 se prohibió la pintura con plomo para uso residencial. Si usted vive en un hogar construido antes de 1978, o cerca de una calle muy transitada, podría haber plomo en el polvo de su casa y en la tierra.

¿Qué es el envenenamiento por plomo?

Un niño puede envenenarse con plomo al tragar o inhalar plomo. El envenenamiento por plomo con frecuencia es causado por plomo que ni siquiera puede ver. El polvo de la pintura con plomo todavía es la fuente principal de envenenamiento por plomo en la niñez.

El envenenamiento por plomo puede causar problemas con el crecimiento, el comportamiento y la capacidad de aprendizaje de un niño. El plomo también puede dañar a los bebés antes de nacer. Si está planeando tener un bebé, es importante que se proteja ahora contra el plomo.

¿Por qué los niños pequeños tienen el mayor riesgo?

Los niños pequeños pasan mucho tiempo en el piso. Les gusta ponerse las manos, los juguetes y otros objetos en la boca. Esto aumenta sus posibilidades de tragar polvo de plomo y partículas de pintura. Solo se necesita una pequeña cantidad de plomo para causar daños en un niño pequeño en crecimiento.



¿Qué puedo hacer para proteger contra el plomo a mi hijo?

Lave el polvo de plomo.

Si vive en una casa construida antes de 1978, lave el polvo de plomo.

- **Lave con frecuencia las manos y los juguetes, aun si no se ven sucias.**
- **Trapee los suelos con frecuencia y use paños húmedos para limpiar los marcos de las ventanas.** Eche el agua sucia entre el inodoro. Los paños secos esparcen el polvo.



Mantenga un hogar antiguo en buen estado.

Si vive en una casa o apartamento que se construyó antes de 1978:

- Repare cualquier pintura que se esté descascarando. Llame al departamento de salud local antes de que usted o alguien más realice cualquier trabajo de reparación para averiguar cómo pintar y reparar de manera segura. Si tiene planificado contratar a un contratista o hacer el trabajo en una unidad alquilada, asegúrese de estar familiarizado con la Regla para renovación, reparación y pintura (RRP). Comuníquese con la EPA llamando al 800-424-5323 o en epa.gov/lead para obtener más información.



- Las personas embarazadas y los niños deben mantenerse alejados de las reparaciones de la vivienda.
- Hay que tener cuidado de que los niños no coman ni jueguen con los pedacitos de pintura descascarada, repello, polvo o tierra.
- Pregunte al propietario o al agente de bienes raíces sobre el plomo antes de alquilar o comprar una vivienda.

No lleve plomo a su hogar.

Hay plomo en algunas de las joyas y dijes para niños y en muebles y juguetes con pintura antigua.



Evite usar productos que puedan tener plomo. Se ha encontrado plomo en algunos productos medicinales, hierbas, especias y cosméticos de otros países (que incluyen medicina ayurvédica, kohl, surma, liga, greta, azarcón, litargirio y otros).

Sea extremadamente cuidadoso con los trabajos o pasatiempos que involucran trabajar con plomo, tales como restauración de edificios, plomería, trabajos con vitrales, o al usar balas de plomo, plomadas de pesca, algunas pinturas para manualidades, algunos tipos de glaseado para cerámica y soldaduras de plomo.

- Dúchese y cámbiese la ropa de trabajo y los zapatos antes de ir a casa con los niños.
- Lávese las manos y la cara después del trabajo o pasatiempo.
- Lave por separado la ropa del trabajo, no con el resto de la ropa.

Evite tener plomo en su comida.

- **Deje correr el agua del grifo durante 1 minuto** antes de usarla. Esto ayudará a evitar el plomo de las tuberías viejas. Use únicamente agua fría del grifo para beber, cocinar y preparar la fórmula del bebé.
- **Use platos y ollas sin plomo.** Es más probable que haya plomo en la cerámica de Latinoamérica, el Oriente Medio e India, al igual que en la porcelana pintada. El plomo también se encuentra en el vidrio emplomado, cristal y peltre.
- **Evite usar** hierbas y especias que estén contaminadas con plomo. Comuníquese con la FDA para obtener más información.

