

Mantenga a su Niño Fuera de Peligro de Intoxicación con Plomo



Departamento de Salud de Ohio

Buró de Servicios de Salud para Niños y Familias

**Programa de Prevención de la Intoxicación
con Plomo en la Niñez**

246 North High Street

Columbus, OH 43215

(614) 466-5332

1-877-LEAD-SAFE

<http://www.odh.ohio.gov>

bcfhs@odh.ohio.gov



Ohio Healthy Homes
and Lead Poisoning Prevention Program

Cómo el Plomo Intoxica a su Niño



- **La mayoría de los niños se intoxican en su casa. Una pequeña cantidad de polvo de plomo puede intoxicar al niño. Los niños menores de 3 años son los que corren el mayor riesgo porque:**
 - Todavía están creciendo,
 - Absorben el plomo más fácilmente que los adultos y
 - Es más probable que se lleven las manos u objetos a la boca.

- **Los peligros más comunes son:**
 - Pintura descascarada y pelada y polvo en casas construidas antes de 1978

 - El polvo de plomo que se genera durante la remodelación de casas o al usar ventanas y puertas.

- **Algunos otros lugares donde se encuentra plomo:**
 - Suelo o tierra
 - Algunos juguetes y joyas para niños
 - Algunos trabajos o pasatiempos
 - Algunos alimentos y golosinas fabricados fuera de los EE.UU.
 - Remedios y cosméticos caseros (kohl, greta, azarcon)
 - Algunas cerámicas y cristal
 - Muebles pintados



El plomo es peligroso

No espere hasta que sea demasiado tarde

❑ Los problemas causados por el plomo pueden tardar en aparecer, pero pueden permanecer durante toda la vida:

- Problemas de aprendizaje
- Capacidad de concentración disminuida
- Crecimiento lento
- Pérdida de oído
- Delincuencia juvenil



❑ Es posible que su hijo no parezca o actúe como enfermo. Es posible que usted no sepa que su hijo está intoxicado hasta que sea demasiado tarde, porque los síntomas muchas veces se confunden con otras enfermedades. **La única manera de saber si hay intoxicación con plomo es hacer una prueba de sangre.**

❑ Su hijo puede tener frecuentemente:

- Dolor de estómago
- Dolor de cabeza
- Cansancio
- Bajo nivel de hierro

El plomo es peligroso

No espere hasta que sea demasiado tarde

□ ¿Cuándo está mi niño a riesgo?

1. ¿Vive o visita regularmente su niño alguna casa construida antes de 1950? Esto incluye una guardería, jardín de infantes o la casa de una cuidadora de niños o pariente.
2. ¿Vive o visita su niño alguna casa que tiene pintura pelada, descascarada, que suelta polvo o tiza?
3. ¿Vive o visita su niño alguna casa construida antes de 1978 que estuvo, está actualmente o estará en renovación/remodelación?
4. ¿Tiene su niño un hermano/a o amiguito de juego que está o estuvo intoxicado con plomo?
5. ¿Entra su niño frecuentemente en contacto con algún adulto que tiene un pasatiempo o que trabaja con plomo? Los ejemplos incluyen construcción, soldadura, cerámica, pintura y municiones.

Si la respuesta es "sí" a cualquiera de estas preguntas, o su hijo menor de seis años tiene Medicaid, pídale a su médico que le hagan una prueba de sangre para la detección de plomo.



Su bebé puede ser perjudicados por el plomo

- **El plomo puede causar que su bebé:**
 - Nazca demasiado pequeño
 - Nazca prematuro

También usted corre un riesgo más alto que el normal de tener un aborto espontáneo.

Normalmente, a las mujeres embarazadas no se les realiza una prueba de sangre para la detección de plomo.

Si usted está embarazada o lo está planeando, consulte con su médico cómo puede prevenir la intoxicación con plomo.



No hay nivel seguro de plomo en la sangre de un niño

- **Pregunte acerca de un análisis de sangre. Solamente por una prueba de sangre usted sabrá si su niño está intoxicado con plomo.**
- Las leyes vigentes exigen que a todos los niños que tienen Medicaid se les realice una prueba para la detección de plomo a la edad de 1 y 2 años. Para obtener más información, visite: http://www.jfs.ohio.gov/ohp/infodata/CHW_initiative.stm
- También se recomienda que a todos los niños que viven en una zona de código postal de alto riesgo se les realice la prueba para la detección de plomo a la edad de 1 y 2 años. Para saber cuáles son las zonas de los códigos postales de alto riesgo, comuníquese con su departamento de salud local, o visite www.odh.ohio.gov (palabras clave para la búsqueda=high risk zip codes).
- **Para preguntar acerca de un análisis de sangre para su hijo, su llamada:**
 - la oficina del médico
 - el departamento de salud local
 - clínica local



Usted Puede Prevenir la Intoxicación con Plomo

Haga estas cosas:

□ Mantenga su casa limpia

- Lave los pisos y los marcos de las ventanas a menudo
- Limpie con aspiradora lentamente, usando una aspiradora con un filtro HEPA (comuníquese con su departamento de salud local para obtener más información sobre la aspiradora HEPA, o llame al 1-877-668-5323 para encontrar el programa más cercano a usted).
- Limpie el polvo con un trapo húmedo y use un trapeador mojado.



□ Compruebe si su casa tiene plomo antes de:

- Quitar pintura.
- Hacer una remodelación.
- Evite la pintura pelada o descascarada
 - Llame a un experto, contacte su departamento de salud para más información
 - Evite lijar en seco la pintura
 - No use una pistola térmica para quitar pintura vieja



Puede encontrar un folleto sobre "*Limpieza para controlar el polvo de plomo en su casa*" en www.odh.ohio.gov (vaya a "Lead Poisoning-Children" y haga clic en "Resources")

Usted Puede Prevenir la Intoxicación con Plomo

- Cambie las persianas de vinilo o plástico fabricadas fuera de los EE.UU. porque pueden tener plomo. Si eso no es posible, lávelas todas las semanas para mantenerlas libres de polvo.
- Lávele las manos a su niño bien y frecuentemente
- Deje sus zapatos en la puerta
- Mantenga las citas regulares de su niño con el médico
- Protéjase y proteja a su familia si su trabajo lo expone al plomo por cambiar la ropa de trabajo antes de entrar en su casa.



Una dieta saludable reduce la absorción de plomo

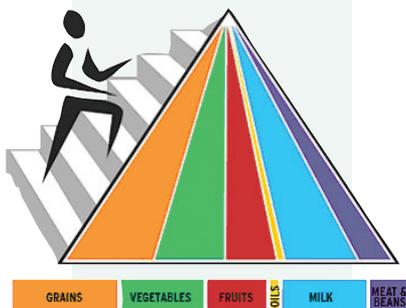


- **Una dieta rica en hierro, calcio y vitamina C puede ayudar a evitar que el plomo entre en los huesos y en la sangre.**
 - Sirva alimentos con alto contenido de hierro, como carne magra, verduras de hoja verde, avena instantánea, ciruelas deshidratadas y pasas de uva. La mayoría de los cereales y panes tienen hierro agregado (fortificados).
 - La leche, el queso, el brócoli, la espinaca, el yogur y las hojas de nabo son buenas fuentes de calcio.
 - Las naranjas, las toronjas, los tomates, las papas, el brócoli y los frutos rojos son excelentes fuentes de vitamina C.



Una dieta saludable reduce la absorción de plomo

- **Para asegurarse de que su hijo tenga buenos hábitos nutricionales, se recomienda lo siguiente:**
 - No saltee comidas, el estómago vacío absorbe polvo de plomo.
 - Lave bien y frecuentemente las manos de su hijo.
 - Limite la cantidad de grasa y azúcar en la dieta de su hijo.
 - Ofrezcale frutas y verduras en vez de papas fritas y golosinas.
 - Ofrezcale refrigerios saludables entre las comidas.
 - Lave bien los alimentos frescos.
 - No guarde NI caliente alimentos en recipientes que no sean seguros, como latas o platos que puedan contener plomo.
 - No permita que su hijo coma alimentos que cayeron al suelo.



Recuerde que una buena nutrición no puede evitar totalmente la exposición al plomo, pero es muy importante para la salud y bienestar general de su hijo. Para obtener más información sobre la preparación de comidas y refrigerios nutritivos, por favor visite <http://MyPyramid.gov>.

Información adicional sobre intoxicación con plomo

☐ Folletos y recursos en línea para la intoxicación con plomo en la infancia

Ohio Department of Health (ODH)
Departamento de Salud de Ohio
<http://www.odh.ohio.gov>
(índice; Lead Poisoning-Children/Intoxicación con plomo-Niños)
1-877-LEAD SAFE

Ohio Lead Regional Resource Centers
(Centros Regionales de Ohio de Recursos sobre Plomo)
Noreste 866-887-6779 (ext. 138)
Noroeste 800-698-3691 (ext. 332)
Sureste 866-681-3962 (ext. 262)
Suroeste 800-957-3810

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
Centros para el control y prevención de enfermedades
<http://www.cdc.gov/nceh/lead>

Academia Estadounidense de Pediatría
<http://aappolicy.aappublications.org>
(palabras clave para búsqueda = lead poisoning/
intoxicación plomo)

Ohio Department of Job & Family Services
Departamento de Empleo y Servicios a la Familia de Ohio
<http://jfs.ohio.gov/Ohp>
<http://www.jfs.ohio.gov>

National Center for Healthy Housing
Centro Nacional para Viviendas Saludables
<http://www.nchh.org>

Housing and Urban Development (HUD)
Vivienda y Desarrollo Urbano
<http://www.hud.gov/lead>

U.S. Environmental Protection Agency (EPA)
Agencia de Protección Ambiental
<http://www.epa.gov/oppt/lead/index.html>



Ohio Healthy Homes
and Lead Poisoning Prevention Program

1-877-LEAD-SAFE