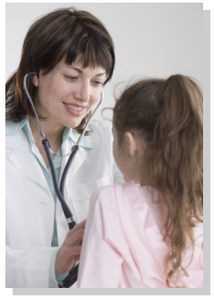
USTED PUEDE PREVENIR EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO

Hágale la prueba del plomo:



- Si su hijo tiene entre 6 meses a 6 años de edad, pregúntele a su médico si debe hacerle una prueba para el plomo.
- Los niños en los planes gubernamentales de seguro médico deben ser examinados a la edad de 1 y 2 años.

Deles alimentos saludables:

- Una buena nutrición ayuda a proteger a los niños del plomo.
- ***Alimentos ricos en hierro:*** frijoles, pasas, cereales fortificados con hierro, carne baja en grasa o pescado
- ***Alimentos ricos en calcio:*** leche, yogur, queso, verduras de color verde oscuro, salmón enlatado o tofu
- ***Vitamina C:*** frutas

Mantenga una casa saludable:

- Mantenga las superficies libre de obstáculos para facilitar la limpieza.
- Use un trapeador húmedo para la limpieza en lugar de barrer en seco, para no levantar el polvo.
- Use una aspiradora que tenga un filtro HEPA*.
- Limpie las repisas de ventana cada semana con un detergente suave.

* Si no tiene aspiradora con filtro HEPA, use una bolsa contra los alérgenos.

RECURSOS

Llame al (800) 524-5323:

- Para más información sobre el plomo, exámenes de plomo o equipos de análisis para el plomo
- Para más información sobre otras fuentes de plomo, tales como, las especias importadas, maquillaje o joyería
- Para encontrar un inspector de plomo con licencia
- Para obtener información acerca de prácticas seguras de trabajar con plomo

Servicios de Salud Gratis o a Bajo Costo:

Los niños de familias de bajos ingresos pueden ser elegibles de forma gratuita o a bajo costo para exámenes médicos, incluyendo una prueba de plomo en la sangre. Llame a los siguientes números para más información.

Medi-Cal	**(888) 747-1222**
Healthy Families	**(800) 880-5305**
Healthy Kids (First 5 LA)	**(888) 439-5124**
CHDP	**(800) 993-2437**
Access for Infants & Mothers (AIM)	**(800) 433-2611**
Ability-to-Pay Plan (ABT)	**(800) 378-9919**
Información del Condado	**211**

County of Los Angeles
Public Health
Childhood Lead Poisoning Prevention Program

1-800-LA-4-LEAD
(1-800-524-5323)

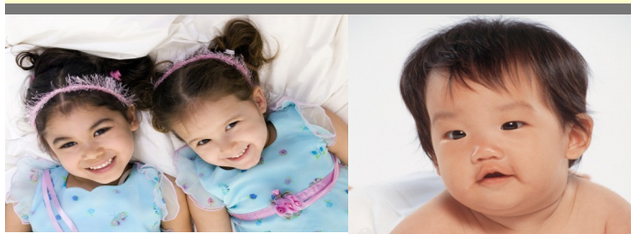
http://publichealth.lacounty.gov/lead

Español

Financiado por el Departamento de Salud Pública de California (Rev. 02/12)

Hága de su Hogar un lugar Seguro Contra el Plomo y Saludable para los Niños

La prevención del Envenenamiento por Plomo está en sus Manos



EL PLOMO ES UN VENENO

- El plomo es un veneno que puede dañar el cerebro, riñones, hígado y otros órganos.
- Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden causar problemas de aprendizaje y cambios en el comportamiento.
- Los niños menores de 6 años de edad y mujeres embarazadas están en más alto riesgo.
- Niños y adultos con balas retenidas también están en riesgo.

¿CÓMO OCURRE EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO?

- El envenenamiento por plomo ocurre al ingerir plomo o inhalar polvo de plomo.
- Los niños pequeños suelen llevarse objetos a la boca que pudieran tener polvo de plomo, que pudiera ser peligroso.
- **La mayoría de las veces la intoxicación por plomo no tiene síntomas. La única manera de saber es con una prueba de plomo en la sangre.**
- Dentro de este folleto está la información sobre cómo el plomo puede entrar en nuestros cuerpos.

REVISE ADENTRO

Haga de su hogar un lugar seguro contra el Plomo y Saludable para los Niños

1. REMEDIOS TRADICIONALES

Algunos remedios caseros importados como Greta, Azarcón o medicina Ayurveda pueden tener plomo.

- *Evite el uso de remedios tradicionales o especias que pueden tener plomo.*
- *Llame al (800) 524-5323 para recibir una lista de remedios tradicionales que tienen plomo.*

2. CERÁMICA

Mucha de la cerámica y alfarería importada está decorada con pintura o barniz de plomo. El plomo puede pasar a la comida o bebida si utiliza estos platos/ollas de cerámica para cocinar, servir o almacenar alimentos.

- *Examine la cerámica y alfarería importada para el plomo antes de usarla.*
- *Llame al (800) 524-5323 para obtener más información de pruebas en cerámica.*

3. JUGUETES Y JOYERÍA

Juguetes fabricados en otros paises pueden tener pintura con plomo.

- *Desalentar a los niños de morder los juguetes con superficies pintadas.*
- *Lave los juguetes de los niños a menudo.*

4. TIERRA

El plomo de la pintura descarapelada y el que fue usado en la gasolina podría haber caido en la tierra y estar alrededor de su casa.

- *No deje que los niños jueguen con/o coman tierra.*
- *Cubra la tierra con césped, virutas de madera o cemento.*
- *Utilice los felpudos y límpielos con frecuencia.*

5. ACTIVIDADES DONDE SE USA EL PLOMO

Las aficiones tales como hacer vitrales, fabricación de joyas o la pesca, podrían utilizar productos que tengan plomo.

- *Mantenga estos productos lejos de los niños pequeños.*

6. ROPA DE TRABAJO

El plomo puede llevarse a casa si usted trabaja en trabajos como la construcción, pintura, fontanería o reparación de radiadores.

- *Si no puede bañarse en el trabajo, lávese las manos, brazos, cara y cuello cuidadosamente antes de salir.*
- *Llame al (800) 524-5323 sobre cómo proteger a su familia contra el plomo.*

7. PINTURA (Casas Pre-1978) DESCASCARADA

Las casas o apartamentos construidos antes de 1978 pueden tener pintura con base de plomo. Pintura descascarada puede producir polvo peligroso que puede afectar su salud.

Proteja a los niños antes de hacer reparaciones:

- Aleje las camas, cunas y corrales lejos de la pintura descascarada.
- Cubra la pintura dañada con cinta de tela o láminas de plástico hasta que las reparaciones se hagan.

Reparación de pintura descarapelada:

- Limpie las áreas pequeñas de pintura suelta con una esponja húmeda y pinte encima.
- Nunca raspe o lije en seco. No queme la pintura vieja.
- Arregle el problema de humedad para prevenir que la pintura se desprenda.
- Considere la posibilidad de contratar a profesionales para reparar grandes áreas de pintura pelada.
- Repare ventanas y puertas viejas.
- Nunca haga renovaciones o pinte mientras que los niños estén en casa.

Siempre trabaje usando prácticas seguras contra el plomo, o considere hacerle un examen para plomo a su casa:

- Al hacer renovaciones, asuma que su casa tiene pintura con plomo y debe seguir las prácticas seguras en el trabajo. **Llame al (800) 524-5323** para obtener más información sobre prácticas seguras de trabajo contra el plomo.
- Considere hacerle una prueba de plomo a su hogar. **Llame al (800) 524-5323** para recibir un equipo de prueba para el plomo o para obtener referencias para inspectores certificados en plomo.

Adaptado con el permiso del Proyecto Consumidor en Acción por la Prevención de Envenenamiento por Plomo