

Algunas oportunidades llegan por pura suerte. Pero cuando se trata de criar a su hijo de manera segura y saludable desde el principio, usted puede salir ganando, sobre todo en lo que se refiere al envenenamiento por plomo.

Los niños que sufren de envenenamiento por plomo podrían tener problemas de aprendizaje, pérdida de audición y otros problemas graves de salud que pueden ser para toda la vida.

Pero usted no necesita suerte para aprovechar esta oportunidad. Sólo necesita tomar unos cuantos pasos sencillos.

Lo asombroso es que, siendo el envenenamiento por plomo un asunto tan serio, sea tan fácil de prevenir. Usted tendrá que trabajar un poco, pero el resultado, el futuro de su hijo, bien lo vale.



Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos  
Oficina de Prevención de Contaminación y Tóxicos (7404)  
Publicación EPA 747-F-04-002  
Febrero 2004



*Sólo hay que tomar unos cuantos pasos sencillos que le ayudarán a luchar contra el envenenamiento por plomo. ¡Déle a su niño la oportunidad de su vida!*



Reciclado/Reciclable

Impreso con tintas a base de aceite vegetal en papel reciclado  
(Mínimo 50% de post-consumo) Proceso libre de cloro.

# Déle A Su Niño La Oportunidad De Su Vida

*Mantenga A Su Niño Libre Del Plomo*



LEAD Awareness Program

## El envenenamiento por plomo en los niños es uno de los principales problemas de salud ambiental en los Estados Unidos.

### El plomo en los niños puede causar:

- Daños en el sistema nervioso y en los riñones;
- Problemas de aprendizaje;
- Desorden de déficit atencional; y
- Reducción del intelecto.

## ¿De dónde proviene el envenenamiento por plomo?

Antes de 1978, algunas de las pinturas usadas en casas y apartamentos, tanto interior como exteriormente, contenían plomo.

### La gente puede causar que el plomo ingrese a su cuerpo si:

- Ponen sus manos u otros objetos en la boca cubiertos con polvo de plomo.
- Ingieren trozos de pintura o tierra que contiene plomo.
- Respiran polvo de plomo, especialmente durante remodelaciones que alteran superficies pintadas.

Los niños tienen más probabilidad de verse afectados que los adultos debido a que son más propensos a poner sus manos y otros objetos en la boca.

**Tuberías viejas de agua también pueden contener plomo.** Bañarse no es problema, pero sí lo podría ser si se bebe o se usa para cocinar.

## ¿Cómo puede usted saber si su niño ha estado expuesto al plomo?

Debido a que los síntomas de envenenamiento por plomo no son fáciles de distinguir, la única manera segura de saber si un niño o niña tiene demasiado plomo en su cuerpo es mediante una **simple prueba de sangre**. Los niños con niveles altos de plomo se podrían quejar de **dolores de cabeza o de estómago**, o se pueden tornar muy **irritables y cansados**.

## ¿Qué puede hacer usted acerca del plomo en su hogar?

Puede hacer mucho. Y la mayoría de ello es simplemente hacer las cosas con sentido común, que usted de todas formas probablemente ya hace.

Una de las cosas más importantes es determinar si hay pintura con base de plomo u otras fuentes de plomo donde usted vive o donde sus niños juegan o van a menudo de visita. ¿Y cómo usted hace eso?

- **Si su casa fue construida antes de 1978**, podría tener pintura con base de plomo. No remueva usted mismo la pintura. Contrate a un profesional entrenado y certificado para que haga las pruebas de plomo necesarias en su hogar. **Llame al 1-800-424-LEAD (5323)** y obtenga una lista de contactos en su área.
- **Si usted renta la casa**, es función de su administrador o dueño de la casa mantener la pintura en buenas condiciones. Repórtele cuando haya pintura que se está pelando o descascarando y llame al departamento de salud si ve que la pintura no ha sido reparada de manera segura.

- Si usted es el propietario de la casa en que vive, pregúntele al propietario anterior o a quien se la vendió la edad que tiene la casa, para determinar si debe o no estar pre-ocupado por la presencia del plomo en su casa.
- **Póngase en contacto con el departamento de salud o con el operador del acueducto de su localidad** para que le hagan una prueba del plomo en el agua.

Siga unas cuantas reglas simples para prevenir el envenenamiento por plomo.



## Hable con el médico de su niño acerca de realizarle una prueba de envenenamiento por plomo.

Dígale a su médico que a usted le gustaría que a sus hijos, sobre todo a los menores de 6 años de edad, se les hiciera una prueba del plomo. Su médico le podrá explicar la importancia de hacerle la prueba a niños entre 6 meses y 2 años de edad. A lo largo de estos 18 meses es cuando los niños crecen más. El Programa de "Head Start" también exige pruebas de sangre cuando el niño ingresa al programa. Solicítele al Especialista en Salud del Programa de "Head Start" de su localidad que le hable sobre este proceso.

## He aquí algo que NO debe hacer:

No trate de remover por usted mismo la pintura con base de plomo. Contrate los servicios de un profesional que haya sido entrenado en prácticas seguras de trabajo con plomo. Los infantes, niños y mujeres embarazadas no deben permanecer en la casa mientras se hacen remodelaciones y reparaciones. Asegúrese que mientras tanto, ellos pueden permanecer con algún pariente o vecino.

Quizás la parte más difícil de todo lo que usted debe hacer para proteger a sus niños del envenenamiento por plomo es verificar la pintura y las tuberías. En realidad, usted no lo puede hacer solo. Sin embargo, usted y su familia pueden hacer mucho sin necesidad de un consejo experto. Reúnase con otros padres de familia con niños en el Programa de "Head Start" y solicítele a los representantes del departamento local de salud y del ambiente que vengan a hablar al grupo de padres de familia sobre prevención del envenenamiento por plomo.



## Fije unas cuantas reglas sencillas para usted y sus niños.

- ▶ Haga que a su niño le realicen pruebas del nivel del plomo en la sangre, aún cuando no haya evidencia de problemas de salud.
  - ▶ Asegúrese que toda la familia se lava las manos antes de las comidas y antes de acostarse.
  - ▶ Lave regularmente los juguetes, botellas y pacificadores/chupetes.
  - ▶ Limpie cualquier sitio donde la pintura se esté pelando o desprendiéndose en trozos, y no permita que los niños jueguen con los trozos de pintura.
  - ▶ Restriegue los pisos regularmente.
  - ▶ Si sospecha que el antepecho de sus ventanas podría estar pintado con pintura con base de plomo, límpielos con una tela húmeda cada vez que las abre y las cierra.
  - ▶ Elimine las cortinas de tiras de vinilo que podrían contener plomo y compre cortinas de tiras de vinilo que lleven la etiqueta de "Libre de Plomo".
  - ▶ Deje correr el agua hasta que se torne lo más frío posible. Esto podría llevar sólo unos 15 a 30 segundos si recientemente ha habido gran consumo de agua tal como duchas o bajar el agua del servicio sanitario (deje que el agua corra por más tiempo si así lo requieren las condiciones locales suyas). Si es posible
- utilice un filtro para el agua de beber y de cocinar.
- ▶ Si por aspectos de trabajo usted está expuesto al plomo, cámbiese de ropa en el sitio de trabajo y lávela en forma separada de las prendas que usted usa cuando está con su familia.
  - ▶ Cubra el terreno con césped u otras plantas especialmente en los alrededores de su casa, para mantener a los niños lejos de trozos o escamas de pintura con base de plomo que puedan haber caído de las paredes exteriores pintadas.
  - ▶ No almacene alimentos en recipientes de alfarería barnizada procedentes de otros países.
  - ▶ Alimente saludablemente a sus niños, con comidas de bajo contenido de grasa y alto contenido de calcio, hierro y vitamina C. El plomo en el cuerpo evita que las vitaminas buenas, el hierro y el calcio, funcionen adecuadamente.
- Estas pequeñas inversiones de tiempo y esfuerzo no parecen tan difíciles cuando se trata de ayudar a su hijo a lograr toda una vida de buena salud. Recuerde, no es un asunto de suerte. Se trata de la protección de su hijo del envenenamiento por plomo.

# Oportunidades

Algunas oportunidades sólo se dan una vez en la vida...

Como ganar la lotería...o...el conocer a su alma gemela...

...el darle a su niño la oportunidad de un buen comienzo en su vida es una oportunidad que perdurará por siempre.

## ¿En dónde puedo obtener más información?

Para más información sobre el plomo y el envenenamiento por plomo, llame al Centro Nacional de Información sobre el Plomo (The National Lead Information Center) al **1-800-424-LEAD (5323)**, en donde especialistas pueden conversar con usted en inglés y español, llame a su departamento de salud local o visite el sitio de Internet de la EPA en [www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead).