



## USTED PUEDE PREVENIR EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO

### Hágase la Prueba del Plomo:

- Si su hijo tiene entre 6 meses y 6 años, pídale le a su médico una prueba de plomo para su hijo
- Los niños en programas públicos de seguro deben someterse a una prueba a la edad de 1 y otra a los 2 años

### Coma Alimentos Saludables:

Ayude a proteger a su hijo con comidas y bocadillos saludables. Todos los días dele a su hijo:

- **Alimentos ricos en hierro:** frijoles, cereales fortificados con hierro, carne magra, pescado, tofu
- **Alimentos ricos en calcio:** leche, yogur, queso, verduras de color verde oscuro, salmón enlatado
- **Vitamina C:** naranjas, tomates, limas, pimientos, brócoli, fresas

### Mantenga su Hogar Limpio y Libre de Polvo

- Trapear pisos mojados en lugar de barrer en seco para detener la propagación del polvo
- Limpie los umbrales de las ventanas y otras superficies a menudo con un trapo húmedo
- Use una aspiradora que tenga un filtro HEPA. Si no tiene una aspiradora HEPA, use una bolsa de filtro de alérgeno

## RECURSOS

### Llame al (800) 524-5323:

- Para obtener más información sobre el plomo, análisis de plomo o detección de plomo
- Para obtener más información sobre las fuentes de plomo, como, especias importadas, maquillaje, pasatiempos o joyas
- Para ubicar a un inspector de plomo con licencia
- Para aprender sobre prácticas seguras de trabajo con plomo

### Servicios de salud gratuitos y de bajo costo:

Los niños en familias de bajos ingresos pueden ser elegibles para chequeos médicos gratuitos o a bajo costo, incluida una prueba de plomo en la sangre. Llame a estos números a para obtener más información.

<b>Medi-Cal</b>	<b>(800) 578-6762</b>
<b>Healthy Kids</b>	<b>(888) 452-2273</b>
<b>CHDP</b>	<b>(800) 993-2437</b>
<b>Access for Infants &amp; Mothers (AIM)</b>	<b>(800) 433-2611</b>
<b>Ability-to-Pay Plan (ATP)</b>	<b>(800) 378-9919</b>
<b>Covered California</b>	<b>(800) 300-1506</b>
<b>LA County Info Line</b>	<b>211</b>



**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>

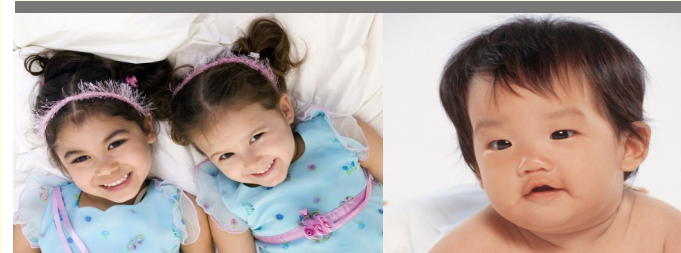
Funded by California Department of Public Health (Rev. 09/15)



## Haga que su hogar sea SEGURO DE PLOMO y Saludable para Los Niños



### Prevenir el Envenenamiento por Plomo está en Sus Manos



## EL PLOMO ES UN VENENO

- El plomo puede dañar el cerebro, los riñones, el hígado y otros órganos
- Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden causar problemas de aprendizaje
- Niños menores de 6 años y mujeres embarazadas corren un mayor riesgo de envenenamiento por plomo
- Niños y adultos con balas en su cuerpo también están en riesgo

## EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO, ¿CÓMO OCURRE ?

- El envenenamiento por plomo es causado por el consumo de plomo o aspirar el polvo de plomo
- Dado que los niños pequeños a menudo se llevan las cosas a la boca, también pueden recoger polvo de plomo que puede ser peligroso
- **La mayoría de las veces, el envenenamiento por plomo no tiene síntomas. La única forma de saberlo es con una prueba de plomo en la sangre**
- Dentro de este folleto hay información sobre cómo el plomo puede entrar en nuestros cuerpos



## 1. TIERRA

El plomo de las astillas / polvo de pintura o la gasolina pueden estar en la tierra suelta alrededor de su casa.

- **No permita que los niños jueguen o coman tierra**
- **Cubra la tierra suelta con hierba, viruta de madera o cemento**
- Quítese los zapatos o use un tapete

## 2. REMEDIOS TRADICIONALES, COSMÉTICOS Y POLVOS

Algunos remedios tradicionales, cosméticos y polvos pueden tener altos niveles de plomo.

Algunos ejemplos son: Greta, Azarcón, Pay-loo-ah, Surma, Kohl, Sindoor.

- **Hable con su médico antes de usar remedios, cosméticos o polvos tradicionales**
- **Llame al (800) 524-5323 para recibir una lista de remedios tradicionales que contienen plomo**

## 3. CERÁMICA

Algunos platos y ollas tienen plomo. Los platos y las ollas con mayor probabilidad de tener plomo en ellos son los más antiguos (antes de los 70), de un mercado de descuento o un mercado ambulante, productos de cristal, hecho a mano o hecho fuera de los EE. UU. El plomo puede entrar en sus alimentos o bebidas si utiliza estos platos o ollas para cocinar, servir o almacenar alimentos.

- **Si no sabe si sus platos o ollas tienen plomo, pruébelos antes de usar. Pruebe nuevamente si los platos se desgastan, se despostillan o se agrietan**
- **Llame al (800) 524-5323 para más información sobre pruebas de platos y cerámica**



1. Tierra

## 4. JUGUETES Y JOYERÍA

Algunas joyas y juguetes tienen plomo.

- **No permita que los niños pequeños chupen o jueguen con joyas**
- **Evite que los niños se lleven juguetes a la boca**
- Lávese las manos y los juguetes a menudo
- Para los niños pequeños, los juguetes hechos de tela suave o madera sin pintar son los mejores



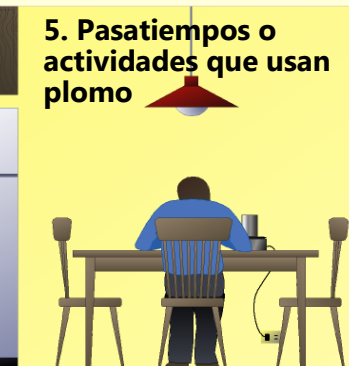
2. Remedios Tradicionales



3. Cerámica



4. Juguetes y Joyería



5. Pasatiempos o actividades que usan plomo



6. Pintura en las casas antiguas



7. Ropa de trabajo

Haga que su hogar sea seguro para el plomo y saludable para los niños

Adaptado con permiso del Proyecto de Prevención de Envenenamiento por Plomo

## 5. PASATIEMPOS O ACTIVIDADES QUE UTILIZAN EL PLOMO

Los pasatiempos o actividades tales como vidrieras, joyería, caza o pesca pueden usar artículos que contienen plomo.

- **Guarde estos artículos lejos de los niños pequeños**

## 6. PINTURA EN LAS CASAS VIEJAS

Las casas o apartamentos construidos antes de 1978 pueden tener pintura a base de plomo. La pintura puede estar dentro o fuera del edificio. Pintura descascarada es un peligro.

### Proteja a los niños antes de las reparaciones

- Mueva las camas, cunas y corralitos lejos de pintura descascarada o ventanas pintadas
- Cubra la pintura dañada con cinta de tela o láminas de plástico hasta que se puedan hacer las reparaciones

### Reparación de pintura descascarada

- Limpie las áreas pequeñas de pintura suelta con una esponja húmeda y pinte
- Nunca raspe en seco, lije en seco, o queme la pintura vieja
- Repare cualquier problema de humedad para evitar que la pintura se descascare
- Considere contratar profesionales para tratar grandes áreas de pintura descascarada
- Mantenga a los niños y mujeres embarazadas lejos del área de trabajo

### Use prácticas de trabajo seguras para el plomo o considere checar su hogar para detectar plomo

- Al hacer reparaciones, suponga que su casa contiene pintura con plomo y siga las prácticas de trabajo seguras con plomo. **Llame al (800) 524-5323** para obtener más información sobre prácticas de trabajo seguras con plomo
- También puede considerar checar su casa para el plomo. **Llame al (800) 524-5323** para obtener una lista de inspectores de plomo certificados

## 7. ROPA DE TRABAJO

Puede llevar el plomo a casa en las manos, cara, ropa de trabajo, zapatos y en su automóvil si realiza trabajos como la fabricación de baterías, fundición de plomo, pintura, plomería o reparación de radiadores.

- **Cambie de ropa y zapatos de trabajo en el trabajo antes de subirse a su automóvil e irse a casa**
- **Si no puede ducharse en el trabajo, lávese bien las manos, los brazos, la cara y el cuello antes de irse**