



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## El plomo



### ¿Sabía usted?

**E**l polvo de pintura contaminada por plomo es la fuente más común de exposición al plomo en niños. No hay ningún nivel de plomo que sea seguro para el cuerpo. El plomo puede dañar el desarrollo del cerebro de sus hijos y reducir su capacidad para aprender. También puede causar otros problemas de salud como la presión arterial alta, problemas de riñón, dolor abdominal, convulsiones y anemia. El plomo puede ser pasado de madre a bebé a través de la placenta durante el embarazo o en la leche materna.

### Haga esto

- ✓ **Ponga la pintura de su casa a prueba** para confirmar que no contenga plomo, especialmente si fue construida antes de 1970 o si la pintura está descascarada.
  - ✓ **Repare las áreas descascaradas**, repíntelas o cúbralas.
- ✓ **En las casas antiguas**, lave las manos de los niños después de jugar y limpie las superficies con regularidad usando un trapo mojado, especialmente los marcos de las ventanas.
- ✓ **Si usted se expone al plomo durante el embarazo**, tome suplementos de vitamina D y de calcio antes de comenzar a dar pecho.
- ✓ **En la mayoría de los casos**, es posible amamantar después de exponerse durante el embarazo, pero pida que su doctor le haga una prueba para ver si su nivel de exposición es alto.
- ✓ **Considere instalar un filtro de agua certificado para eliminar plomo** en su casa. Como mínimo, deje que el agua del grifo corra durante varios minutos antes de usarla.
- ✓ **Use una aspiradora con filtro de alta eficacia (HEPA)** y trapos o trapeadores de microfibras para limpiar su casa cada semana. Esto reducirá la suciedad y el polvo que podrían contener plomo.

### No haga esto

- ✗ **¡No deje de contactar a su agencia local o estatal** para ver si tienen kits de prueba gratuitos o a bajo costo para detectar el plomo!
- ✗ **No permita que los niños excaven la tierra** después de tormentas grandes y otros eventos climáticos mayores, cerca de sitios industriales o cerca de casas antiguas.
- ✗ **No cultive alimentos en terrenos que contengan plomo.** Añada un mínimo de 6" de capa arable limpia a su jardín o huerta.
- ✗ **Mantenga a los niños lejos de cualquier pintura descascarada** en su casa.
- ✗ **No intente hervir el agua** para reducir el contenido de plomo. ¡No sirve para nada!



Para más información, escanee el código o visite:  
[wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards](http://wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards)