

# HAGA QUE SU HOGAR SEA **SEGURO DE PLOMO** PARA SU FAMILIA



## **PINTURA EN HOGARES ANTIGUOS**

La mayoría de los hogares antiguos en Los Ángeles tienen plomo en la pintura, generalmente debajo de capas de pintura nueva. La pintura puede estar en el interior o exterior de el hogar. Cuando la pintura envejece, se pela y se descascara y se descompone en polvo. El polvo de plomo de la pintura y los pedazos de pintura pueden envenenar a su familia.

## **CERÁMICAS**

Las ollas y los platos de cerámica pueden tener plomo en el revestimiento o las decoraciones, especialmente aquellos que son mas antiguos, de un mercado de descuento o swap meets, hechos a mano o fabricados fuera de los EE.UU. El plomo de estas cerámicas puede entrar en sus alimentos o bebidas si los usa para cocinar, servir, o almacenar alimentos.

## **TIERRA**

Puede haber plomo en la tierra alrededor de su hogar.

## **PLOMO DE SU TRABAJO**

Puede llevar plomo a su hogar en sus manos, cara, ropa de trabajo, zapatos y en un automóvil si trabaja con plomo en su trabajo.

## **JUGUETES Y JOYAS**

Las joyas, incluidas las joyas baratas para disfrazarse, y los juguetes, especialmente los de plástico o de madera pintada, pueden contener plomo.

## **ALIMENTOS Y ESPECIAS**

Los alimentos y especias importados, como la cúrcuma, los chapulines y los dulces elaborados en México, pueden contener plomo.

## **REMEDIOS TRADICIONALES Y MAQUILLAJE**

Algunos remedios tradicionales, como Greta, Azarcon y Paylooh, y maquillaje, como Kohl, Khali, Surma o Sindoor, pueden contener plomo.



## EL PLOMO ES UN VENENO

- El plomo puede dañar el cerebro, los riñones, el hígado y otros órganos.
- El plomo en el cuerpo puede dificultar que un niño aprenda, preste atención, y siga las reglas. El plomo puede afectar la capacidad de su hijo para oír, hablar, leer y escribir.
- El plomo es más dañino para los niños menores de 6 años. Si está embarazada, el plomo puede dañar a su bebé en crecimiento.
- El plomo también puede causar problemas de salud a los adultos.

## ¿CÓMO SE ENVENENA CON PLOMO?

Se envenena con plomo al respirar plomo que está en el aire o al tragar plomo.

- La pintura con plomo, que se usa en hogares antiguos, se descompone de forma natural en polvo con el tiempo y pasa al aire y cae sobre las superficies.
- El polvo de plomo también puede entrar en el aire si la pintura con plomo se daña al volver a pintar o al hacer reparaciones en el hogar.
- Los niños pequeños a menudo se chupan las manos, los juguetes, y otras cosas que podrían tener polvo de plomo o plomo en ellos.
- Puede envenenarse con plomo al comer alimentos cocinados o servidos en platos u ollas que contienen plomo.
- Otras fuentes de plomo incluyen algunos alimentos y especias, remedios tradicionales y maquillaje y tierra. También puede traer plomo a su hogar si trabaja con plomo en su trabajo.



## PÍDA A SU MÉDICO QUE LE HAGA UNA PRUEBA DE PLOMO A SUS NIÑOS

- La mayoría de los niños que tienen envenenamiento por plomo no parecen ni actúan enfermos. Un análisis de sangre para detectar plomo es la única forma de saber si su hijo tiene envenenamiento por plomo.
- Los niños deben de hacerse la prueba de plomo cuando tienen 1 y 2 años, o si viven o pasan tiempo en un hogar más antiguo (construida antes de 1978), especialmente si el hogar fue repintada o reparada.

## DELE A SUS NIÑOS ALIMENTOS SALUDABLES TODOS LOS DÍAS

Estas comidas y meriendas saludables ayudan a proteger a su hijo de plomo:

- Alimentos altos en **HIERRO** — frijoles, huevos, panes y cereales, carne magra, pescado, mantequilla de maní, tofu, espinacas, col rizada, y coles y mostaza
- Alimentos altos en **CALCIO** — leche, leche de soya, yogur, queso, vegetales de hoja verde oscuros, salmo enlatado, batatas, almendras, y tortillas de maíz
- Alimentos altos en **VITAMINA C** — naranjas, tomates, fresas, pimientos, brócoli, papaya, guayaba, y jícama

