

Envenenamiento de **PLOMO**



5 Cosas que puede hacer para ayudar a bajar el nivel de plomo de su hijo.

Si su hijo tiene un nivel alto de plomo, hay cosas que puede hacer en casa para ayudar.

- 1 Haga un plan con su médico.**
Trabaje junto con su médico para encontrar el mejor tratamiento para su hijo. Haga preguntas si no entiende algo.

Es posible que necesite:

- Volver para una segunda prueba de plomo.
- Prueba a su hijo para los problemas de aprendizaje y desarrollo. Esta prueba se llama una “evaluación del desarrollo.”

- 2 Encuentre el plomo en su hogar.**
La mayoría de los niños se envenenan con plomo por la pintura con plomo en las casas construidas antes de 1978. Es importante encontrar y reparar el plomo en su hogar lo antes posible. Haga que su casa sea inspeccionada por un inspector de plomo con licencia.

No remodele ni renueve hasta que su casa ha sido inspeccionada para el plomo. Las reparaciones en el hogar, como lijar o raspar la pintura, pueden generar polvo de plomo peligroso.

3

Limpie el polvo de plomo.

Cuando la pintura vieja se agrieta y se despega, se hace el polvo de plomo. El polvo de plomo es tan pequeño que no se puede ver. Los niños se envenenan con plomo al tragar polvo de sus manos y juguetes.

- Use toallas de papel mojadas para limpiar el polvo de plomo.
- Limpie alrededor de las ventanas, áreas de juego y los pisos.
- Lávese las manos y los juguetes a menudo con agua y jabón. Siempre lávese las manos antes de comer y dormir.
- Use papel de contacto o cinta adhesiva para cubrir la pintura astillado o descascarada.

4

Darle a su hijo alimentos saludables.

Alimente a su hijo alimentos saludables con calcio, hierro y vitamina C. Estos alimentos pueden ayudar a mantener el plomo fuera del cuerpo.

- El calcio se encuentra en la leche, el yogur, el queso y las verduras de hoja verde como la espinaca.
- El hierro se encuentra en carnes rojas sin grasa, frijoles, mantequilla de maní y cereales.
- La vitamina C se encuentra en naranjas, pimientos verdes y rojos y jugo.

5

Aprende más. Obtenga apoyo.

Póngase en contacto con su departamento de salud local. El personal entrenado responderá a sus preguntas y lo conectará a otros recursos en su comunidad.

Tratando con el envenenamiento de plomo puede ser estresante. Asegúrese de pedir ayuda. Es posible que desee hablar con otros padres que tienen niños con envenenamiento de plomo.

Póngase en contacto con nosotros para más información:

