



Combata  
**el Envenenamiento  
con Plomo**  
con una dieta saludable

---

Consejos para prevenir  
el envenenamiento con plomo



## El plomo y una dieta saludable

Lo que puede hacer para proteger a su hijo

---

### Efectos del plomo sobre el organismo

El plomo es un metal tóxico que nuestros organismos no pueden utilizar. El envenenamiento con plomo puede ocasionar problemas auditivos, de conducta y de aprendizaje, y puede lesionar el cerebro, los riñones y otros órganos de los niños. El plomo en el organismo impide que los minerales como el hierro y el calcio se utilicen adecuadamente. Algunos de estos efectos pueden ser permanentes.



### Aprenda a detectar el plomo por el bien de su hijo

Por lo general los niños con envenenamiento con plomo no se ven ni parecen enfermos. La única forma de saber si el niño tiene un envenenamiento con plomo es haciéndole un análisis de sangre. Pida al médico o a un profesional de salud que examine a los niños menores de seis años de edad por lo menos una vez al año.

## Peligros del plomo

¿Dónde se encuentra el plomo?

---

### Fuentes principales del plomo

**Las pinturas a base de plomo** constituyen un peligro si están descascaradas o si sueltan polvillo o partículas. Incluso una pintura a base de plomo que parezca estar en buen estado puede representar un problema si recubre una superficie que los niños mastican o que esté deteriorada. Cuanto más viejo sea su hogar, mayor será la probabilidad de que tenga pinturas a base de plomo.

No guardar **alimentos** en **cerámica esmaltada** importada de otros países.



**Un polvo contaminado** se forma cuando las pinturas de plomo se arrancan en seco o se lijan. El polvo también puede contaminarse cuando las superficies pintadas chocan o se rozan entre sí. Las partículas y el polvo con plomo se acumulan sobre superficies y objetos que la gente toca o que los niños se llevan a la boca.

**Suelo contaminado** ocurre cuando las pinturas a base de plomo del exterior de casas, edificios u otras estructuras se pelan o sueltan partículas que llegan al suelo. El suelo cercano a las carreteras puede estar también contaminado, debido a que antes se utilizaba gasolina con plomo en los vehículos. Evite estas zonas cuando siembre huertas de verduras.

### Otras fuentes del plomo

Agua potable contaminada, proveniente de tuberías viejas de plomo  
Juguetes pintados y muebles del hogar a base de plomo  
Cerámica esmaltada de plomo y cristal cortado  
Plomo fundido  
Pasatiempos  
Remedios caseros como el azarcon y el pay-loo-ah  
Cosméticos como el kohl y el kajal

## Coma alimentos saludables en forma regular

Los niños absorben más plomo cuando tienen el estómago vacío. Proporcione al niño de cuatro a seis pequeñas comidas durante el día. Los siguientes nutrientes pueden proteger al niño de un envenenamiento con plomo:



### **Alimentos ricos en hierro**

Los niveles normales de hierro protegen al organismo de los efectos nocivos del plomo. Entre las buenas fuentes de hierro se encuentran:

*Carne de res baja en grasa, pescado y pollo*  
*Cereales fortificados con hierro*  
*Frutas secas (uvas, ciruelas, y pasas)*

### **Alimentos ricos en calcio**

El calcio reduce la absorción de plomo y también ayuda a mantener fuertes los dientes y los huesos. Entre las buenas fuentes de calcio en la dieta se encuentran:

*Leche*  
*Yogur*  
*Queso*  
*Verduras de hojas verdes*  
*(espinacas, col, y coles rizadas)*



### **Alimentos enriquecidos con vitamina C**

La vitamina C y los alimentos ricos en hierro trabajan juntos para reducir la absorción de plomo. Entre las buenas fuentes de vitamina C se encuentran:

*Naranjas y su jugo*  
*Toronjas y su jugo*  
*Tomates y su jugo*  
*Pimientos verdes*

Una dieta saludable puede ayudar a

**proteger**  
a tu **hijo**  
**contra los efectos nocivos del plomo.**



# Medidas simples que puede tomar

para proteger a su familia de los peligros que representa el plomo

---

## Si cree que su hogar tiene niveles elevados de plomo:

- Asegúrese de que sus hijos ingieran alimentos saludables, bajos en grasa y ricos en hierro, calcio y vitamina C.
- Lleve a sus hijos a que les hagan análisis de los niveles de plomo, aunque parezcan sanos.
- Obtenga su hogar probado para el plomo si se construyó antes de 1978. Llame al **1-800-424-LEAD (5323)** para solicitar más información.
- Lávese siempre las manos antes de comer.
- Lave las manos, biberones, chupones y juguetes de los niños.
- No utilice cerámica importada para guardar o servir alimentos.
- Deje correr el agua del grifo durante un minuto antes de usarla.
- Utilice sólo agua fría para tomar, cocinar y preparar el biberón del bebé.
- Limpie con frecuencia los pisos, persianas y otras superficies, con métodos húmedos que controlan el polvo.
- Limpie los zapatos o quíteselos antes de entrar a la casa.
- Si paga alquiler, es responsabilidad de su casero mantener la pintura en buen estado. Si nota pintura pelada o descascarada, avísele al casero y llame al departamento de salud si la pintura no se repara en una forma segura.
- Tome precauciones para evitar la exposición al polvo de plomo cuando remodele o restaure.
- ¡No trate de remover la pintura usted mismo!

---

## Para más información sobre la prevención del envenenamiento infantil con plomo:

### Llame

- Al pediatra de su hijo
- Al Centro Nacional de Información sobre el Plomo (The National Lead Information Center)  
**1-800-424-LEAD (5323)—Se habla español**
- A la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA), La Línea directa del Agua Potable (Safe Drinking Water)  
**1-800-426-4791**

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos  
Departamento de Prevención de  
Contaminación y Sustancias Tóxicas (7404)  
EPA-747-F-02-001 • marzo del 2002

### Visite

- La página de Internet del Programa del Plomo de la EPA  
**[www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)**
- La página de Internet de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC)  
**[www.cdc.gov/nceh/lead](http://www.cdc.gov/nceh/lead)**
- La página de Internet del Departamento de Desarrollo Urbano y Vivienda (HUD)  
**[www.hud.gov/offices/lead](http://www.hud.gov/offices/lead)**



Impreso con tintas a base de aceites vegetales, en papel reciclado (mínimo 50% de papel utilizado por el consumidor), con un proceso libre de cloro.