



# 5 Cosas que usted puede hacer para bajar el nivel de plomo en su niño.

**Esto es lo que usted puede hacer en su casa para ayudar a su niño:**

**1**

## **Trabaje con su doctor.**

Trabajando junto a su doctor encontrará el mejor tratamiento para su niño. Asegúrese de preguntar lo que no comprenda.

**Talvez usted tenga que:**

- Regresar para una segunda prueba de sangre.
- Hacer que su niño se someta a una prueba de aprendizaje y desarrollo.

**2**

## **Haga que su hogar sea inspeccionado.**

La causa mayor de envenenamiento de plomo en los niños es la pintura en viviendas construidas antes de 1978. Es importante encontrar el plomo y arreglar el problema lo más pronto posible. Si su vivienda es vieja, pida que sea inspeccionada por personal autorizado.

Hervir el agua no elimina el plomo. La única manera de saber si el agua contiene plomo, es con una inspección.

No haga ninguna remodelación ni renovación hasta que su casa sea inspeccionada para encontrar plomo. Los arreglos en la casa tales como lijar o raspar la pintura pueden ser peligrosos y ocasionar que se produzca el polvo del plomo.

**3**

### **Limpie el polvo producido por el plomo.**

Cuando pintura a base de plomo empieza a descascararse se forma un polvo peligroso. El polvo es tan pequeño que no se puede ver. La mayoría de los niños se envenenan al respirar el polvo o al llevarse objetos a la boca que contienen este polvo.

- Use una toalla de papel con agua para limpiar el polvo.
- Asegúrese de limpiar alrededor de las ventanas, áreas de juego y los pisos.
- Lave con agua y jabón los juguetes y las manos de sus niños. Lave siempre las manos antes de comer y de dormir.
- Cubra la pintura que esta descascarándose con papel de empaque o cinta adhesiva. Haga reparaciones en condiciones saludables.

**4**

### **Alimente a su niño con comida nutritiva y sana.**

Estos alimentos pueden mantener el plomo fuera del cuerpo:

- Calcio está en leche, yogurt, queso y vegetales verdes como la espinaca.
- Hierro se encuentra en carne roja, frijoles y cereales.
- Vitamina C está en naranjas, mangós, pimientos, tomates y jugos.

**5**

### **Aprenda más sobre el plomo. ¡Pida ayuda!**

Contacte su departamento local de salud. Personal capacitado contestará sus preguntas y le informará sobre los recursos en su comunidad.

Enfrentarse con este problema puede ser muy estresante. Pida ayuda. Tal vez usted quiera compartir sus experiencias con otras familias.

**Para más información llámenos:**

