

¡Mantenga a su hogar y a su familia **A SALVO DE LA INTOXICACIÓN POR PLOMO!**

Incluso los niños que se ven saludables pueden estar intoxicados con plomo.

**La única forma de saberlo es hacer una prueba de sangre.**



**Recomendaciones sobre nutrición**

Elija alimentos ricos en calcio, como la leche, el queso, el yogur y las verduras verdes. Incorpore alimentos ricos en hierro, como las carnes rojas, el pollo, los cereales fortificados con hierro, las verduras de hojas verdes, los frutos secos y los frijoles. Ofrezca alimentos ricos en vitamina C con las comidas para mejorar la absorción del hierro. Proporcione comidas y refrigerios en forma regular. Limite los alimentos con alto contenido graso.



ALABAMA  
PUBLIC  
HEALTH

Departamento de Salud Pública de Alabama

RSA Tower, Suite 1350

Bureau of Family Health Services  
(Oficina de Servicios de Salud Familiar)

P.O. Box 303017

Montgomery, Alabama 36130-3017

1-833-667-1495

[www.alabamapublichealth.gov/aclppp](http://www.alabamapublichealth.gov/aclppp)

**Proteja a su hijo de la intoxicación por plomo**



**Lo que los padres necesitan saber**

**Programa de Alabama para prevenir la intoxicación por plomo en la niñez**

Departamento de Salud Pública de Alabama



# Pídale al médico de su hijo que le haga pruebas para detectar la presencia de plomo entre los 9 y los 12 meses de vida y a los dos años de edad.



## La intoxicación por plomo es peligrosa para todos, en especial, para los niños pequeños

Su hijo puede estar expuesto al plomo de fuentes comunes:

- Si vive en una casa que se construyó antes de 1978, por el plomo de la pintura vieja de las cañerías de agua.
- Si el trabajo o la afición de algún familiar lo expone al plomo.
- Si juega en áreas donde el suelo está descubierto.
- Si vive cerca de una planta industrial que puede liberar plomo.

## Efectos posibles del plomo en su hijo

Si no se detecta temprano, la exposición al plomo, incluso en niveles bajos, puede perjudicar a su hijo. Entre los posibles efectos sobre la salud, podemos mencionar:

- Daño cerebral y al sistema nervioso.
- Problemas de aprendizaje y conducta.
- Desarrollo óseo y muscular disminuido.
- Problemas de audición.

Es importante hacer las pruebas a una edad temprana para prevenir estos efectos sobre la salud, que pueden conducir a discapacidades permanentes.



## Pasos sencillos para proteger a su hijo

- **Limpie pisos, alféizares de ventanas y superficies regularmente.** Limpie el polvo y trapee su casa al menos dos veces por semana para reducir la exposición de su hijo al polvo de plomo.
- **Prepare la leche de fórmula con agua esterilizada fresca en lugar de usar agua del grifo.** Si debe usar agua del grifo, déjela correr durante un minuto, por lo menos, antes de usarla para que se lleve el plomo de las cañerías. Hervir agua del grifo no sirve para eliminar el plomo.
- **Dele a su hijo alimentos que lo protejan del plomo.** Ofrecer alimentos ricos en hierro y calcio puede disminuir el riesgo de que su familia se intoxique con plomo.
- **Lave las manos y los juguetes de su hijo con frecuencia.** Los niños pequeños se llevan las manos y cualquier objeto a la boca; esto podría exponerlos al polvo de plomo. El lavado disminuye el riesgo.
- **Lleve a su hijo a sus visitas regulares al médico.** Todos los niños deberían hacerse pruebas antes del primer año de vida y al cumplir dos años.
- **No permita que sus hijos jueguen en áreas donde el suelo esté descubierto ni donde haya pintura descascarada.**

