

# Medidas simples que puede tomar para prevenir el envenenamiento infantil con plomo



Tennessee Department  
of Health

Agricultural Extension Service  
The University of Tennessee

**UF**  
SP 605-M

- **Mantenga su casa lo más limpia y despolvoreada que se pueda.** Para limpiar el polvo de plomo se recomienda trapear los pisos con agua, limpiar las repisas de las ventanas, y lavar toda superficie con agua y detergente con regularidad.

- **Quítese los zapatos antes de entrar a la casa,** o asegúrese limpiárselos bien afuera en un tapete. Esto ayudará a evitar que se meta polvo o tierra con plomo a la casa.



- **Cámbiese la ropa de trabajo** y báñese antes de llegar a su casa si emplea plomo en su trabajo. El polvo de plomo que se introduce a la casa en la ropa de trabajo puede esparcirse adentro y envenenar a los niños. El plomo se usa en muchos lugares, tales como talleres de reparación de radiadores, fábricas de baterías y fundidoras de plomo.

- **Nunca lije, queme, o raspe pintura** a menos que sepa que **no** contiene plomo.

- **Haga una prueba de plomo a las superficies pintadas** en áreas que planee remodelar antes de empezar la labor. Si la pintura contiene plomo, aprenda las medidas correspondientes de precaución. Si el trabajo no se hace de la manera correcta, el polvo de plomo puede esparcirse y envenenar a su familia, a sus animales domésticos, vecinos y trabajadores. (Vea nuestro folleto “Plomo en la Pintura” para informarse cómo le puede hacer la prueba de plomo a la pintura.)

- **Fomente hábitos alimenticios sanos.** Quizás sea más difícil que el plomo perjudique a sus niños si sus comidas son saludables y a horas regulares. Las comidas deben incluir frutas y verduras, así como alimentos ricos en calcio

(leche, queso, yogut y tofu) y alimentos ricos en hierro (carnes, pollo, cereales fortificados con hierro, pasas y fruta seca).

➤ **Lava las manos de los niños a menudo**, especialmente antes de comer.

➤ **No use vajillas viejas, importadas o hechas a mano** para servir, preparar o guardar comidas o bebidas, a menos que sepa que no contienen plomo. (Llame a su departamento de salud local para obtener más información sobre pruebas de plomo para vajillas.)

➤ **Evite pasatiempos donde se use plomo**. Actividades tales como soldar, o hacer vitrales, balas o plomos para pescar, requieren de plomo.

➤ **Mantenga los muebles lejos de pintura dañada**. No ponga cunas, corralitos, camas, o sillas altas junto a superficies donde la pintura se esté desprendiendo o pelando, o se pueda roer.

➤ **No use remedios caseros o cosméticos que contengan plomo**, como Azarcón, Greta, Pay-loo-ah- y Alkohl o Kohl. Estos remedios a menudo contienen plomo y pueden enfermar gravemente a los niños.

Llame al departamento de salud local, o al programa local de salud infantil y prevención de incapacidades para informarse cómo le puede hacer la prueba de plomo a su niño (a).

*Adaptado de Departamento de Servicios de Salud California.*



Chequearse por envenenamiento de plomo a 1 y 2...es algo que debe hacerse

PROGRAMA INFANTIL DE PREVENCIÓN DE ENVENENAMIENTO DE PLOMO DE TENNESSEE

SP605M-5M-11/03 R12-5310-036-001-03

The Agricultural Extension Service offers its programs to all eligible persons regardless of race, religion, color, national origin, sex, age, disability or veteran status and is an Equal Opportunity Employer. COOPERATIVE EXTENSION WORK IN AGRICULTURE AND HOME ECONOMICS  
The University of Tennessee Institute of Agriculture, U.S. Department of Agriculture, and county governments cooperating in furtherance of Acts of May 8 and June 30, 1914. Agricultural Extension Service, Charles L. Norman, Dean