

Prevención del envenenamiento por plomo: Cómo mantener a su familia segura



El plomo y el cuerpo

El plomo es un metal que es tóxico.

Si el plomo ingresa al cuerpo y llega a la sangre, puede:

- Causar problemas de crecimiento.
- Dificultarle el aprendizaje de cosas.
- Afectar su capacidad auditiva.

El plomo también puede dañar el cerebro, los riñones y muchas otras partes del cuerpo.

No es posible saber si una persona padece envenenamiento por plomo con solo mirarla.

La única manera de saberlo es someterse a una prueba.



Pídale a su médico que realice un análisis de detección de plomo en la sangre de su hijo.



¿Dónde se puede encontrar plomo?

Se puede encontrar plomo en:

- La pintura agrietada o descascarada en casas antiguas.
- El polvo de obras de construcción.
- El suelo que está en el exterior de casas o edificios.
- Algunos dulces provenientes de otros países (hechos de fruta de tamarindo o almacenados en pequeñas vasijas de arcilla).
- Medicamentos caseros que son polvos blancos o de colores brillantes.
- Juguetes y muebles pintados con pintura con plomo.
- Agua potable proveniente de accesorios de plomería viejos.
- Utensilios de cocina de aluminio hechos a mano en otros países.
- Cerámica o utensilios de cocina antiguos o hechos a mano esmaltados con plomo.

El plomo puede llegar al cuerpo de los niños cuando:



- Comen cosas que contienen plomo.
- Se colocan las manos o los juguetes sucios en la boca.
- Inhalan polvo con plomo.



¿Cómo mantengo a mi familia segura?

- Mantenga las manos y la cara limpias. Lávelas antes de comer y después de jugar.
- Mantenga su casa limpia. Limpie los trozos de pintura que encuentre alrededor de su casa.
- Mantenga los juguetes de su hijo limpios y sin polvo.
- Lave el chupete o el biberón cuando este caiga al piso.
- Si trabaja con productos que contienen plomo, dúchese y cámbiese de ropa antes de volver a casa.
- No guarde alimentos en recipientes de cerámica.

Muchos de los alimentos que recibe del programa WIC pueden ayudar a proteger a sus hijos y a usted del plomo. Todos los cereales del WIC están fortificados con hierro. Todos los jugos del WIC tienen vitamina C. Además, puede usar su tarjeta de WIC para comprar verduras de hojas verdes oscuras, naranjas, pomelos, tomates, y otras frutas y verduras.

¿Mi dieta puede ser de ayuda?

La alimentación con cuatro a seis comidas reducidas durante el día puede ayudar a protegerlo contra el envenenamiento por plomo. Además, algunos alimentos específicos pueden ayudar a protegerlo del plomo.

Hierro

Si su nivel de hierro es normal, ayudará a proteger el cuerpo del plomo. Para aumentar su nivel de hierro, coma más de los siguientes alimentos:

- Carnes rojas magras, pescado y pollo.
- Cereales fortificados con hierro.
- Legumbres (frijoles, guisantes, lentejas).
- Frutos secos.



Calcio

El consumo de calcio evita que el plomo llegue a la sangre y también ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. Para aumentar su nivel de calcio, coma más de los siguientes alimentos:

- Leche.
- Yogur.
- Queso.
- Verduras de hojas verdes oscuras.



Vitamina C

La vitamina C trabaja con el hierro en el cuerpo para evitar que el plomo llegue a la sangre. Para aumentar su nivel de vitamina C, coma más de los siguientes alimentos:

- Naranjas y pomelos.
- Jugo de naranja.
- Tomates y zumo de tomate.
- Pimientos rojos y verdes.

