

## ¿Cómo puedo proteger a mi familia del plomo?

El plomo es natural en nuestro entorno. Se ha usado en muchos productos durante cientos de años. La mala noticia es que el plomo es peligroso para los seres humanos si entra al cuerpo. Se puede inhalar, tragar e ingerir de muchas fuentes diferentes. En New Jersey, es muy probable que los niños estén expuestos al plomo por la pintura a base de plomo que se ha descompuesto con el tiempo, normalmente en forma de virutas y polvo de pintura.

**No existe un nivel seguro de plomo en el cuerpo humano.**

No debería estar ahí. Incluso a niveles muy bajos, el plomo puede causar daños graves a niños y adultos. Los niños tienen más probabilidades de sufrir enfermedades graves por niveles bajos de plomo que los adultos. New Jersey exige que **los niños menores de 6 años reciban la prueba del plomo a la edad de 1 y 2 años, o tan pronto como sea posible antes de los 6 años.** Algunos de los peligros para la salud de un niño pueden incluir daños en el cerebro, los riñones y el sistema nervioso. La buena noticia es que hay medidas que puede tomar para proteger a su familia del plomo. Hable con su proveedor de atención médica o con el departamento de salud local para obtener más información sobre cómo hacerse un análisis de plomo en la sangre.

## Para obtener más información sobre cómo prevenir la intoxicación por plomo:

[Inserte la información del Departamento de Salud Local]

Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey (New Jersey Poison Control Center)  
(NJPIES)  
1-800-222-1222



# MANTÉNGASE LIBRE DE PLOMO

## HAGA DOS PRUEBAS ANTES DE LOS 3 AÑOS

Infórmese sobre el plomo y cómo puede mantener a salvo a su familia.



## ¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal blando que se descompone fácilmente en un polvo fino. El polvo de plomo que sale de la pintura dañada es la causa más frecuente de intoxicación infantil por plomo en New Jersey. Es muy fácil de inhalar o tragar. Si su casa se construyó antes de 1978 y alguna superficie pintada se está descascarando o agrietando, comuníquese con su proveedor de atención médica o con el departamento de salud local para que le hagan un análisis de plomo en la sangre.



## ¿En qué otros lugares se puede encontrar plomo?

**El plomo puede entrar al cuerpo de las siguientes maneras:**

- Comiendo artículos no alimentarios que contengan plomo
- Artículos de pesca y caza
- Cerámica y bañeras de vidrio
- Plomo en las tuberías
- Refrigerios
- Algunos tratamientos médicos/de salud
- Especias

## ¿Cómo puedo proteger a mi familia?

**Lavarse las manos** ayuda a mantenerlas limpias de gérmenes y plomo.

**La limpieza en húmedo** es cuando se usa un paño húmedo o un trapeador para limpiar superficies duras en la casa. Las superficies duras pueden ser los alféizares de las ventanas, los conductos de ventilación, los marcos de las puertas y otros.

Las aspiradoras con **filtro HEPA** son útiles para limpiar superficies blandas como cortinas, alfombras y sofás. *NO vacíe la bolsa de la aspiradora ni el filtro en el interior.*

**Una dieta sana y equilibrada**, rica en vitamina C, hierro y calcio, puede ayudar a evitar que el plomo permanezca en el cuerpo.

Practique **hábitos de trabajo y pasatiempo seguros**. Si usted o alguien en su casa trabaja o tiene un pasatiempo que lo expone a peligros relacionados con el plomo, hable con su proveedor sobre las formas de manejar esos materiales de manera segura.

Pida a un **profesional que inspeccione su casa** si sospecha que puede haber pintura o tuberías con plomo. Esto es muy importante en las casas construidas antes de 1978.