

# La prevención del envenenamiento por plomo

El plomo es una sustancia tóxica que puede causar daños cerebrales y problemas de salud. Puede elevar la tensión arterial en las mujeres embarazadas. También puede hacer que el bebé nazca muy pequeño o antes de tiempo.

Si usted tiene plomo en su organismo, podría transmitírsele a su bebé durante el embarazo. Incluso las cantidades pequeñas de plomo pueden afectar el desarrollo, el comportamiento y la habilidad de aprender del niño.

El plomo se encuentra en la pintura, el polvo y la tierra en las casas que fueron construidas antes de 1978 y cerca de ellas. Por otra parte, puede encontrarse plomo en las tuberías de la vivienda, remedios caseros, vasijas de cerámica o barro y en los materiales que se emplean en ciertos trabajos o pasatiempos.

Utilice la lista de verificación siguiente para protegerse a sí misma y a su bebé del envenenamiento por plomo:

## **Disminuya el riesgo de las pinturas con plomo en casas y apartamentos construidos antes de 1978.**

- Conserve la pintura en buen estado.
- Deben emplearse métodos laborales que traten el plomo de forma segura al momento de realizar remodelaciones, reparaciones y proyectos de pintura.
- Usted y su bebé deben mantenerse alejados de los trabajos de remodelación, compostura o preparación de pintura en su vivienda hasta que el área haya sido limpiada por completo.

## **Mantenga su vivienda libre de polvo de plomo y de tierra.**

- Límpiense o quítense los zapatos antes de entrar en la vivienda.

- No lleve a su vivienda polvo de plomo proveniente de pasatiempos o trabajos.

## **Protéjase a sí misma y a su bebé del plomo.**

- No utilice remedios caseros ni cosméticos que puedan contener plomo.
- No utilice recipientes de barro importados, antiguos o hechos a mano para cocinar, guardar alimentos o servir alimentos o bebidas.
- Deje correr el agua del grifo hasta que esté fría para beber, cocinar y preparar la fórmula del bebé.
- No coma ni mastique cosas que puedan contener plomo, como arcilla, recipientes de barro, tierra o trocitos de pintura.
- Tenga mucho cuidado con los trabajos o pasatiempos en los que se emplee plomo, tales como remodelación, compostura, o pintura de viviendas más antiguas, acabado de muebles o elaboración de vitrales. Lávese las manos antes de las comidas y no coma en el área de trabajo o del pasatiempo.
- Coma alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C para protegerse del plomo.

## **Si usted cree que usted o su bebé podrían padecer de envenenamiento por plomo, pídale a su proveedor de atención médica que le haga la prueba del plomo.**

Para obtener más información

### ***LeadLine (Línea Telefónica del Plomo)***

1-800-368-5060,

Área metropolitana de Portland:

503-988-4000

### ***Oregon Lead Poisoning***

### ***Prevention Program***

**(Programa de Oregon de prevención de envenenamiento por plomo)**

[www.healthoregon.org/lead](http://www.healthoregon.org/lead)

971-673-0440