



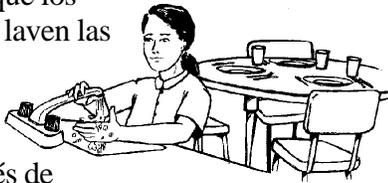
## Evite el Envenenamiento con Plomo

Los niños pequeños corren mayor peligro de envenenarse con plomo. Los niños que se han envenenado con plomo quizás no den muestras de estar enfermos, pero pueden tener problemas de aprendizaje y de concentración. El plomo puede retardar el crecimiento infantil y causar daños cerebrales. Si se les trata a tiempo, su desarrollo será menos afectado.

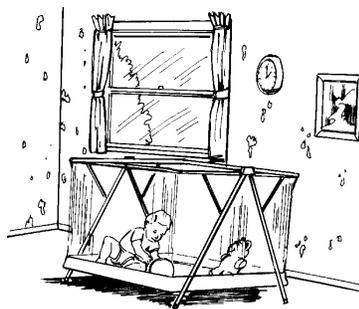
Cuando alguien sufre de envenenamiento con plomo tal vez no tenga señales de tener un problema o puede desarrollar anemia, fuertes dolores de estómago y de cabeza, estreñimiento, sensación de cansancio e irritabilidad, posible falta de apetito, y dificultad para dormir.

### *Cómo Reducir el Peligro de Envenenamiento*

- Haga que los niños se laven las manos antes de comer, y después de haber jugado fuera de la casa.



- Para evitar que su niño coma pintura que pueda contener plomo, no ponga cunas, corralitos infantiles, camas, o sillitas altas para niños cerca de áreas donde la pintura se esté pelando.



- Para proteger a su niño, no use remedios caseros, como greta o azarcón.
- Dé a sus niños comidas balanceadas, a horas regulares. Sus comidas deben incluir una variedad de alimentos, tales como: frutas y vegetales, leche, queso, yogur, carne, pollo, cereales fortalecidos con hierro, pasas y frutas secas.

- ◆ No use platos importados o hechos a mano para servir o guardar alimentos, como vasijas de barro o cerámica italiana.
- ◆ Mantenga su casa limpia y libre de polvo.
- ◆ Si sospecha que su casa tiene pintura a base de plomo, mande muestras de la pintura al Departamento de Servicios de Salud local para que la analicen.
- ◆ Nunca lije, queme o raspe pintura si no está seguro que no contiene plomo.
- ◆ Cámbiese de ropa y dése una ducha si usa plomo en su trabajo.
- ◆ Deje correr el agua del grifo (de la pluma) por 30 ó 60 segundos antes de beberla o usarla para cocinar. No use agua que sale caliente del grifo para cocinar o beber. Tome agua fría y caliéntela.

**El envenenamiento con plomo puede evitarse con exámenes rutinarios y educación.**