

5 Cosas Que Usted Puede Hacer Para Ayudar a Reducir el Nivel de Plomo de su Hijo

Si su hijo tiene un alto nivel de plomo, hay cosas que puede hacer en casa para ayudar.

1 Haga un plan con su médico.

Trabaje con su médico para encontrar el mejor tratamiento para su hijo. Haga preguntas si no entiende. Es posible que necesite:

- Regresar para una segunda prueba de plomo.
- Hacer que su niño sea examinado para problemas de aprendizaje y desarrollo.

2 Detectar la exposición.

Los niños pueden ser expuestos al plomo en la pintura a base de plomo o polvo de plomo. Llame a la ciudad de las Vegas al (702) 229-2330 (en español) si usted vive en una casa construida antes de 1978 para saber si califica para el programa gratuito de Las Vegas de la pintura a base de plomo y la evaluación de la casa para residentes, dueños o arrendatarios.

En el sur de Nevada, algunas fuentes comunes de plomo incluyen:

- Juguetes importados y joyería de juguete
- Caramelos importados o alimentos enlatados o especias
- Remedios importados como Greta, Azarcon o sea coral, Ghasard, Daw tway, y BA-BAW-San
- Cosméticos importados como Kohl, Surma, tiro, tozali, o kwalli
- Platos, ollas, caserolas, tazas, cerámica y la cerámica vidriada, importados o no
- Llaves, especialmente llaves de casa
- Polvo y sucio
- Ciertos empleos (como aquellos relacionados con armas, construcción y reparación de coches) y pasatiempos (como fabricación de vitrales, cerámica y joyería) puede hacer que padres traigan el plomo a la casa.

3 Reduzca o elimine la exposición.

- Retire los juguetes y las joyas de juguete de los niños que han sido identificados con plomo y deshágase de ellos. Manténgase al día sobre estos productos visitando el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo: www.cpsc.gov/es.
- Si su trabajo y pasatiempos implican productos a base de plomo, cambie su ropa antes de ir a casa, quítese los zapatos en la puerta, lave la ropa de trabajo o pasatiempo separada, lávese las manos y la piel al descubierto antes de ir a casa.

- Siempre lave las manos de su hijo y la cara después de jugar, antes de las comidas y antes de acostarse.
- Mantenga siempre limpias todas las zonas donde el niño vive, juega, come y duerme.
- Evite que su hijo ponga cosas en su boca que contengan plomo.
- Lave todos los juguetes, chupetes y otras cosas que su niño pueda poner en su boca.
- Tire la comida que se ha caído en el suelo o tierra.
- Utilice únicamente utensilios y platos seguros sin plomo para cocinar o almacenar alimentos y bebidas.

4 Dele a su hijo alimentos saludables.

Dele a su hijo alimentos saludables altos en calcio, hierro y vitamina C. Estos alimentos pueden ayudar a mantener el plomo fuera del cuerpo.

- El calcio está en la leche, el yogur, el queso y las verduras de hojas verdes como las espinacas.
- El hierro está en carnes rojas, frijoles, mantequilla de maní y cereales.
- La vitamina C está en naranjas, pimientos verdes y rojos, y jugo.

5 Conozca más.

Hable con su proveedor de atención médica o visite los sitios web del Distrito de Salud del Sur de Nevada (www.snhd.info/health-topics/sp-lead.php) y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov). Busque "Lead" para saber más sobre el plomo y cómo proteger a su familia.



Southern Nevada Health District
P.O. Box 3902
280 S. Decatur Blvd.
Las Vegas, NV 89127
(702) 759-1000
www.SNHD.info

