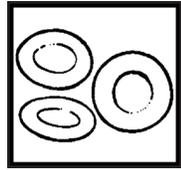
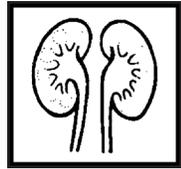


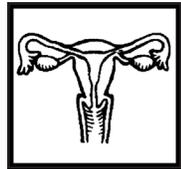
## El plomo es venenoso para:



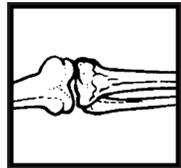
Glóbulos rojos



Riñones



Órganos reproductivos



Huesos



Cerebro

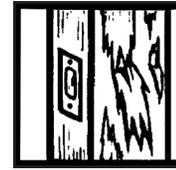


Los niños, especialmente los menores de 6 años

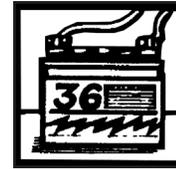


Los niños que no han nacido

## El plomo se encuentra en:



Pintura que se desconcha



Baterías



Tuberías de plomo



Balas y pesas de plomo



Remedios caseros



Alimentos cultivados en tierra contaminada



Ollas o tarros vidriados o platos de estaño

## ¡Proteja a sus niños!

- ▶ Lleve a sus hijos a que les hagan un examen del nivel de plomo en la sangre.

### *Pintura que se desconcha*

- ▶ Cubra pintura en malas condiciones con panel, papel de pared, o laminas de yeso (sheetrock).
- ▶ No intente quitar la pintura. El polvo de plomo puede ser fatal si lo respira.

### *Comida*

- ▶ Dele a su niño tres comidas y dos o tres bocadillos entre comidas diariamente. El estómago de su niño absorbe más plomo cuando está vacío.
- ▶ Dele a su niño alimentos sanos altos en calcio (leche, yogur o queso) y hierro (frijoles, cereales con hierro o pasas). El calcio y el hierro ayudan a mantener el plomo fuera de la sangre de su niño.
- ▶ Lave las frutas y verduras antes de usarlas. Lávense las manos antes de cocinar o de comer.
- ▶ No use agua de la llave del agua caliente para tomar, cocinar o preparar fórmula para bebés.
- ▶ No cocine o guarde alimentos en latas, alfarería, cerámica o en cristal con plomo. Algunas latas tienen uniones hechas con plomo. Cierta alfarería, incluyendo los jarros de barro Mexicanos para los frijoles, la cerámica y el cristal también contienen plomo.

### *Otras cosas*

- ▶ No deje que sus niños estén en lugares donde arreglen carros, cerca de baterías, radiadores de carros, o que jueguen en carros abandonados.
- ▶ Plante pasto o zacate y matas donde haya tierra suelta en el patio.
- ▶ Trapee los pisos y limpie su casa diariamente con agua y detergente fuerte.

## ¿A quién puedo llamar si tengo preguntas acerca del plomo?

- ▶ A su departamento de salud local
- ▶ A su doctor
- ▶ Al departamento de Servicios de Salud de Texas: **1-800-588-1248**

