

# DIETA

*Una buena nutrición, especialmente el consumo de suficiente hierro, es importante para protegerse contra los efectos dañinos del plomo.*

## **Comidas ricas en hierros son:**

- Carnes rojas
- Verduras de hojas verdes
- Cereales fortificados con hierro
- Frutas secas

## **Para mayor información:**

Centro Nacional de Información  
para el Plomo  
1(800)424-LEAD (5323)

Sistema de Control de Veneno en California  
1(800)222-1222  
a cualquier hora, en cualquier  
lugar de California

División de Prevención de  
Envenenamiento con Plomo  
en California (CLPPB - siglas en ingles)  
(510)622-5600

En el condado de Monterrey contactar a:  
(831)755-4704

[www.epa.gov/lead/](http://www.epa.gov/lead/)

Natividad Medical Center  
Attn: CHAMACOS  
1441 Constitution Boulevard  
Salinas, CA 93906

Si tiene preguntas favor de  
contactar a la oficina de  
CHAMACOS:

Teléfono: (831)759-6548  
Fax: (831)757-3935

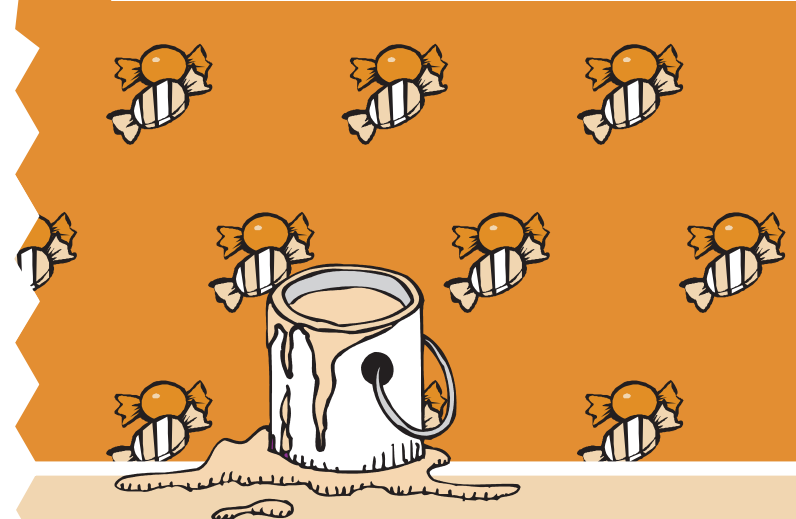


CENTRO PARA LA EVALUACIÓN DE LA  
SALUD DE MADRES Y NIÑOS DE SALINAS

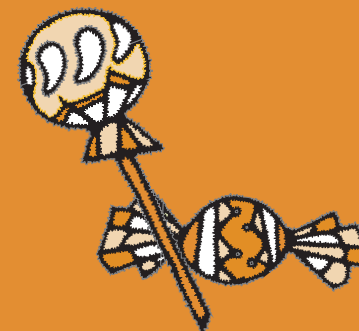
Esta publicación es posible gracias a  
los siguientes subsidios otorgados  
para investigación:

RD83171001 y 20112238 de EPA;  
P01 ES009605 NIEHS;  
2003-307 de California Wellness Foundation

Su contenido es exclusivamente la  
responsabilidad de los autores y no  
representan necesariamente las  
opiniones de EPA, NIEHS, o  
California Wellness Foundation



**PROTEJA  
A SU FAMILIA  
CONTRA EL  
ENVENENAMIENTO  
CON PLOMO**



# ¿Qué es el PLOMO?

***El plomo es un metal que se encuentra en pintura vieja y polvo contaminado.***

- El plomo puede causar daño a los riñones, sistema nervioso y cerebro.
- El plomo es especialmente dañino para el desarrollo de los niños, antes de nacer y cuando son pequeños.
- Es muy difícil saber si su niño está expuesto a plomo. La única manera de saber si su niño tiene envenenamiento por plomo es que el médico le haga una prueba. Su niño debe hacerse la prueba al año y a los dos años de edad.



# ¿Dónde se encuentra el PLOMO?

***El plomo se puede encontrar en su casa:***

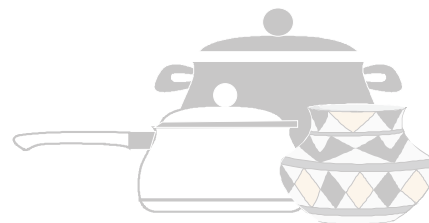
- Si su casa fue construida antes de 1978 cuando la pintura contenía plomo, un solo pedacito de pintura puede envenenar a su niño.

***El envenenamiento con plomo en los niños se debe a que ellos:***

- Comen pedacitos de pintura vieja, chupan o mastican marcos de ventanas, muebles, o juguetes que contienen plomo.
- Gatean en el piso contaminado con polvo de pintura que contiene plomo.
- Comen algunos dulces de México que contienen plomo.

***El plomo se puede encontrar en comidas:***

- El plomo puede encontrarse en comidas que vienen de México como dulces y chapulines.
- El plomo también puede encontrarse en ollas de barro de México y servir su comida en ollas de barro puede contaminar su comida con plomo.
- El plomo se puede encontrar en remedios caseros como el azarcón o greta.
- Evite cocinar, comer o guardar comida en ollas, tinajas, cazuelas y cántaros de barro. Si no sabe si contienen plomo, puede comprar una prueba de plomo en la ferretería más cercana.
- Evite dulces con plomo como los Vero Mango, Chacachaca, Pelón Pelo Rico y Pica Limón.



***¿Qué puedo hacer para proteger a mi familia?***

***Mantenga su casa limpia:***

- Use un trapo, esponja, o toallas con agua caliente para limpiar los pisos y los marcos de las ventanas.
- Lave los juguetes de sus niños
- Lave las manos de sus niños frecuentemente.
- Quítese los zapatos antes de entrar a su casa.

***Si la pintura se está pelando o si piensa remodelar su casa:***

- Llame a un inspector de plomo certificado por el estado.
- Para una lista de inspectores llame al 1(888)424-5323.
- También puede seguir las instrucciones en el folleto de la EPA "Reducción de los riesgos de contaminación por plomo cuando remodela su casa". Para obtener un folleto llame a la Línea Nacional de Información de Plomo 1(800)424-5323.