

# Como Proteger a su Niño y Hogar contra el Plomo



California Department of Public Health  
Childhood Lead Poisoning Prevention Branch

## 10 Consejos para Reducir Fuentes de Plomo en su Hogar:

**1 Pintura descascarada o deteriorada en casas viejas:** Trapee o limpie con un trapo húmedo todo el polvo en la casa. Asegúrese de lavarles seguido las manos y juguetes se sus hijos/niños. Mantenga las cunas y los juguetes de sus hijos alejados de ventanas y pintura descascarada. Utilice practicas seguras para reparar su casa. Si su casa fue construida antes del 1978, el plomo en la pintura podría haber contaminado la tierra en los alrededores. Es posible rastrear el plomo dentro de la casa si hay tierra en los alrededores que haya sido contaminada por gasolina con plomo o emisiones industriales.

**2 Tierra descubierta:** Cubra la tierra suelta donde juegan los niños con césped, plantas, corteza de árbol o grava.

**3 Plomería grifería que contiene plomo:** Deje correr el agua hasta que se sienta fría antes de usarla para cocinar, beber o preparar formula de bebes. \* Esto reduce el potencial de exposición al plomo en el agua de la llave.

**4 Ropa de trabajo de los miembros del hogar que trabajan con plomo:** Si usted trabaja con plomo, cámbiese de su ropa y zapatos y límpiense/lávese como pueda antes de subirse a su auto o regresarse a casa. Algunos trabajos y pasatiempos en que se usa el plomo son reciclaje de baterías, construcción, fabricación de vitrales, y pasando tiempo en los campos de tiro.

**5 Algunas comidas y especias importadas:** Evite comidas importadas, especialmente las especias de colores brillantes que han sido traídas a los EE. UU. por amigos y familia. Unos ejemplos son chapulines, cúrcuma, khmeli suneli (especia del país de Georgia) o chile seco en polvo.

**\* Consejo para ahorrar agua:** Recoja el agua que corra y utilicela para regar plantas.



**6 Algunas cerámicas:** Evite trastes, ollas, o vasijas para guardar agua si están muy usadas o antiguas. También evite trastes que son hechos a mano o hechos fuera de los EE. UU. a menos que hayan sido probados para plomo.

**7 Remedios tradicionales, cosméticos, o polvos ceremoniales:** Los remedios tradicionales pueden contener plomo. Hable con su médico si usa remedios, incluso los ayurvédicos o chinos, Azarcón, Greta, y Paylooah, o cosméticos tradicionales, tales como Kohl, Surma, o Sindoor.

**8 Algunos dulces:** Evite darles dulces a sus niños. Algunos dulces que vienen de fuera los EE. UU. pueden contener polvo, especialmente los que tienen chile seco o tamarindo. Frutas, verduras y carnes con poca grasa son opciones más saludables.

**9 Algunos juguetes, joyería y otros objetos:** No deje que su hijo ponga joyas en su boca ni que las maneje con sus manos. Revise los juguetes por pintura descascarada y lávelos con frecuencia. Los juguetes antiguos o hechos de vinilo tienen alta posibilidad de tener plomo. También evite objetos que han sido retirados en: [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).

**10 Balas y plomos de pescar:** No deje que su hijo toque los plomos de pascar ni las balas ni las piezas de fundición. Siempre lávese después de tocarlos.

Para más información sobre la prevención del envenenamiento con plomo en los niños, visite [www.cdph.ca.gov/Programs/CLPPB](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CLPPB) o contacte:



Healthy Homes Ventura County  
(805) 981 - 5228  
[www.vhca.org/hhvc](http://www.vhca.org/hhvc)

