

# MANTENGA EL PLOMO EN SU LUGAR



## ¿Está llevando plomo a su casa?

En la ropa y en el equipo de trabajo puede llevar partículas y polvo de plomo a su casa y a los vehículos. Esto puede ser dañino para cualquier persona que esté expuesta. Si en la casa de una persona que trabaja con plomo viven niños pequeños, ellos deben ser examinados.

Durante el embarazo, el plomo puede transferirse de la madre al bebé. Incluso los niveles bajos de plomo en las mujeres embarazadas pueden ocasionar **abortos espontáneos, partos prematuros y daño permanente a los bebés que no han nacido.**

Una rápida y simple prueba de sangre es la única manera de saber con seguridad si su niño tiene envenenamiento por plomo. Pídale a su médico o al departamento de salud que le hagan una prueba de plomo a su hijo.

## Protéjase y proteja a su familia

**TOME UNA DUCHA Y PÓNGASE** ropa y zapatos limpios antes de salir del área de su pasatiempo.

**LAVE Y SEQUE** la ropa que usa para sus pasatiempo, separada del resto de la ropa.

**LÁVESE LAS MANOS Y LA CARA** antes de comer, beber o fumar.

**COMA, BEBA Y FUME ÚNICAMENTE EN ÁREAS** libres de polvo y vapores de plomo.

**SIGA UNA DIETA BIEN BALANCEADA.** Una nutrición adecuada puede ayudar a disminuir los niveles de plomo. Una dieta alta en hierro, calcio y vitamina C puede ayudar a disminuir la absorción de plomo.

**ASEGÚRESE DE QUE** el área de su pasatiempo esté bien ventilada.

**UTILICE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL ADECUADO**, como un respirador y guantes ajustados, cuando trabaje cerca de polvo o vapores de plomo.

**MANTENGA A SUS HIJOS LEJOS DEL ÁREA DE SU PASATIEMPO.**

**LÁVELES LAS MANOS A SUS HIJOS CON FRECUENCIA**, especialmente antes de que coman y vayan a dormir.

**MANTENGA EL ÁREA DE SU PASATIEMPO, SU CASA Y SU VEHÍCULO LIMPIOS** usando un paño húmedo para limpiar todas las superficies y una aspiradora con filtro HEPA (atenuación de partículas de alta eficacia).

## Más información

Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo, Departamento de Salud de Florida (Florida Department of Health Lead Poisoning Prevention Program):

<http://www.floridahealth.gov/environmental-health/lead-poisoning/index.html>

Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

## SUS PASATIEMPOS PODRÍAN EXPONERLO AL PLOMO

Tiro al blanco en campos de tiro en interiores

Fabricación de balas o plomadas de pesca

Fabricación de joyas, vitrales o trabajo en cerámica

Renovación y acabado de muebles

## EFECTOS EN EL CUERPO

Disminución de la función cerebral

Disminución de la función renal

Mayor probabilidad de tener presión arterial alta

Problemas digestivos

Disminución en el conteo de espermias

Retraso en el desarrollo de un bebé antes de nacer

Mayores probabilidades de tener un aborto espontáneo o un bebé con bajo peso al nacer

