

✓ Alimentación Saludable para Reducir la Absorción de Plomo

- Las dietas ricas en **Calcio, Hierro y Vitamina C** pueden ayudar a reducir el plomo.
- Evite almacenar alimentos en **cristería de plomo** o **cerámica antigua importada**.
- Algunos productos cosméticos y especias no fabricados en EE. UU. pueden contener plomo.



Recursos

- Para más información, comuníquese con:
- **Línea Directa de Agua Potable Segura de la EPA:** 1-800-426-4791
- **Línea Directa de Prevención del Envenenamiento por Plomo:** 1-800-424-LEAD
- **Sitio Web de la EPA:** www.epa.gov/safewear
- **Trenton Water Works:** 609-989-3055
- **Instituto de Ciencias de la Salud Ambiental y Ocupacional de Rutgers** 848-445-0202

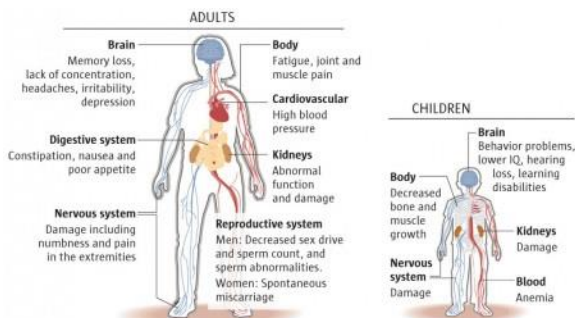
Proteja a su Familia – ¡Manténgase seguro frente al plomo!

CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL PLOMO Y SU SALUD

Plomo y Salud en Adultos

Cómo Afecta el Plomo a los Adultos:

- **Presión Arterial Alta**
- **Daño Renal**
- **Problemas de Memoria y Concentración**
- **Problemas Reproductivos** (aborto espontáneo, muerte fetal, fertilidad reducida)
- **La exposición laboral** es una preocupación importante; deben tomarse medidas de protección adecuadas
- **Los adultos mayores** pueden experimentar deterioro cognitivo debido a la exposición al plomo



INSERTE EL CÓDIGO QR
PARA INGRESAR AL SITIO
WEB DE RUTGERS

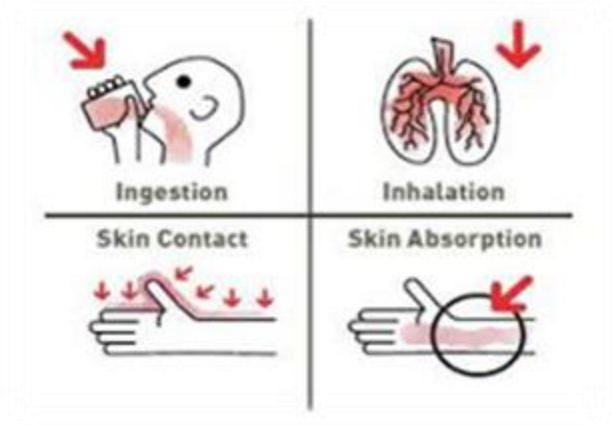
Comprendiendo la Exposición al Plomo

➤ El plomo es un metal tóxico que se encuentra en pintura, polvo, suelo, agua potable y algunos productos de consumo como utensilios de cocina, cerámicas y remedios tradicionales.



➤ No se descompone de forma natural y permanece peligroso hasta que se elimina. Hervir el agua no elimina el plomo.

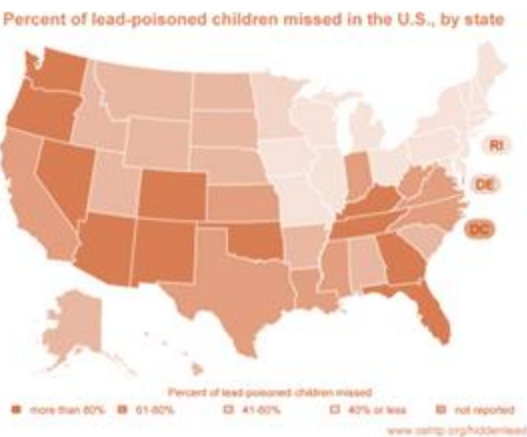
..... Formas de Exposición al Plomo:



Lead & Children's health

The Risks:

- 500,000 niños en EE. UU. (de 1 a 5 años) tienen niveles de plomo en sangre superiores a **3.5 µg/dl**, el nivel de referencia del CDC.



..... El Plomo se Utilizó Históricamente en:



Pintura



Gasolina



Tuberías de agua

💡 Los propietarios están obligados a informar a los inquilinos sobre la pintura con plomo conocida cuando se firma el contrato de arrendamiento. La pintura con plomo es más probable en viviendas construidas antes de 1978.



Prevent Childhood Lead Poisoning

Exposure to lead can seriously harm a child's health.

Damage to the brain and nervous system

Slowed growth and development

Learning and behavior problems

Hearing and speech problems

This can cause:

- Lower IQ
- Decreased ability to pay attention
- Underperformance at school

Lead can be found throughout a child's environment.

Incluso Niveles Bajos de Plomo en Niños pueden Causar:

- Dificultades de aprendizaje
- Efectos en el crecimiento
- Hiperactividad
- Pérdida auditiva
- Daño cerebral
- Problemas de comportamiento

Las mujeres embarazadas expuestas al plomo pueden transmitirlo al bebé en gestación



.....

✓ Mantenga la Limpieza

- El plomo puede acumularse en el polvo y la suciedad
- Mantenga los espacios limpios usando agua y jabón; sacudir o barrer puede dispersar el plomo por el hogar
- La mayoría de los casos de intoxicación por plomo en la infancia se deben a la ingestión accidental de pintura a base de plomo o de polvo contaminado
- Lavar las manos de los niños con frecuencia puede reducir la exposición
- Vivir en un edificio durante una renovación puede aumentar la exposición de un niño al plomo



✓ Evite llevar plomo a su hogar

- Los trabajadores de la **construcción, reparación de automóviles o pintura** pueden llevar polvo con plomo a casa sin saberlo



- Mantenga las áreas de juego libres de suelo contaminado.



.....

✓ Hágle la Prueba de Plomo a su Hijo

- La mayoría de los niños con plomo en la sangre no presentan síntomas inmediatos.
- Se recomiendan análisis de sangre a los **1 y 2 años**, o para niños en riesgo.



.....

✓ Reduzca los Riesgos Asociados a la Pintura con Plomo

- La mayoría de las viviendas construidas **antes de 1978** contienen pintura a base de plomo
- Mantenga la pintura en buen estado y evite superficies descascaradas o con desprendimientos



✓ Plomo en el Agua Potable

- Las viviendas antiguas (**anteriores a 1986**) pueden tener tuberías y accesorios con plomo..

Reduzca el riesgo:

- Usando únicamente **agua fría** para beber y cocinar. El agua caliente podría contener mayores concentraciones de plomo.
- **Dejando correr el agua** por las tuberías antes de usarla.
- Limpiando regularmente **los filtros de los grifos**
- Usando **filtros de agua que eliminan el plomo**.
- Hervir el agua no elimina el plomo

