

HIGIENE PERSONAL Y NUTRICIÓN

La higiene personal adecuada y las prácticas nutricionales saludables pueden limitar la absorción y reducir la exposición al plomo.

¿CUÁLES HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL PUEDEN REDUCIR LA POSIBLE EXPOSICIÓN AL PLOMO?

Una forma en que los niños pequeños ingieren plomo es a través del polvo o del suelo contaminado por la pintura a base de plomo que se deposita en sus manos mientras juegan. Cuando los niños se ponen las manos en la boca, pueden ingerir polvo o suelo contaminado con plomo, que luego puede entrar en su torrente sanguíneo. Los buenos hábitos de higiene, como el lavado de manos consistente, reducen la probabilidad de que esto suceda y son la mejor manera de reducir el número de gérmenes en los niños en la mayoría de los casos. Los niños deben lavarse las manos con jabón varias veces al día usando los Seis pasos para lavar las manos.

Paso 1: Mojar las manos con agua limpia.

Paso 2: Añadir jabón, frotar las manos hasta hacer espuma. Hacer esto lejos del agua corriente; tenga cuidado de no retirar la espuma.

Paso 3: Estrujar el dorso y las palmas de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Lavar por lo menos 20 segundos, la cantidad de tiempo que se necesita para cantar el ABC una vez o la canción de Feliz Cumpleaños dos veces.

Paso 4: Enjuagar las manos de la muñeca hasta la punta de los dedos con agua limpia. Deja que el agua escurra hacia el fregadero, no hacia los codos.

Paso 5: Secar las manos con una toalla limpia o con una toalla de papel.

Paso 6: Cerrar la llave con la toalla usada. Recuerde: las manos sucias abrieron la llave.



¿CÓMO PODEMOS REDUCIR LA POSIBLE EXPOSICIÓN AL PLOMO EN EL EXTERIOR?

Los niños pueden quedar expuestos al plomo en entornos exteriores por medio del suelo contaminado o por la aspiración del polvo que contiene plomo. Para reducir la exposición potencial al plomo al aire libre podemos:

- Verificar el exterior de su casa, incluyendo porches (galerías) y verjas (cercas), en busca de pintura en estado de deterioro.
- Lavar los juguetes de fuera de casa y el equipo de juegos de recreo con regularidad.
- Utilizar las zonas designadas para pícnic, camping y caminatas.
- Usar agua de fuentes limpias para beber, cocinar o lavar.

Para evitar llevar tierra al interior de casa:

- Colocar tapetes fuera y dentro de cada entrada.
- Quitarse los zapatos antes de entrar.
- Limpiar las patas de las mascotas antes de traerlas al interior.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA NUTRICIÓN A REDUCIR LA ABSORCIÓN DE PLOMO?

Comer una variedad de alimentos les da a los niños las vitaminas y minerales que necesitan para crecer sanos. Cuando los niños no tienen suficiente calcio o hierro en sus cuerpos, pueden absorber plomo en lugar de estos nutrientes. Una dieta rica en calcio, hierro y vitamina C puede ayudar a reducir la absorción del plomo.

Los factores importantes que debemos comprender son:

- Los alimentos altos en grasa y aceite pueden aumentar la tasa de absorción de plomo; y
- Un niño con el estómago vacío absorberá más plomo.



Revise la *Hoja de trabajo del Módulo 3* para obtener más información sobre alimentos específicos que contienen calcio, hierro y vitamina C.

¿CUÁLES SON ALGUNAS COMIDAS QUE CONTIENEN CALCIO, HIERRO Y/O VITAMINA C?



DESAYUNO:

- Avena, guineo (plátano) en rodajas y jugo de naranja al 100%.
- Tortilla de huevo con vegetales, compota (puré) de manzana y leche.
- Tostada francés, rodajas de naranja, yogur y jugo de fruta 100%.
- Cereal fortificado con hierro con leche y pasas.
- Papilla de arroz silvestre con bayas.



ALMUERZO:

- Sándwich de pavo y tomate, ensalada de col (repollo) y leche.
- Sándwich de ensalada de atún en pan integral con rodajas de pera.
- Hamburguesa de queso con carne magra en un pancito integral y jugo de arándano 100%.
- Camarones, calabaza (calabacín) y coles de Bruselas.



CENA:

- Sándwich de carne baja en grasa (Sloppy Joe), sandía y leche.
- Macarrones con queso, tomates guisados y rodajas de melón.
- Pollo, arroz, ejotes y bayas.
- Salmón, arroz y pimientos.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

Para obtener más información, comuníquese con el Centro nacional de información sobre el plomo (NLIC) al 1-800-424-LEAD (5323) o visite <https://espanol.epa.gov/plomo>.