

Información sobre el plomo

Prevenir la exposición al plomo en niños pequeños (menores de seis años) es sumamente importante, porque mientras sus cuerpos crecen y se desarrollan, son más vulnerables a los impactos perjudiciales permanentes del plomo. Como padres, abuelos, maestros y otras personas que se preocupan por el bienestar de la comunidad, pueden tomar acciones sencillas en este instante para prevenir la exposición al plomo, lo que al mismo tiempo puede beneficiar la salud general de la tierra y de las familias.



Información sobre el plomo

Prevenir la exposición al plomo en niños pequeños (menores de seis años) es sumamente importante, porque mientras sus cuerpos crecen y se desarrollan, son más vulnerables a los impactos perjudiciales permanentes del plomo. Como padres, abuelos, maestros y otras personas que se preocupan por el bienestar de la comunidad, pueden tomar acciones sencillas en este instante para prevenir la exposición al plomo, lo que al mismo tiempo puede beneficiar la salud general de la tierra y de las familias.



Aquí hay ocho medidas que puede empezar a tomar hoy mismo para reducir y prevenir la exposición al plomo:

1. Limpiar su casa una vez a la semana con un paño, esponja o trapeador/mapo, limpio y mojado o húmedo para minimizar el polvo, que puede contener plomo.
2. Seguir una dieta balanceada con alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C para ayudar a reducir la absorción del plomo.
3. Usar jabón y agua (tibia o fría) para lavar las manos de los niños varias veces al día, especialmente después de jugar fuera de casa o con animales.
4. Jugar en la grama y en tierra no contaminada con plomo, y usar áreas designadas para pícnic, camping y caminatas.
5. Contratar a un profesional certificado en prácticas seguras con el plomo cuando la renovación, reparación o pintura alterará las superficies pintadas en una casa construida antes de 1978. Mantener a la familia fuera del área de trabajo.
6. Cambiar y lavar la ropa, quitarse los zapatos y tomar un baño para evitar la entrada del plomo en la casa desde el suelo, lugares de trabajo o actividades de recreación.
7. Lavar diariamente cualquier artículo que su hijo usa regularmente, como chupetes (bobos) y juguetes, para minimizar la exposición al polvo, que puede contener plomo.
8. Enjuagar las tuberías de su hogar abriendo la llave, tomando una ducha o lavando una tanda de ropa o los platos antes de beber o cocinar.



Escanear el Código de QR o visitar [espanol.epa.gov/plomo/acciones](https://www.epa.gov/plomo/acciones) para obtener más ideas sobre cómo reducir y prevenir la exposición infantil al plomo.

Para obtener más información o hacer preguntas sobre el plomo, llamar al Centro Nacional de Información sobre el Plomo al **1-800-424-5323**.

Aquí hay ocho medidas que puede empezar a tomar hoy mismo para reducir y prevenir la exposición al plomo:

1. Limpiar su casa una vez a la semana con un paño, esponja o trapeador/mapo, limpio y mojado o húmedo para minimizar el polvo, que puede contener plomo.
2. Seguir una dieta balanceada con alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C para ayudar a reducir la absorción del plomo.
3. Usar jabón y agua (tibia o fría) para lavar las manos de los niños varias veces al día, especialmente después de jugar fuera de casa o con animales.
4. Jugar en la grama y en tierra no contaminada con plomo, y usar áreas designadas para pícnic, camping y caminatas.
5. Contratar a un profesional certificado en prácticas seguras con el plomo cuando la renovación, reparación o pintura alterará las superficies pintadas en una casa construida antes de 1978. Mantener a la familia fuera del área de trabajo.
6. Cambiar y lavar la ropa, quitarse los zapatos y tomar un baño para evitar la entrada del plomo en la casa desde el suelo, lugares de trabajo o actividades de recreación.
7. Lavar diariamente cualquier artículo que su hijo usa regularmente, como chupetes (bobos) y juguetes, para minimizar la exposición al polvo, que puede contener plomo.
8. Enjuagar las tuberías de su hogar abriendo la llave, tomando una ducha o lavando una tanda de ropa o los platos antes de beber o cocinar.



Escanear el Código de QR o visitar [espanol.epa.gov/plomo/acciones](https://www.epa.gov/plomo/acciones) para obtener más ideas sobre cómo reducir y prevenir la exposición infantil al plomo.

Para obtener más información o hacer preguntas sobre el plomo, llamar al Centro Nacional de Información sobre el Plomo al **1-800-424-5323**.