

¿Está en peligro por el plomo en la TIERRA Y EL ENTORNO

El plomo es una toxina potente y se puede encontrar en la pintura, el agua y la tierra.

El plomo es un grave problema de salud. Incluso pequeñas cantidades de plomo son dañinas, especialmente para los niños más pequeños y las mujeres en edad fértil.

Las casas construidas antes de 1978 pueden tener plomo en la tierra circundante. Los niños generalmente ingieren tierra y polvo contaminados con plomo a tasas más altas que los adultos debido al hábito de llevarse las cosas a la boca.

¿Qué debe saber?

- El polvo de plomo que se descascara de la pintura antigua se puede encontrar muy probablemente dentro de un radio de 15 pies de la casa, la cerca y el garaje.
- Debido a que los niños gatean, es más probable que ellos respiren el polvo y la tierra contaminados con plomo cercanos al suelo.
- Se pueden encontrar trazas de plomo en algunos productos de uso diario fabricados fuera de los Estados Unidos, tales como minipersianas, cosméticos, utensilios de cocina o caramelos.



¿Qué puede hacer?

- Si usted vive en una casa sin césped, mantenga a los niños alejados de la tierra desnuda.
- En el exterior, compruebe si se ha descascarado la pintura alrededor de la tierra desnuda y cubra esas áreas con césped o mantillo.
- Lave la tierra y sacuda el polvo de las manos, el cuerpo, los juguetes, las botellas y la ropa.
- Siempre lave las frutas y verduras a fondo con agua fría durante 1 minuto o hasta eliminar toda la tierra y polvo.
- **Consulte a un médico** si le preocupa la exposición al plomo.



¿Qué NO debe hacer?

- **NO** cultive un huerto cerca de su casa, cerca o garaje. Mantenga los huertos a 15 pies de distancia de estas áreas.
- **NO camine por la casa con los zapatos o la ropa polvorientos** si trabaja con plomo, está renovando una casa o ha estado recientemente expuesto a la tierra desnuda.
- **NO compre minipersianas, cosméticos, utensilios de cocina o caramelos hechos fuera de los Estados Unidos** que pudieran contener plomo.



Recursos adicionales:

- **Hágase la prueba de la exposición al plomo:** Comuníquese con su médico, con la Clínica local de WIC o con el Departamento de Salud de su ciudad.
- **¡Alimentarse bien significa menos plomo!** Vea en el reverso los consejos sobre cómo proteger a su familia a través del uso de alimentos saludables.
- Visite GetWellFed.org o llame al 414-XXX-XXXX para obtener más información.



¿Está en peligro por el plomo en el

AGUA



El plomo es una toxina potente y se puede encontrar en la pintura, el agua y la tierra.

El plomo es un grave problema de salud. Incluso pequeñas cantidades de plomo son dañinas, especialmente para los niños más pequeños y las mujeres en edad fértil.

Las tuberías de plomo se utilizaron en las líneas de servicio de agua de las viviendas construidas antes de 1962. En 1986, el uso de tuberías de plomo fue prohibido en los Estados Unidos.

¿Qué debe saber?

- Las casas **construidas antes de 1962** tienen tuberías y líneas de servicio de agua de plomo.
- El **plomo en el agua del grifo de su casa** proviene típicamente de instalaciones antiguas, en las que se usó soldadura de plomo, o cuando el **agua permanece en las tuberías de plomo durante varias horas entre cada usos.**



¿Qué puede hacer?

- **Filtre el agua y reemplace los cartuchos con regularidad.** Compre un filtro de agua que esté certificado para eliminar el plomo; busque NSF/ANSI 53.
- Si no puede pagar por un filtro, **siempre** deje correr el grifo del agua fría durante **3 minutos** entre cada uso.
- Las mujeres en edad fértil y los niños menores de 6 años deben beber y cocinar **SIEMPRE** con agua filtrada o embotellada.
- Utilice siempre el agua fría del grifo para cocinar y beber.
- Limpie la rejilla del agua en su grifo semanalmente.
- **Consulte a un médico** si le preocupa la exposición al plomo.



¿Qué NO debe hacer?

- **NO** cocine con agua caliente del grifo.
- **NO** haga la fórmula infantil con agua caliente del grifo.
- Hervir el agua **NO** elimina el plomo.



Recursos adicionales:

- **Hágase la prueba de la exposición al plomo:** Comuníquese con su médico, con la Clínica local de WIC o con el Departamento de Salud de su ciudad.
- **¡Alimentarse bien significa menos plomo!** Vea en el reverso los consejos sobre cómo proteger a su familia a través del uso de alimentos saludables.
- Visite GetWellFed.org o llame al **414-XXX-XXXX** para obtener más información.
- Para encontrar un filtro de agua NSF/ANSI 53 certificado para eliminar el plomo, visite GetWellFed.org.



¿Está en peligro por el plomo en la

PINTURA



El plomo es una toxina potente y se puede encontrar en la pintura, el agua y la tierra.

El plomo es un grave problema de salud. Incluso pequeñas cantidades de plomo son dañinas, especialmente para los niños más pequeños y las mujeres en edad fértil.

El plomo se utilizó en las pinturas hasta 1978. Cuanto más antiguo sea su hogar, más probablemente tendrá pintura con plomo. El plomo en la pintura es un peligro para los niños si la pintura está descascarada, pelada, agrietada o rallada.

¿Qué debe saber?

- Busque la pintura con plomo (especialmente alrededor de ventanas, suelos y puertas) que esté descascarada, pelada, escamada y polvorienta y se parezca a la piel del caimán. Saber cómo identificar la pintura con plomo en su hogar es crucial.
- Raspar, quemar, lijar o usar una pistola de calor para quitar la pintura con plomo crea polvo y vapores con plomo en el aire.



¿Qué puede hacer?

- Use toallas de papel, jabón y agua para limpiar semanalmente las superficies donde la pintura está descascarada.
- Lave el polvo y sacuda las escamas de las manos, juguetes, botellas, ropa, ventanas, chupones y pisos con agua y jabón. El desinfectante para manos no elimina el plomo.
- Pinte sobre las paredes y puertas donde esté presente la pintura con plomo o utilice un sellador para crear una barrera contra las escamas de la pintura.
- Deje sus zapatos en la puerta para mantener el plomo fuera de su hogar.
- Consulte a un médico si le preocupa la exposición al plomo.



¿Qué NO debe hacer?

- NO raspe en seco, lije con arena, queme o use una pistola de calor para eliminar la pintura con plomo.
- NO barra en seco ni limpie con aspiradora la pintura descascarada.
- Consulte a un profesional para que le ayude a eliminar el plomo de su casa correctamente.



Recursos adicionales:

- **Hágase la prueba de la exposición al plomo:** Comuníquese con su médico, con la Clínica local de WIC o con el Departamento de Salud de su ciudad.
- ¡Alimentarse bien significa menos plomo! Vea en el reverso los consejos sobre cómo proteger a su familia a través del uso de alimentos saludables.
- Visite GetWellFed.org o llame al 414-XXX-XXXX para obtener más información.



¡Aliméntese BIEN

La exposición al plomo puede causar serios problemas de salud.

Incluso en niveles bajos, el plomo es extremadamente perjudicial para los lactantes, niños y mujeres en edad fértil.

¡Lo que coma puede ayudar a proteger a su familia contra el plomo!

Alimente a su familia una dieta sana y equilibrada que contenga buenas fuentes de hierro, vitamina C y calcio.

HIERRO	VITAMINA C	CALCIO
		
<ul style="list-style-type: none">• Carne Roja • Pescado • Frijoles• Lentejas • Cereales fortificados con hierro • Espinacas	<ul style="list-style-type: none">• Naranjas • Bayas • Tomates• Pimientos• Verdura de hojas verdes, oscuras	<ul style="list-style-type: none">• Leche • Yogur • Queso• Col rizada • Nabos verdes• Jugos fortificados con calcio

¿Qué debe saber?

- Se absorbe más plomo si tiene el estómago vacío. Los bebés y los niños absorben de 5 a 10 veces más plomo con el estómago vacío que los adultos.
- La exposición al plomo es perjudicial para el desarrollo del niño y puede causar problemas permanentes de comportamiento y de aprendizaje, un coeficiente de inteligencia más bajo, un crecimiento más lento e hiperactividad.
- Las fuentes buenas en hierro, vitamina C y calcio pueden disminuir la absorción de plomo en su cuerpo.

¿Qué puede hacer?

- Ofrezca y alimente regularmente a su familia con comidas y meriendas saludables para reducir la absorción de plomo.
- Participe en los programas federales de nutrición gratuitos, tales como WIC, Summer Meals, Farmers Market Vales, FoodShare (SNAP) y muchos otros.
- Lave TODAS las frutas y verduras a fondo con agua fría durante 1 minuto o hasta eliminar toda la tierra y polvo.
- Cuando prepare los alimentos, siempre lave y cocine con agua potable.

Visite [GetWellFed.org](https://www.getwellfed.org) o llame al 414-XXX-XXXX para obtener más información.

Alimentarse bien significa menos plomo ! [GetWellFed.org](https://www.getwellfed.org) ! **NUTRITION & LEAD TASK FORCE**

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) brinda asistencia nutricional a las personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con su oficina local al 1-888-947-6583 o visite <https://access.wisconsin.gov>. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA - SNAP.