

# Envenenamiento con plomo: Cómo proteger a su familia

## El plomo y el cuerpo humano

El plomo es un metal tóxico. Si el plomo entra a su organismo y está en contacto con su sangre, puede:

- Causar problemas de crecimiento
- Dificultar el aprendizaje
- Afectar la capacidad de audición

El plomo puede dañar el cerebro, los riñones, y muchos otros órganos.

A simple vista, es imposible saber si alguien padece de **envenenamiento con plomo**. La única manera de saberlo es haciendo un análisis de sangre. Pregunte a su médico acerca del análisis de sangre para detectar plomo en su niño.



## ¿En dónde se encuentra el plomo?

El plomo se encuentra en:

- Pintura descascarada o deteriorada en casas viejas
- Polvo de sitios en construcción
- Tierra fuera de las casas o los edificios
- Algunos dulces provenientes de otros países (hechos de fruta de tamarindo o almacenados en vasijas de barro o cerámica)
- Medicinas hechas en casa con polvos de color blanco o colores brillantes
- Juguetes y muebles pintados con pintura que contiene plomo
- Agua para beber proveniente de tuberías o grifos viejos

### Nota:

El plomo puede entrar al cuerpo de los niños cuando:

- Comen cosas que tienen plomo
- Se meten juguetes sucios a la boca
- Respiran polvo que contiene plomo



WIC...

**Healthy Habits,  
Healthy Families**

## ¿Cómo puedo proteger a mi familia?

- Conserve las manos y caras limpias. Lávense las manos antes de comer y después de jugar.
- Mantenga su casa limpia. Recoja cualquier raspadura de pintura que encuentre en la casa.
- Conserve los juguetes de su niño limpios y sin polvo.
- Lave el chupón o la botella cuando se caiga al piso.
- Si en su trabajo entra en contacto con productos que contienen plomo, báñese y cámbiese la ropa antes de irse a casa.
- No almacene alimentos en vasijas de cerámica.



Muchos de los alimentos que WIC le brinda pueden ayudar a protegerlo a usted y sus niños contra el plomo. Todos los cereales de WIC son fortificados con hierro. Todos los jugos de WIC contienen vitamina C. También puede usar sus vales con valor en efectivo para comprar verduras de hojas verde oscuro, naranjas, toronjas, tomates y otras frutas y verduras.

## ¿Mi dieta puede ayudar?

Comer de cuatro a seis comidas pequeñas durante el día puede ayudarle a protegerse contra el envenenamiento con plomo. También, algunos alimentos específicos pueden ayudarle a protegerse contra el plomo.

### Hierro

Si su nivel de **hierro** en la sangre es normal, esto le ayudará a proteger a su organismo contra el plomo. Para aumentar su nivel de **hierro**, consuma más de estos alimentos:

- Carne roja, pescado y pollo
- Cereal fortificado con hierro
- Frutas secas

### Calcio

Ingerir **calcio** reduce la absorción del plomo en su sangre, además, el **calcio** fortalece sus huesos y dientes. Para aumentar su nivel de **calcio**, consuma más de estos alimentos:

- Leche
- Yogur
- Queso
- Verduras de hojas verde oscuro

### Vitamina C:

La **vitamina C** y los alimentos ricos en hierro trabajan juntos para reducir la absorción del plomo en su sangre. Para aumentar su nivel de **vitamina C**, consuma más de estos alimentos:

- Naranjas y toronjas
- Jugo de naranja
- Tomates
- Jugo de tomate

