

Todos los días comemos, bebemos, respiramos y tocamos sustancias químicas a nuestro alrededor. Estas sustancias químicas pueden afectar nuestra salud. Planned Parenthood GREEN CHOICES le proporcionará la información necesaria para que usted pueda tomar decisiones que protejan su salud y el medio ambiente – para usted, su familia y nuestra y su comunidad.

¿Qué debo saber sobre el plomo?



- El plomo es un veneno muy fuerte si entra en su cuerpo. Incluso una pequeña cantidad puede ser peligrosa.
- Daños que produce el envenenamiento por plomo

- puede tener consecuencias para toda la vida
- puede continuar sin síntomas aparentes
- puede no manifestarse durante muchos años
- Un envenenamiento leve por plomo puede
 - aumentar las probabilidades de un ataque cardíaco o derrame cerebral
 - afectar el pensamiento, el aprendizaje y la memoria
 - dificultar la eliminación de toxinas a través de la orina
 - aumentar las probabilidades de un aborto espontáneo



- Los niños más pequeños corren un riesgo más alto.
- **Las cantidades muy pequeñas** de plomo en el cuerpo de un niño pueden afectar su aprendizaje, concentración y desempeño en la escuela.

- **Las cantidades pequeñas** pueden disminuir el número de glóbulos rojos en la sangre.
- **Las cantidades mayores** pueden dañar los riñones, el sistema nervioso y los órganos principales.
- **Las cantidades aún mayores** pueden provocar convulsiones e incluso la muerte.

¿Dónde tengo probabilidades de entrar en contacto con el plomo?



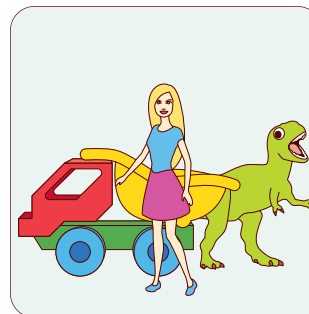
• El hogar

El plomo puede estar presente en la pintura, el polvo, el aire y el agua. Es posible que las viviendas construidas antes de 1978 hayan sido pintadas por dentro y por fuera con pintura a base de plomo.

La suciedad alrededor de la casa y el polvo dentro de la vivienda pueden contener plomo que proviene de la pintura, los caminos muy transitados o las fábricas. O usted puede traer plomo del trabajo a su casa, adherido a la ropa o el calzado. Asimismo, puede haber restos de plomo en el automóvil, los muebles, los pisos y las alfombras. El plomo puede estar presente en el aire, la tierra o el agua a causa de los gases de escape de otras fábricas, como aquellas que producen pilas. En caso de cañerías o instalación sanitaria de plomo, también puede haber plomo en el agua.

• En el trabajo y lugares de entretenimiento

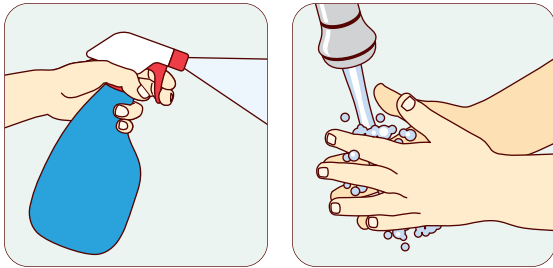
Puede producirse envenenamiento por plomo durante el proceso de fundición de pesas para pescar, fundición de balas, trabajos de construcción, demolición, pintura, cerámica, reparación de radiadores, soldaduras, reciclaje de metal, obras con vidrio esmaltado y la práctica de tiro al blanco.



• En los productos que compra en las tiendas

Muchos productos contienen plomo, entre los que se incluyen la tintura para el cabello, los remedios caseros fabricados fuera de los EE.UU., los lápices de labios, joyas de metal, muebles pintados y juguetes de plástico o pintados.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

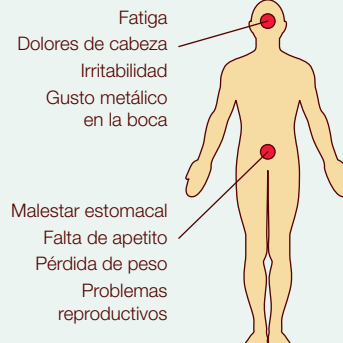


- Lave los juguetes y todas las superficies de su casa todas las semanas con un producto de limpieza multiuso, no tóxico.
- Lave las manos de los niños con frecuencia y siempre antes de comer.
- Dele a sus niños comidas bajas en grasas con un alto contenido de hierro, calcio y vitamina C para combatir el envenenamiento por plomo.
- Asegúrese de que no haya pintura a base de plomo antes de lijar, raspar, lavar a presión, o pulir con chorro de arena. Si hay plomo en la pintura, comuníquese con el programa de prevención de envenenamiento por plomo de su localidad.
- Cámbiese la ropa de trabajo contaminada y los zapatos **antes** de entrar a su casa o estar cerca de otras personas.
- No utilice vajilla artesanal, antigua o importada para preparar, almacenar o servir comida o bebidas – salvo que esté seguro(a) que no contiene plomo.
- No utilice remedios naturales o cosméticos que puedan contener plomo.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Antes de pintar o remodelar su casa, comuníquese con el programa de prevención de envenenamiento por plomo de su localidad. Ellos pueden informarle sobre las maneras más seguras de trabajar con pintura a base de plomo. Haga clic sobre su zona en este **mapa** para obtener información sobre prevención del envenenamiento por plomo:
<http://www.cdc.gov/nceh/lead/programs.htm>
(solamente en inglés)
- Usted puede obtener más información **aquí** para evitar productos para el cuidado personal que pueden contener plomo: www.cosmeticsdatabase.com
(solamente en inglés).
- Para cualquier pregunta relacionada con el plomo puede llamar al **1-800-424-5323**.

Síntomas tempranos del envenenamiento por plomo:



Síntomas tardíos del envenenamiento por plomo

