

## ¿Porqué es peligroso el plomo?

El plomo puede causar problemas graves de salud, afectando casi cada órgano y sistema de su cuerpo. No hay síntomas obvios por intoxicación con plomo, pero la exposición puede llevarlo a tener un comportamiento agresivo, bajo aprendizaje intelectual, problemas de audición, pérdida de peso, energía baja, y dolores de cabeza.

## ¿A quien afecta el plomo?

Niños menores de siete años, madres lactando, y a mujeres embarazadas, porque los fetos están en un riesgo mas alto.



## ¿Dónde se encuentra el plomo en su medio ambiente?

**Las casas construidas antes del año 1979 tienen tres fuentes principales de contaminación de plomo: polvo con plomo, pedacitos de pintura vieja con plomo, y tierra con plomo.** El plomo también se puede encontrar en *ciertos juguetes, dulces tamarindos, joyería y cerámicas, y en la ropa de trabajadores de construcción.*



**¿Cómo puede prevenir el envenenamiento con plomo?** Hay muchas maneras de cómo proteger a su familia de la exposición al plomo.

- Investigue si el plomo es un problema; obtenga un examen de plomo para su casa y hijo/a. (Vea el lado de atrás)
- Cree hábitos saludables: lave las manos de sus hijo/a constantemente, así como los juguetes y chupones.
- Coma comidas ricas en calcio, hierro, y vitamina C, tales como pollo, nueces, vegetales de hojas verdes, frutas cítricas, y frijoles.
- Mantenga su casa libre de plomo: quítese los zapatos en la puerta de entrada, limpie las superficies con un trapo húmedo o trapero, y si el plomo esta en sus carpetas, use una aspiradora con un filtro especial de HEPA.
- En caso de que usted o su vecino hagan una remodelación, asegúrese de que el contratista tenga una licencia para trabajar con plomo. Las renovaciones de casas en Oregón contribuyen cerca de la mitad de intoxicaciones de plomo en los niños.
- Revise la pagina de Internet de Productos de Consumo de la Comisión de Seguridad para que recuerde los juguetes, joyería y otros productos domésticos que han sido identificados como peligrosos por contener plomo.
- Compre un tubo con muestras caseras para detectar el plomo en su tienda mas cercana, y examine los productos que mas le preocupen.



**\*Por favor, vea el lado de atrás para mas recursos\***

# Recursos para usted y su familia

El envenenamiento con plomo es un problema muy serio, pero hay muchos recursos disponibles para usted y su familia para reducir la amenaza de plomo.



## Clínica Josiah Hill III

(503) 802-7389

[www.jhillclinic.org](http://www.jhillclinic.org)

Nosotros proveemos muestras gratis para detectar el plomo en su sangre, talleres de limpieza ecológicos, programas para prevenir el asma, chequeos para tener una casa saludable, y entrenamiento para prevención del plomo para educadores de la salud y promotoras/es. Cheque nuestro calendario en el Internet para eventos en la comunidad.



Health Department

## El departamento de salud del Condado de la Multnomah

Línea de plomo- (503) 988-3816

Muestras de plomo en la sangre- (503) 988-3828

[www.mchealth.org/lead](http://www.mchealth.org/lead)

Provee muestras gratis de plomo en la sangre y contesta preguntas acerca de la intoxicación con plomo y como prevenirlo. Traducciones en español disponibles.



## Programa regional para el control del plomo y sus peligros

(503)823-3400; [www.portlandonline.com/phb/lead](http://www.portlandonline.com/phb/lead)

Provee asistencia financiera para identificar, controlar, y reducir el problema de plomo en las comunidades de Portland. Su familia puede tener los requisitos para una subvención.



## El Proyecto de la Energía en la Comunidad

(503) 284-6827

[www.communityenergyproject.org](http://www.communityenergyproject.org)

Provee talleres gratis para la prevención del plomo en la comunidad de Portland durante todo el año. Los participantes reciben materiales de limpieza gratis, paquetes para hacerle un examen de plomo a su casa y información acerca de otros recursos para la prevención del plomo. PEC también presta aspiradoras selladas HEPA a los participantes.



## El Departamento de Oregón de los Recursos Humanos

(971) 673-0440

[www.healthoregon.org/leadpaint](http://www.healthoregon.org/leadpaint)

Provee recursos generales en la prevención del plomo-programas específicos para el estado de Oregón.



## La Comisión de seguridad de productos al consumidor de los Estados Unidos

(800) 638-2772

[www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)

Provee información actualizada de productos que unido reconocidos con altos niveles de plomo.