## Si está embarazada



**Consulte con su proveedor médico para hacer un cuestionario de** evaluación de riesgos y saber si debe hacerse una prueba de plomo.

## Si tiene un bebé o un niño pequeño de 0–6 años

**No deje que su hijo muerda superficies pintadas ni coma pedacitos de pintura.** Algunas pinturas viejas tienen plomo. Cuando la pintura envejece, se deshace en polvo. Este polvo se esparce por toda su casa.



**Pídale al médico de su hijo una prueba de plomo en la sangre a los 12 y 24 meses.**

**12** MESES

**24** MESES

Si a su hijo no le hicieron una prueba de plomo en la sangre a los 12 o 24 meses, comuníquese con su proveedor de atención médica para programarle la prueba.

**Lave a menudo las manos y los juguetes de su hijo.** Siempre lávele las manos antes de comer y de dormir. El polvo y la tierra con plomo se pueden pegar a las manos y a los juguetes que los niños se llevan a la boca.

**Dele a su hijo comidas y meriendas saludables todos los días.** Asegúrese de darle a su hijo frutas y verduras en cada comida, y alimentos que tengan:

- **Calcio**
  - Leche, yogur, queso, leche de soya, espinaca, tortillas de maíz




- **Hierro**
  - Carne de res, pollo, huevos, pavo, frijoles secos, cereales multigrano fortificados con hierro, tofu, hojas de berza, col rizada, hojas de mostaza



- **Vitamina C**
  - Naranjas, tomates, limones, pimientos, bayas, papaya, brócoli



**El calcio, el hierro y la vitamina C ayudan a evitar que el plomo le haga daño a su hijo.**

## Conozca las directrices de Illinois sobre las pruebas de plomo

**Desde el 1 de julio de 2026, la ley de Illinois exige que todos los niños se hagan pruebas de plomo en la sangre a los 12 y 24 meses,** sin importar dónde vivan. La prueba es un análisis de rutina de plomo en la sangre (por lo general, para empezar, un simple pinchazo en el dedo). Los niños de 6 años o menos también deben recibir una evaluación del riesgo de exposición al plomo con un cuestionario de un proveedor de atención médica. Las inspecciones de salud pública en casa son obligatorias cuando el nivel confirmado de plomo en la sangre de un niño llega a 3.5 microgramos por decilitro (µg/dL).

## Más información

Visite el Departamento de Salud Pública del Condado de Cook (Cook County Department of Public Health) en **leadsafecookcounty.com.**

LEAD-SAFE COOK COUNTY
leadsafecookcounty.com

# Proteja a su hijo del plomo.



## El plomo puede hacerle daño a su hijo

El envenenamiento por plomo puede hacer que a los niños les cueste aprender, prestar atención y portarse bien. La mayoría de los niños que tienen envenenamiento por plomo no se ven ni actúan como enfermos.

**Siga estos pasos para mantener a su familia segura.**

Cook County Dept. of Public Health
BUILDING HEALTHIER COMMUNITIES
A division of Cook County Health

## Plomo en su casa

**El uso de pintura con plomo no se prohibió hasta 1978.**

Si su casa se construyó antes de 1978, tome las siguientes precauciones.

**Evite que el polvo y la tierra con plomo se esparzan por la casa** limpiando con un trapo húmedo las superficies como los marcos de las ventanas y los pisos con frecuencia, y quitándose los zapatos antes de entrar a su casa.



**Mantenga los muebles lejos de la pintura que esté descascarada o despegándose.** Aleje las cunas, los corralitos, las camas y las sillas altas de la pintura dañada. Esto ayuda a mantener el plomo de los pedacitos de pintura y del polvo lejos de su hijo.

**Nunca lije, raspe en seco, lave a presión ni limpie con chorro de arena la pintura, a menos que se haya analizado y no tenga plomo.**



El plomo puede llegar a su agua por tuberías revestidas de plomo o galvanizadas. **Para reducir el riesgo de plomo en el agua, deje correr el agua hasta que se sienta fría antes de usarla para cocinar, beber o preparar la fómula del bebé** (si la usa).



Si necesita calentar el agua, **use agua fría de la llave y caliéntela en la estufa o en el microondas.**

**Las emisiones de plomo en el aire** de fuentes como la gasolina de aviación con plomo, las fábricas y el uso de plomo en la gasolina en el pasado pueden estar en el aire o en la tierra alrededor de su casa.

**Considere usar purificadores de aire con filtro HEPA.**

Cubra la tierra descubierta donde juega su hijo con una lona de plástico, césped u otras plantas, corteza, grava o concreto. Esto mantiene el plomo de la tierra lejos de su hijo. Deje la lona y la tierra fuera.



## Plomo en el trabajo

**Hay plomo en muchos lugares de trabajo,** como:



- Pintura y remodelación
- Reparación de radiadores
- Reciclaje de baterías
- Campos de tiro

**Pregúntele a su empleador si trabaja con plomo.**

Los niños se pueden envenenar con el polvo de plomo que se trae a casa en la piel, el cabello, la ropa y los zapatos, y en el auto.

Si trabaja con plomo, quítese la ropa y los zapatos de trabajo, y lávese o dúchese antes de subirse al auto o ir a casa.

## Plomo en las cosas que usa

Evite usar vasijas para agua, platos y ollas que estén gastados o sean antiguos, que sean de tiendas de descuento o mercados de pulgas, que estén hechos de cristal, que sean hechos a mano o fabricados fuera de los EE. UU., a menos que se hayan analizado y no tengan plomo.

Estos artículos también tienen plomo y se deben mantener lejos de los niños:



- Plomadas de pesca de plomo
- Balas de plomo
- Soldadura de plomo

**Mantenga las joyas lejos de los niños.** Algunas joyas tienen plomo. Incluso los artículos marcados como “sin plomo” pueden tener plomo.

**Hable con su médico antes de usar productos importados** que pueden tener plomo, como:

- **Remedios caseros** como:
  - Polvos de colores brillantes para el dolor de estómago u otras enfermedades
- **Alimentos o especias** como:
  - Chapulines cúrcuma
- **Maquillaje** y polvos ceremoniales como:
  - Kohl, Khali, Surma, Sindoor

