

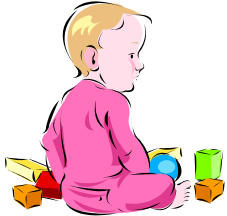
OBJETIVOS

- Definir el plomo y discutir los usos comunes de plomo
- Repasar las fuentes comunes de exposición al plomo
- Discutir como el plomo entra al cuerpo
- Examinar los riesgos de envenenamiento con plomo para niños, adultos y mujeres embarazadas
- Entender los daños a la salud por envenenamiento con plomo
- Revisar los síntomas del envenenamiento con plomo
- Revisar maneras de evitar o reducir su exposición al plomo
- Repasar técnicas para concientizar a la comunidad del peligro del plomo y como evitar el envenenamiento

¿Quién Corre Mayor Riesgo del Envenenamiento por Plomo?

Niños pequeños (menores de 6 años de edad)

Niños pequeños corren mayores riesgos de envenenarse por plomo porque sus cuerpos y sistemas nerviosos todavía se están desarrollando. El riesgo es más alto porque se llevan todo a la boca y tienen mucho contacto con pisos y tierra que puede contener polvo de plomo. Además, niños absorben 50% del plomo que entra a sus cuerpos.



¿Cuáles son los efectos en los niños?

- problemas de comportamiento y aprendizaje
- lentitud en el desarrollo
- problemas para oír y hablar
- bajar el índice intelectual
- en niveles elevados puede causar la muerte

Mujeres embarazadas

Una mujer embarazada absorbe 50% del plomo que entra a su cuerpo, comparado con otros adultos que absorben el 10%. Además de este plomo, el plomo almacenado en su cuerpo desde antes del embarazo fácilmente se transmite al feto. El plomo puede causar problemas durante el embarazo y afectar el desarrollo del feto.



¿Cómo afecta el plomo al embarazo?

- nacimiento prematuro
- tamaño pequeño y bajo peso al nacer
- aborto o alumbramiento de un niño muerto
- puede causar daño cerebral al feto

Adultos expuestos al plomo en sus trabajos o pasatiempos

Algunos trabajos (tales como la mecánica, carpintería, pintura y plomería) y pasatiempos (tales como hacer cerámica emplomada, retocar muebles o remodelar casas) pueden exponer adultos a altas cantidades de plomo. Estas personas deben tomar medidas de seguridad para limitar su exposición, especialmente mujeres embarazadas. También deben bañarse y cambiar su ropa antes de tener contacto con otros miembros de su familia.



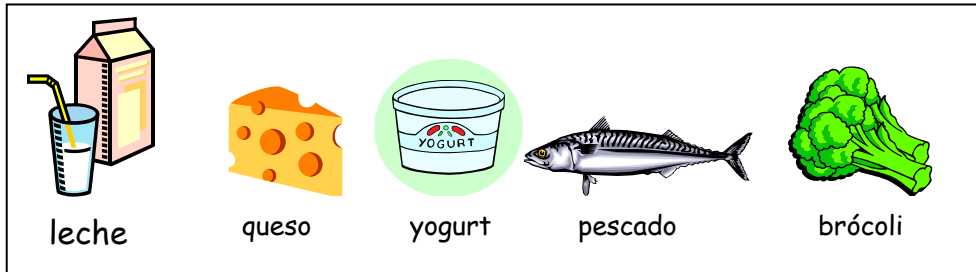
¿Cuáles son los efectos en los adultos?

- daños al sistema reproductivo
- alta presión
- problemas digestivos
- enfermedades nerviosas
- dificultades en la memoria y concentración

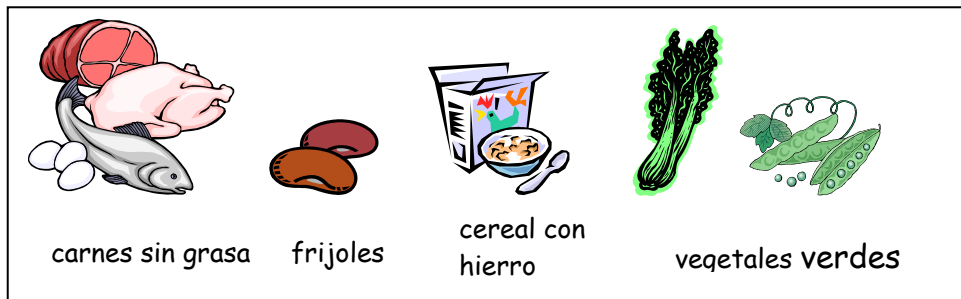
Una Buena Dieta Puede Ayudar a Proteger su Niño Contra el Envenenamiento por Plomo

Si su niño come alimentos altos en calcio y hierro, es más difícil que el plomo entre en la sangre. Comidas grasosas pueden aumentar la cantidad de plomo que absorbe su cuerpo.

Comidas ricas en calcio:



Comidas ricas en hierro:



Comidas ricas en Vitamina C

Ayudan a su cuerpo a usar el calcio y hierro



Limite la cafeína y comidas grasosas

