

DISMINUYA LOS NIVELES DE PLOMO CON UNA DIETA SALUDABLE.



Noble County Health Department
 noblecountyhealthdepartment

260-636-2978
 www.noblecountyhealth.com

Una dieta balanceada ayuda a reducir el nivel de plomo en la sangre.



4 a 6 comidas al día disminuyen la cantidad de plomo que el cuerpo puede absorber.



Evite las comidas con mucha grasa ya que estas permiten que el cuerpo absorba más plomo.



Los alimentos ricos en calcio, como la leche y el queso, disminuyen la cantidad de plomo que absorbe el cuerpo.



Los alimentos con alto contenido de vitamina C, como las frutas y vegetales, ayudan al cuerpo a absorber hierro.



Los alimentos con alto contenido en hierro como los cereales, huevos, mantequilla de maní y las carnes rojas ayudan a mejorar la deficiencia de hierro que es muy común en los niños que presentan niveles altos de plomo en la sangre.

CALENDARIO PARA REPETIR EL EXAMEN DE DETECCIÓN DE PLOMO EN LA SANGRE

Todas las pruebas que indican un alto contenido de plomo requieren un análisis de sangre para su confirmación lo antes posible. Después de la prueba de confirmación, siga el calendario a continuación para realizarse análisis periódicos.

Nivel de plomo en la sange (mcg/dl)	Realizarse la prueba nuevamente en:
0.0-3.4	12 meses (programar cita de seguimiento con su médico)
3.5-9.9	3 meses
10.0-19.9	1 to 3 meses
20-44.9	2 semanas to 1 mes
45 and over	1 mes después de recibir terapia de quelación