

¿QUÉ PASA SI MI HIJO TIENE UN ALTO NIVEL DE PLOMO EN LA SANGRE?

Los niveles de plomo se pueden reducir a través de medidas simples y un monitoreo cuidadoso.



Prepare un plan con su proveedor de atención médica

- Haga preguntas
- Siga el calendario para la repetición de las pruebas de detección de plomo en la sangre
- Programe una evaluación del desarrollo



Localice en su hogar cuales son las fuentes de donde proviene el plomo

- Contrate a un inspector certificado para que examine su casa. ¡El departamento de salud puede proporcionarle este servicio sin costo alguno!



Elimine las posibles fuentes de plomo

- Limpie alrededor de las ventanas, las áreas de juego y pisos con un paño húmedo.
- Lave los juguetes con frecuencia con agua y jabón y no olvide lavarse las manos, especialmente antes de comer.
- Cubra las áreas en donde la pintura este agrietada o descascarada.



Proporcione a su hijo una alimentación saludable

- Los alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C ayudan al cuerpo a eliminar el plomo.
- Estas vitaminas y minerales se encuentran en productos lácteos, frutas, verduras, cereales, mantequilla de maní, frijoles y carnes rojas.



¡Obtenga ayuda!

- El especialista del departamento de salud le ayudará a controlar los altos niveles de plomo de su hijo.
- El departamento de salud tiene recursos disponibles para ayudarle en cada paso del proceso.