

# Proteja a Su Familia del Plomo en Su Jardín

## Información para comunidades cercanas a basureros con posible contaminación por plomo

Una forma en que el plomo puede entrar en nuestro cuerpo es al tragar o respirar tierra que contiene plomo. A los niños les pueden entrar plomo en el cuerpo cuando se llevan las manos, los juguetes, la suciedad u otros artículos a la boca. Cuando el plomo entra en nuestros cuerpos, puede causar problemas de salud. Al revisar su jardín y su casa en busca de plomo, y chequear los niveles de plomo en la sangre de sus hijos, puede reducir su preocupación por la exposición al plomo.

## AQUÍ HAY ALGUNAS MEDIDAS QUE PUEDE TOMAR PARA REDUCIR LA CANTIDAD DE PLOMO QUE ENTRA EN SU CUERPO.

### No deje que los niños jueguen en la tierra que está contaminada con plomo

- Haga que los niños jueguen en el césped o en áreas cubiertas con mantillo sin plomo, astillas de madera, o arena.
- Evite que los niños jueguen en la tierra descubierta.
- Cubra la tierra descubierta con pasto, arbustos o de 4 a 6 pulgadas de astillas de madera sin plomo, mantillo, tierra, o arena.

### Proteja a su familia de la pintura a base de plomo en el patio

- Las casas construidas antes de 1978 todavía podrían tener pintura a base de plomo en paredes y molduras. Cuando la pintura envejece, se puede pelar y astillar y volverse parte del polvo y la tierra.
- Mantenga a su familia, especialmente a los niños, lejos de áreas fuera de su casa donde la pintura vieja puede estar pelándose o descascarándose, como porches viejos, cercas o casas.
- No intente quitar la pintura con plomo usted mismo a menos que haya recibido entrenamiento para seguir prácticas de trabajo seguras con el plomo. Contrate a un especialista certificado en plomo que seguirá las prácticas de trabajo seguras con el plomo. Visite [la página web](#) (en inglés) de la agencia Protección del Medio Ambiente (EPA por sus siglas en inglés) para localizar empresas que hacen ese trabajo.



### Mantenga las manos y juguetes de los niños limpios

- Lave las manos, los juguetes, los chupetes y los platos con frecuencia.
- Ayude a sus hijos a mantener sus manos y juguetes lejos de sus bocas. Esto incluye cuando están ayudando en el jardín o jugando en una salvadera (caja de arena).
- Busque juguetes retirados del mercado que podrían haber sido contaminados con plomo. Visite [recalls.gov](#) para buscar productos que hayan sido retirados del mercado.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Agency for Toxic Substances  
and Disease Registry

## Tome otras medidas para reducir la exposición al plomo

- Quítese los zapatos y limpie sus pies en tapetes/alfombras lavables antes de entrar a su casa.
- Bañe a las mascotas regularmente.
- Cuando coma al aire libre, trate de comer en un área donde no haya tierra descubierta.
- Algunos estudios sugieren que evitar los alimentos ricos en grasas como las papas fritas, los perritos calientes y las papas fritas podría ayudar a reducir la absorción de plomo en su cuerpo.

Esta hoja informativa es proporcionada por la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades—Región 1. Si tiene preguntas sobre la exposición al plomo, comuníquese con el Centro para Hogares Saludables y Medio Ambiente del Departamento de Salud de Rhode Island al 401-222-7796 o [doh.leadprogram@health.ri.gov](mailto:doh.leadprogram@health.ri.gov), envíe un correo electrónico a Tarah Somers con la Región 1 en Boston o llame al 617 918-1493 o [tv54@cdc.gov](mailto:tv54@cdc.gov).