

Horizon NJ Health

Lead poisoning: What you can do to protect your children



You cannot see it or smell it. But lead can cause serious health problems for children. Here is what you need to know to keep your kids out of danger.

What is lead poisoning?

Lead is a metal that is poisonous to humans when it gets into our bodies. Before people knew how dangerous lead really was, it was used in a lot of different things, such as paint, gasoline, cookware and even crayons and toys. Lead can still be found in products that come from other countries, such as pottery, candy wrappers and cosmetics. And it can be brought home from a job or in the house from hobbies and remodeling projects.

How does it get into children?

Lead can be anywhere, even in dust and the air. Lead dust can be found on toys, fingers and other objects that children put into their mouths. Because children grow so quickly, lead gets into their bodies a lot faster and therefore causes severe damage to children's health.

Why is it so bad for children?

If lead poisoning is not treated early, it will prevent children from developing properly. Lead poisoning may cause behavior problems. An affected child could be easily excited, upset or restless and have a short attention span. It may also cause learning and hearing problems and prevent normal growth. If lead poisoning is treated early, much of the damage can be prevented.

What can you do to protect your children?

- Get your child screened for lead poisoning as early as possible.
- Keep every doctor's appointment for tests and checkups.
- Make sure children's hands are washed often, especially after they play and before they eat.
- Wash toys and other things children handle or put in their mouths.
- Wet-mop your floors and keep furniture, window sills and other dusty surfaces clean (sweeping and vacuuming do not remove lead dust).
- Run cold water for at least a minute before using it. Never use hot water from the faucet when making baby formula or for cooking.
- Serve foods that are high in iron (meat, fish, greens, chicken, dried beans) and calcium (milk, cheese, yogurt, ice cream).
- Be sure that your children have been tested for lead poisoning by the time they are one year old and again by the age of two. Even if your children seem healthy, the ONLY way to be sure that they do not have lead poisoning is to have a simple blood lead test.

For more information on Lead Poisoning, call your physician or Horizon NJ Health toll free at **1-800-682-9090 (TTY/TDD 711)**.

El envenenamiento con plomo: Lo que usted puede hacer para proteger a sus hijos.

No se puede ver ni oler, pero el plomo puede causar serios problemas de salud para los niños. Aquí está lo que usted necesita saber para mantener a sus hijos fuera de peligro.

¿Qué es el envenenamiento con plomo?

El plomo es un metal que resulta venenoso para los humanos cuando entra en nuestros cuerpos. Antes de que la gente supiera lo peligroso que es el plomo, éste se usaba para muchas cosas como pintura, gasolina, utensilios de cocina, e incluso crayones y juguetes.

El plomo aún puede encontrarse en productos provenientes de otras partes del mundo, por ejemplo en vasijas de cerámica, envolturas de caramelos y maquillaje. Asimismo, se puede llevar del trabajo a la casa o puede surgir al hacer objetos de pasatiempo o proyectos de remodelación.

¿Cómo lo absorben los niños?

El plomo puede estar en cualquier parte, incluso en el polvo y el aire. Puede encontrar el polvo de plomo en los juguetes, los dedos y otros objetos que los niños se llevan a la boca. Y como los niños crecen tan rápido, el plomo se absorbe en sus cuerpos con mayor rapidez y por lo tanto les causa graves problemas de salud.

¿Por qué es tan malo para los niños?

Si el envenenamiento con plomo no se trata a tiempo, impedirá el desarrollo normal del niño. El envenenamiento con plomo puede causar problemas de conducta. Un niño que ha sido afectado puede sentirse inquieto, ansioso, o agitado con facilidad y puede tener una capacidad de atención muy corta. Asimismo, el plomo puede causar problemas de aprendizaje y del oído e impedir el crecimiento normal.

Si el envenenamiento con plomo se trata a tiempo, muchos de estos problemas se pueden evitar.

¿Qué puede hacer para proteger a sus hijos?

- Lleve a su hijo a que le hagan un análisis de plomo lo más pronto posible.
- Acuda a todas las citas de chequeo y análisis con el médico.
- Asegúrese de que sus hijos se laven las manos con frecuencia, sobre todo después de jugar y antes de comer.
- Lave los juguetes y otras cosas que los niños tocan o se llevan a la boca.
- Mapee sus pisos con agua y mantenga limpios los muebles, los marcos de las ventanas y demás superficies polvosas (el barrer y pasar la aspiradora no quitan el polvo de plomo).
- Haga correr el agua fría por lo menos un minuto antes de usarla. No use el agua caliente de la pluma al preparar la fórmula para bebé o cocinar.
- Prepare alimentos que son ricos en hierro (carne, pescado, verduras, pollo, frijoles secos) y calcio (leche, queso, yogurt, helado).
- Asegúrese de que sus niños se sometan a un análisis de envenenamiento con plomo antes de cumplir un año y luego, otra vez, al cumplir dos años. Aunque sus hijos parezcan saludables, la ÚNICA manera de estar seguros que no se han envenenado con plomo es hacerle una simple prueba de plomo en la sangre.

**Para mas informacion sobre
envenenamiento de plomo
favor de llamar a su medico o
a Horizon NJ Health al
1-800-682-9090 (TTY/TDD 711).**