

A top-down photograph showing a large number of children's hands stacked in a circular pattern on a dirt ground. The hands are of various skin tones and are positioned with palms facing up. Some children's arms and clothing are visible around the perimeter of the hands. The text "LITTLE HANDS, SAFE HOMES" is overlaid in the center in a large, white, bold, sans-serif font.

LITTLE HANDS, SAFE HOMES

LITTLE HANDS, SAFE HOMES

An action guide to protect children from the dangers of lead-based paint hazards in older homes, including home-based childcare centers

MANOS PEQUEÑAS, HOGARES SALUDABLES

Una guía práctica para proteger a las y los niños de los peligros de la pintura con plomo en viviendas fincadas antes del año 1978, incluyendo los hogares donde se brinda cuidado infantil.

ACKNOWLEDGMENTS

This book was made possible through the generous support of the University of San Diego and Copley Library. Their mini-grant helped bring this book to life, so parents and guardians can learn about lead poisoning prevention and how to create sustainable, healthy-home environments. We are deeply grateful for their commitment to education, research, community health, and student-led projects that help make a difference.

We would also like to extend our gratitude to former San Diego City Attorney, Mara Elliott, and her dedicated staff for their devotion to children's health. Through her leadership, Elliott helped secure \$15 million in settlement funds from former lead-paint manufacturers. These funds helped create the San Diego Residential Lead Abatement Program (SDRLAP). This program works to remediate lead hazards in private residential structures throughout the City of San Diego. The City's Environmental Services Department is the program administrator, working to ensure that families and children are protected from the dangers of lead hazards in older homes.

The City and Environmental Health Coalition (EHC) have a long history of working together to reduce lead hazards throughout the city of San Diego. EHC has experience conducting education and outreach in neighborhoods throughout San Diego and has developed strong relationships with the communities it serves.

AGRADECIMIENTOS

Este libro fue posible gracias al generoso apoyo de la Universidad de San Diego y de la Biblioteca Copley.

El mini donativo que otorgaron permitió hacer realidad esta publicación para que madres, padres y personas cuidadoras puedan aprender a prevenir el envenenamiento por plomo y a crear entornos saludables y sustentables en sus hogares. Agradecemos profundamente su compromiso con la educación, la investigación, la salud comunitaria y los proyectos dirigidos por estudiantes que contribuyen a generar un cambio positivo.

También queremos expresar nuestro agradecimiento a Mara Elliott, exfiscal de la Ciudad de San Diego, y a su dedicado equipo por su compromiso con la salud infantil. Bajo su liderazgo, Elliott ayudó a obtener 15 millones de dólares mediante acuerdos derivados de demandas contra compañías que anteriormente fabricaron pintura con plomo. Estos recursos contribuyeron a la creación del Programa de Reducción de Plomo Residencial (SDRLAP) de la Ciudad de San Diego.

El objetivo de este programa es mitigar los riesgos asociados con la presencia de plomo en las viviendas particulares de toda la ciudad de San Diego. El Departamento de Servicios Ambientales de la Ciudad administra el programa para garantizar que las familias y los niños estén protegidos frente a los peligros del plomo en fincas antes del año 1978.

La Ciudad de San Diego y Environmental Health Coalition (EHC) cuentan con una larga trayectoria de colaboración para reducir los riesgos relacionados con el plomo en toda la ciudad de San Diego. EHC tiene amplia experiencia en actividades de educación y vinculación comunitaria en distintos vecindarios de San Diego y ha establecido relaciones sólidas con las comunidades a las que sirve.

EHC is a grassroots nonprofit dedicated to achieving environmental and social justice in the San Diego/Tijuana region and throughout California. For more than 40 years, EHC has worked to reduce pollution and improve health and well-being for thousands of people in underserved, low-income communities of concern.

We gratefully acknowledge Sonora Benavides, USD College Corps Community Health Fellow, for successfully securing a grant to make the Little Hands, Safe Homes project a reality; and Aileen Solis, USD College Corps Community Fellow, for her endless dedication to community outreach and education in spreading lead poisoning prevention awareness. Thank you to the families and children who participated in the photoshoot for the Little Hands, Safe Homes book. In deep gratitude to the City of San Diego Environmental Services Department staff, including Jessica Weislogel, Amanda Santifer, Theresa Holmes, and Kelly Terry, for their leadership, guidance and support. We also thank the EHC staff, Laura Benavidez, Juan Carlos Lozano, Angelica Estrada, and Leticia Ayala, who also worked on this project, for their passion and dedication in making homes lead-safe for our children.

Keep reading to learn more about childhood lead poisoning prevention.

EHC es una organización comunitaria sin fines de lucro dedicada a promover la justicia ambiental y social en la región de San Diego/Tijuana y en todo California. Durante más de 40 años, EHC ha trabajado para reducir la contaminación y mejorar la salud y el bienestar de miles de personas en comunidades de bajos ingresos, históricamente desatendidas y particularmente vulnerables.

Agradecemos especialmente a Sonora Benavides, becaria de Salud Comunitaria de USD College Corps, por haber obtenido con éxito el financiamiento que hizo realidad el proyecto Manos Pequeñas, Hogares Seguros, y a Aileen Solis, becaria comunitaria de USD College Corps, por su incansable dedicación a la educación y la vinculación comunitaria para crear conciencia sobre la prevención del envenenamiento por plomo.

Agradecemos también a las familias y a los niños que participaron en la sesión fotográfica para el libro Manos Pequeñas, Hogares Saludables.

Nuestro profundo agradecimiento al personal del Departamento de Servicios Ambientales de la Ciudad de San Diego, incluyendo a Jessica Weislogel, Amanda Santifer, Theresa Holmes y Kelly Terry, por su liderazgo, orientación y apoyo. Asimismo, agradecemos al personal de EHC —Laura Benavidez, Juan Carlos Lozano, Angelica Estrada y Leticia Ayala— que también colaboró en este proyecto, por su pasión y dedicación para proteger nuestros hogares de los riesgos del plomo y mantener seguros a nuestros niños.

Sigue leyendo para aprender más sobre cómo prevenir el envenenamiento por plomo en los niños.



Together, we can take steps to help our children stay healthy by protecting them from the dangers of lead-based paint hazards



Juntos podemos ayudar a proteger la salud de nuestros niños y mantenerlos a salvo de los peligros de la pintura con plomo.

Today, we will learn about childhood lead poisoning prevention and what this means in the context of your child's health and living space. Here is what we will cover:

- How lead impacts children's health.
- What is lead?
- Where lead can be found.
- Action steps on how to prevent childhood lead poisoning.
- How to sign up for the City of San Diego Residential Lead Abatement Program.

Hoy aprenderemos cómo prevenir el envenenamiento por plomo en los niños y qué significa esto para la salud de tus hijos pequeños y de tu hogar. Estos son los temas que abordaremos:

¿Cómo afecta el plomo la salud de los niños?

¿Qué es el plomo?

¿Dónde podemos encontrar plomo?

¿Qué podemos hacer para prevenir el envenenamiento por plomo en los niños?

¿Cómo inscribirse en el El Programa de Reducción de Plomo Residencial (SDRLAP) de la Ciudad de San Diego (SDRLAP por sus siglas en inglés)?

Lead-poisoned children do not look sick.

Can you tell which child has lead poisoning?



**Los niños con envenenamiento por plomo
no se ven estar enfermos.**

¿Puedes saber cuál de estos niños tiene
envenenamiento por plomo ?

NO

We cannot see inside the child's brain. The harm occurs before we can notice outward signs, so we can't tell if a child has been affected by lead just by looking at them. This is why learning about and bringing awareness to this preventable disease is so important. That is why lead poisoning is known as the silent disease! Because it can quietly impact children without you knowing.

When we share knowledge and work together, we can help every child have an equal opportunity to live, learn, grow, and succeed.

NO

No podemos ver lo que ocurre dentro del cerebro de un niño o de una niña. El daño ocurre antes de que podamos notar señales externas, por lo que no podemos saber si un menor ha sido afectado por el plomo solo con mirarlo. Por eso es tan importante informarnos y crear conciencia sobre esta enfermedad prevenible. El envenenamiento por plomo es conocido como una “enfermedad silenciosa” porque puede afectar a los niños sin que nos demos cuenta.

Cuando compartimos información y trabajamos juntos, podemos ayudar a que todos los niños tengan las mismas oportunidades de vivir, aprender, crecer y desarrollarse plenamente.

So, let's start with a basic question.

Can anybody tell me, what is lead?



Empecemos con una pregunta básica:

¿Alguien puede decirme qué es el plomo?

Lead is a naturally occurring heavy metal that typically accumulates on the ground, in soil, in play areas and around freeways. Lead is also found in homes built before 1978. That was the year lead was banned for use in residential paint. When old paint deteriorates, it can filter into house dust, settling on surfaces, floors and toys.

Young children engage in frequent hand-to-mouth behavior and can be exposed to lead. **Even tiny amounts of lead can cause irreversible damage to children.**

Lead is highly toxic to humans and affects our nervous system, brain, and development. In children under the age of six, it causes brain damage, learning disabilities, and behavioral problems. It is the No. 1 environmental health hazard impacting children under the age of 6!

El plomo es un metal pesado que se encuentra de forma natural en el medio ambiente y suele acumularse en el suelo, en áreas de juego y cerca de las autopistas. También puede encontrarse en viviendas construidas antes de 1978, el año en que se prohibió el uso de plomo en pinturas para uso residencial. Cuando la pintura vieja se deteriora, puede liberar plomo que se incorpora al polvo de la casa y se deposita en superficies, pisos y juguetes.

Los niños pequeños suelen llevarse las manos a la boca con frecuencia, lo que puede exponerlos al plomo. **Incluso cantidades muy pequeñas de plomo pueden causar daños irreversibles.**

El plomo es altamente tóxico para los seres humanos y afecta el sistema nervioso, el cerebro y el desarrollo. En los menores de seis años, puede causar daño cerebral, dificultades de aprendizaje y problemas de conducta. ¡Es el principal peligro ambiental para la salud de los menores de 6 años!

WHY CHILDHOOD LEAD POISONING PREVENTION MATTERS.

Lead Poisoning is known as **“the silent disease”**.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PREVENIR EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO EN LOS NIÑOS?

El envenenamiento por plomo
“la enfermedad silenciosa”.

Lead is toxic. It gets into the body, organs, and bones, causing serious, irreversible damage to the brain, kidneys and nervous system, impacting a person's daily life, behavior, and long-term health.

The irreversible damage to developing brains in children under the age of 6, especially if exposed repeatedly to low levels of lead, can result in developmental delays, including:

- **Reading disabilities:** lead poisoning makes a child 5.8 times more likely to have a reading disability.
- **ADHD:** One in five children with lead exposure at a young age were diagnosed with ADHD.
- **Higher delinquency rates:** higher blood lead levels result in higher rates of juvenile delinquency and arrests at an older age.

Other symptoms include: Irritability, weight loss, sluggishness and fatigue, joint and muscle pain

Moderate to high lead blood levels affect nearly one in three children, making it harder to succeed in school and gain the skills needed to live a healthy productive life.

It has also been found that lead you are exposed to as a child may cause dementia as you age. A recent report found that Americans born between 1951 and 1980 may carry the lasting effects of childhood lead exposure. Lead absorbed in childhood can remain embedded in the bones and may reemerge later in life, potentially contributing to dementia as people age.

El plomo es tóxico. Cuando entra al organismo, puede acumularse en los órganos y los huesos, causando daños graves e irreversibles en el cerebro, los riñones y el sistema nervioso, y afectando la vida cotidiana, la conducta y la salud a largo plazo.

En los niños, cuyos cerebros aún están en proceso de desarrollo, la exposición al plomo puede causar daños irreversibles, especialmente cuando están expuestos repetidamente a niveles bajos. Esto puede provocar retrasos en el desarrollo, entre ellos:

- **Dificultades para leer:** el envenenamiento por plomo aumenta en 5.8 veces la probabilidad de que un niño o niña presente dificultades para leer.
- **TDAH:** uno de cada cinco niños expuestos al plomo a una edad temprana fue diagnosticado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).
- **Mayores índices de delincuencia juvenil:** los niveles más altos de plomo en la sangre se asocian con mayores índices de delincuencia juvenil y con arrestos a edades posteriores.

Otros síntomas incluyen: Irritabilidad, pérdida de peso, decaimiento y fatiga, dolor en las articulaciones y los músculos.

Los niveles moderados a altos de plomo en la sangre afectan a casi uno de cada tres niños, lo que dificulta su desempeño escolar y la adquisición de las habilidades necesarias para llevar una vida saludable y productiva.

También se ha observado que el plomo al cual uno es expuesto durante la infancia puede contribuir al desarrollo de la demencia con el paso de los años. Un informe reciente encontró que las personas nacidas en Estados Unidos entre 1951 y 1980 podrían cargar el plomo del cual fueron expuestos durante su infancia. El plomo absorbido en esa etapa puede permanecer almacenado en los huesos y liberarse más adelante, lo que podría contribuir al desarrollo de la demencia a medida que las personas envejecen.

Home is where the heart is... and where the lead can be.

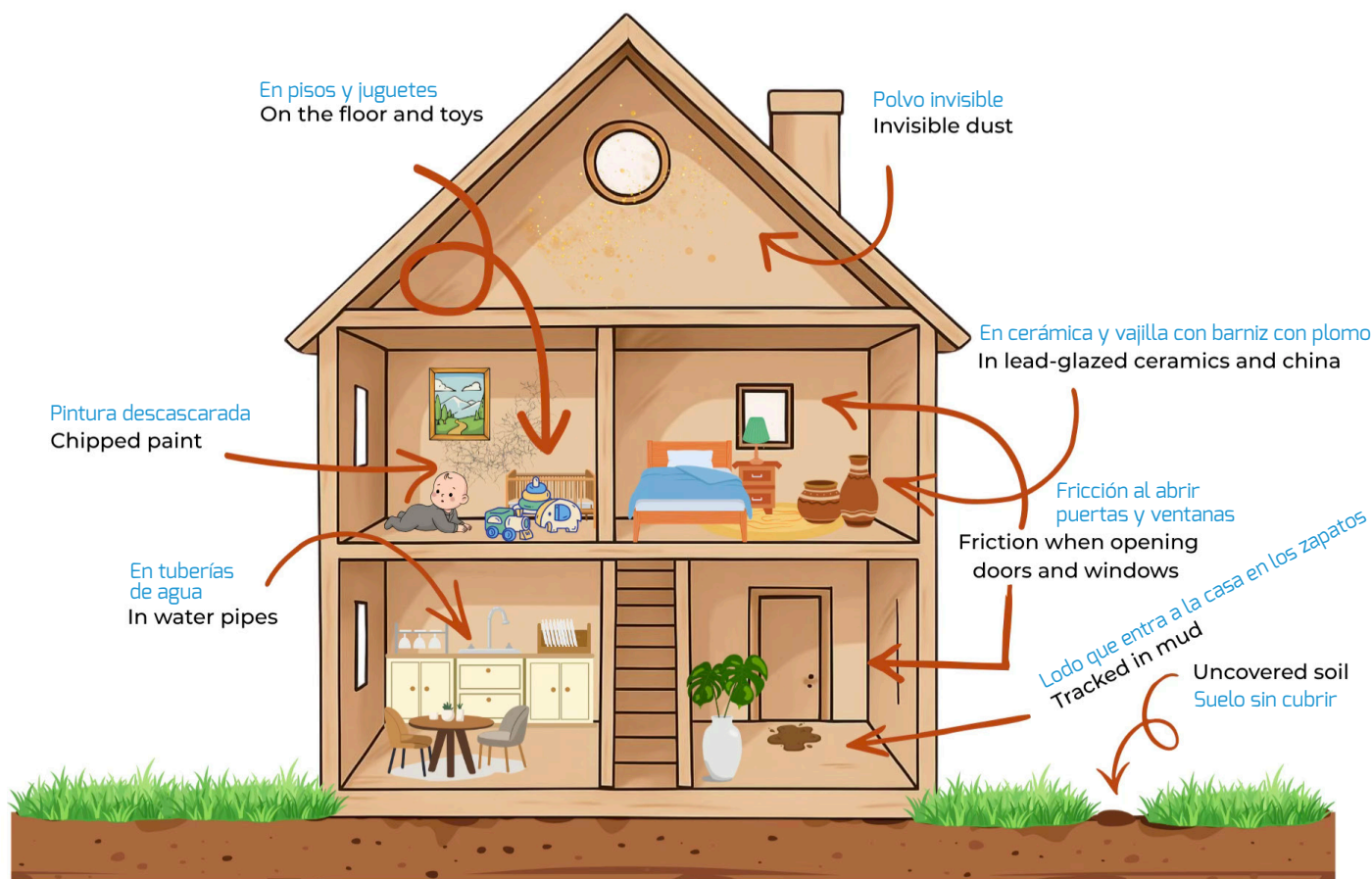
The number one source of lead exposure is THE HOME. In older homes, lead can silently poison your child and even your pets.



El hogar es donde está el corazón... y también donde puede estar el plomo.

La principal fuente de exposición al plomo es EL HOGAR. En las viviendas fincadas antes del año 1978, el plomo puede intoxicar silenciosamente a tus hijos e incluso a tus mascotas.

COMMON HOUSEHOLD SOURCES



**FUENTES COMUNES DE
PLOMO EN EL HOGAR.**



Lead dust is so microscopic that it cannot be seen with the human eye – just like we cannot see house dust. It often settles on toys, windows and floors where children play.

Many people think that lead poisoning comes from eating paint chips, but that is not how children usually get lead poisoning. Instead, children are most likely exposed to invisible lead dust by breathing it and/or swallowing it.

For example:

- When windows and doors rub together with lead-based paint, it makes tiny lead dust particles that flow through the air and land on the floor and other surfaces.
- Children who are still crawling often touch furniture, floors and toys with tiny amounts of lead dust on them, then put their hands in their mouths.

FUN FACT

Lead tastes sweet like candy!
Unfortunately, this makes
children come back for more.

El polvo de plomo contiene partículas tan microscópicas que no son visibles a simple vista, al igual que el polvo de la casa. Con frecuencia se deposita sobre juguetes, ventanas y pisos donde juegan los niños.

Muchas personas piensan que los niños se intoxican por plomo al comer pedacitos de pintura, pero generalmente no es así. La forma más común de exposición es al respirar o ingerir polvo de plomo invisible.

Por ejemplo:

- Cuando las ventanas y puertas pintadas con pintura con plomo rozan entre sí, generan diminutas partículas de polvo de plomo que quedan suspendidas en el aire y se depositan en el piso y en otras superficies.
- Los pequeños que todavía gatean suelen tocar muebles, pisos y juguetes que pueden contener pequeñas cantidades de polvo de plomo y luego llevarse las manos a la boca.

¿SÁBIAS QUE?

¡El plomo tiene un sabor dulce, parecido al de los dulces!

Desafortunadamente, esto puede hacer que los niños quieran volver a probarlo.



CONTAMINATED SOIL



TIERRA CONTAMINADA

Lead isn't just found inside the home!

It can also be found in the soil around your home. Leaded gasoline for on-road motor vehicles was completely banned in the United States on January 1, 1996, under the U.S. Environmental Protection Agency's Clean Air Act. Lead from historical vehicle exhaust settled into roadside soils as aerially deposited lead (ADL) and remains present today. Areas around freeways and high-traffic roads have higher levels of lead that have settled into the bare soil. This soil can be tracked inside the home via shoes and pets.

»» Outdoor bristle doormats and removing shoes at the door can help reduce lead contamination in your home.

¡El plomo no solo se encuentra dentro del hogar!

También puede encontrarse en el suelo alrededor de tu vivienda. En Estados Unidos, el uso de gasolina con plomo en vehículos automotores que circulan por las calles y carreteras fue prohibido por completo el 1 de enero de 1996, conforme a la Ley de Aire Limpio de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés). El plomo proveniente de las emisiones de los vehículos se depositó en el pasado en los suelos cercanos a las vialidades y permanece allí hasta el día de hoy. Por esta razón, las áreas cercanas a autopistas y vialidades con mucho tráfico pueden tener mayores concentraciones de plomo en el suelo sin cubrir. Esta tierra puede entrar al hogar a través de los zapatos y de las mascotas.

»» Colocar tapetes de fibras rígidas y ásperas en las entradas exteriores y el quitarse los zapatos antes de entrar puede ayudar a reducir la contaminación por plomo en el interior del hogar.



TAKE-HOME LEAD



EL PLOMO QUE LLEVAMOS A CASA

Parents often bring lead home without realizing it, especially if they work in jobs where lead is widespread. Occupations like construction, demolition, shipyards, auto-repair shops, painting, plumbing, and manufacturing can all involve materials and practices that involve lead.

These invisible lead particles can stick to clothes, shoes, hair and skin and can be carried home where they can expose other family members.

Here are some steps you can take to prevent take-home lead exposure to young children:

1. Avoid bringing tools and equipment home from work.
2. Clean a vehicle's interior before kids ride in it, as dust might settle in the car.
3. Change out of work clothes before coming home, especially before hugging your family.
4. Leave shoes outside.
5. Shower and wash hair after work.
6. Remove clothes, wash immediately, and wipe down the washer afterward.
7. Use bristle doormats at every home entry.

Con frecuencia, madres y padres llevan plomo a casa sin darse cuenta, especialmente si trabajan en lugares donde es común la presencia de este metal. Trabajos como la construcción, la demolición, los astilleros, los talleres de reparación de automóviles, la pintura, la plomería y la manufactura pueden involucrar materiales y actividades que contienen o generan plomo.

Estas partículas invisibles de plomo pueden adherirse a la ropa, los zapatos, el cabello y la piel y así llegar al hogar, donde pueden exponer a otros miembros de la familia.

Estas son algunas medidas que puedes tomar para evitar que los niños pequeños se expongan al plomo que llega del trabajo al hogar:

1. Evita llevar a casa herramientas y equipo del trabajo.
2. Limpia el interior del vehículo antes de que suban los niños, ya que puede haberse acumulado polvo.
3. Cámbiate la ropa de trabajo antes de llegar a casa, especialmente antes de abrazar a tu familia.
4. Deja los zapatos afuera.
5. Báñate y lávate el cabello después del trabajo.
6. Quítate la ropa de trabajo, lávala inmediatamente y limpia la lavadora después.
7. Coloca tapetes de fibras rígidas y ásperas en todas las entradas de la casa.

LEAD IN WATER AND PIPES



**EL PLOMO EN EL AGUA
Y EN LAS TUBERÍAS.**

Faucets made before January 2014 could legally contain up to 8% lead by weight on their wet surfaces. Tap water can sometimes carry the lead, especially in homes with older pipes and plumbing. When the water sits in the pipes for a long time, like overnight or while residents are not in the house, the lead will settle in the pipes.

»» In the morning, let the first flush of tap water run for one minute to flush out the pipes. The water can be reused to water plants, so it does not go to waste. Make sure you do this before filling any water bottles, formula bottles, or before using it in food. **Boiling water does not remove lead from water.**

Las llaves de agua fabricadas antes de enero de 2014 podían contener, legalmente, hasta un 8% de plomo en peso en las superficies que entran en contacto con el agua. El agua de la llave puede contener plomo, especialmente en viviendas con tuberías e instalaciones de plomería antiguas. Cuando el agua permanece estancada en las tuberías durante mucho tiempo, por ejemplo, durante la noche se puede acumular plomo.

»» Por la mañana, deja correr el agua de la llave durante un minuto para limpiar las tuberías. Puedes reutilizar esa agua para regar las plantas y así evitar desperdiciarla. Hazlo antes de llenar botellas de agua o biberones, o de usar el agua para preparar alimentos. **Hervir el agua no elimina el plomo.**

HOME REMEDIES, COSMETICS AND IMPORTED ITEMS



**LOS REMEDIOS CASEROS,
COSMÉTICOS Y PRODUCTOS
IMPORTADOS.**

Some items we use at home or in our everyday lives may contain lead, including toys, cosmetics, jewelry and imported items.

Items that may contain lead:

- Toys/items for kids found in discount stores
- Cheap costume jewelry, vintage pieces and imported novelties because they are cheap, heavy, and easy to shape. They pose health risks if swallowed or absorbed over time
- Cosmetics such as kohl eyeliner
- Imported or handmade ceramics
- Traditional clay pots known in Spanish as ollas de barro with glaze, the lead is in the glaze

»»» Avoid cooking beans in these

- Glazed pottery
- Lead crystal
- Older or thrifted dishes and decorations

»»» Avoid letting acidic foods like salsa, tomatoes, or lemonade sit in these items.

As an alternative, you can use these objects as decorations or planting pots.



Algunos productos que usamos en el hogar o en nuestra vida cotidiana pueden contener plomo, como juguetes, cosméticos, joyería y productos importados.

Productos que pueden contener plomo:

- Juguetes y artículos para niños que se venden en tiendas de descuento
- Joyería de fantasía económica, piezas antiguas y artículos novedosos importados, ya que el plomo es barato, pesado y fácil de moldear. Estos productos pueden representar un riesgo para la salud si se ingieren o si el plomo se absorbe con el tiempo.
- Cosméticos, como el delineador de ojos kohl
- Cerámica importada o hecha a mano
- Ollas de barro tradicionales con barniz, es el barniz que contiene plomo

»»» Evita cocinar frijoles en ellas

- Cerámica vidriada
- Cristal con plomo
- Vajillas y objetos decorativos antiguos o de segunda mano

»»» Evita dejar en ellos alimentos ácidos como salsa, tomates o limonada.

Como alternativa, puedes utilizar estos objetos como decoración o como macetas.

The Centers for Disease Control and Prevention states that there is no known safe blood lead level in children. There is NO treatment to remove lead from the brain; once the damage is done, it is done.

That is why prevention is key. As they say, it is better to prevent than regret!

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) señalan que no hay ningún nivel de plomo en la sangre que sea seguro para los niños. NO existe un tratamiento para eliminar el plomo del cerebro; una vez que el daño ocurre, es irreversible.

Por eso la prevención es fundamental. Como dice el refrán: ¡más vale prevenir que lamentar!



Lead can be stored in a mother's bones and released during pregnancy, exposing a child even before birth.

This is possible because lead can cross through the placenta. Thus, it is also important for parents to take care of themselves.

El plomo puede permanecer almacenado en los huesos de la madre y liberarse durante el embarazo, exponiendo al bebé incluso antes de nacer. Esto ocurre porque el plomo puede atravesar la placenta. Por eso también es importante que madres y padres cuiden su propia salud.



NUTRITION AND LEAD CONNECTION.



LA RELACIÓN ENTRE LA NUTRICIÓN Y EL PLOMO

Our bodies need healthy foods to grow big and strong, especially foods with IRON. Iron can be found in foods like spinach, beans, eggs and meat, and helps our blood carry oxygen so we can run and play.

Research has found a connection between iron deficiency (low levels of iron in our bodies) and high blood lead levels. When a child does not receive enough iron, the body may absorb more LEAD, mistaking it for iron.

This is why eating healthy foods is extremely important. Foods that are rich in calcium, iron and vitamin C can help reduce the body's absorption of lead. Children with healthy diets absorb less lead.

Nuestro cuerpo necesita alimentos saludables para crecer fuerte y sano, especialmente alimentos ricos en HIERRO. El hierro se encuentra en alimentos como las espinacas, los frijoles, los huevos y la carne, y ayuda a que la sangre transporte oxígeno para que podamos correr y jugar.

Las investigaciones han encontrado una relación entre la deficiencia de hierro (niveles bajos de hierro en el organismo) y niveles elevados de plomo en la sangre. Cuando un niño o una niña no recibe suficiente hierro, su organismo puede absorber más PLOMO al confundirlo con el hierro.

Por eso es tan importante llevar una alimentación saludable. Los alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C pueden ayudar a reducir la cantidad de plomo que el organismo absorbe. Los niños que llevan una alimentación saludable absorben menos plomo.



BRING IT UP AT APPOINTMENTS



**HABLA DEL TEMA DURANTE LAS
CONSULTAS MÉDICAS.**

Baby wellness/pediatric annual appointments may sometimes feel rushed with so many questions parents have for the doctor. Because of this, it is vital that parents bring up concerns about lead poisoning in case the nurse or doctor doesn't. Don't be afraid to ask questions. **You are your child's best advocate!**

Ask your doctor for a blood lead test. Make sure to ask for the exact blood lead levels because results are typically conveyed to parents as either positive or negative, and some health clinics may continue to use outdated guidelines.

Las consultas de bienestar para el bebé y las revisiones pediátricas anuales a veces pueden sentirse apresuradas, sobre todo cuando tienes tantas preguntas para hacerle al médico. Por eso es muy importante que hables sobre tus inquietudes acerca del envenenamiento por plomo, en caso de que el personal de enfermería o el médico no mencionen el tema. No tengas miedo de hacer preguntas. **¡Tú eres quien mejor puede defender la salud de tus hijos!**

Pídele a tu médico una prueba de plomo en sangre. Asegúrate de preguntar cuál es el nivel exacto de plomo, ya que con frecuencia los resultados se comunican a madres y padres simplemente como positivos o negativos, y algunas clínicas todavía pueden utilizar criterios desactualizados.

According to the CDC, there is no known safe level of lead in a child's blood. Even low levels of lead in blood can harm learning, attention and development. You want your child to be below 3.5 micrograms per deciliter. If your child has a blood lead level at or above 3.5 micrograms per deciliter you should work with your doctor and local health agency to identify the source of lead and remove it from the child's environment.

According to the CDC, **a blood lead reference value at or above 3.5 triggers a clinical action.** The State of California and the CDC have recommended actions a doctor should take if a child has a blood lead level at or above 3.5 micrograms.

Según el CDC, no hay ningún nivel de plomo en la sangre que sea seguro para los niños. Incluso niveles bajos de plomo pueden afectar el aprendizaje, la atención y el desarrollo. El nivel de plomo en la sangre de tu hijo o de tu hija debe estar por debajo de 3.5 microgramos por decilitro. Si el nivel es igual o superior a 3.5 microgramos por decilitro, debes trabajar con tu médico y la autoridad de salud local para identificar la fuente de exposición al plomo y eliminarla del entorno de los niños.

Según el CDC, **un nivel de plomo en la sangre igual o superior a 3.5 microgramos por decilitro requiere tomar medidas clínicas.** El Estado de California y el CDC recomiendan una serie de acciones que el médico debe tomar cuando un menor de 6 años presenta un nivel igual o superior a 3.5 microgramos por decilitro.

They include:

- Reporting the test results to your state or local health department.
- Obtaining an environmental exposure history to find potential sources of lead.
- Arranging for an environmental investigation of the home to find potential sources of lead.
- Testing for low iron levels (known as an iron deficiency).
- Providing follow-up blood lead level tests.

»» The State of California recommends ordering follow-up blood lead testing until the blood lead level is less than 3.5 mcg/dL for at least six months and the source of the leadpoisoning has been removed or remediated.

Remember:

- Small amounts of lead can be extremely dangerous.
- If your child tests at or above 3.5 micrograms per deciliter, take action quickly to find the source of lead.

Entre ellas se encuentran:

- Reportar los resultados de la prueba al departamento de salud estatal o local.
- Obtener información sobre posibles exposiciones ambientales para identificar las fuentes de plomo.
- Solicitar una inspección ambiental del hogar para identificar posibles fuentes de plomo.
- Realizar pruebas para detectar niveles bajos de hierro (deficiencia de hierro).
- Realizar pruebas de seguimiento de los niveles de plomo en sangre.

»» El Estado de California recomienda realizar pruebas de seguimiento hasta que el nivel de plomo en la sangre se mantenga por debajo de 3.5 microgramos por decilitro durante al menos seis meses y se haya eliminado o mitigado la fuente del envenenamiento por plomo.

Recuerda:

- Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden ser extremadamente peligrosas.
- Si el nivel de plomo en la sangre de tu hijo es igual o superior a 3.5 microgramos por decilitro, actúa rápidamente para identificar la fuente de plomo.

CLEANING DO'S AND DON'TS



**QUÉ HACER Y
QUÉ EVITAR AL LIMPIAR.**

The way you clean your home can help lower the risk of lead exposure, or it can increase it. We've created an easy cleaning do's and don'ts list to help. The do's are cleaning methods that reduce the risk of lead exposure, and the don'ts are methods that increase the risk of exposure.

DO:

- Use bristle doormats at all entries.
- Clean dust using a spray bottle to wet down the dust, wipe, fold the cloth/paper towels inward, carry trash bag while cleaning for easy and immediate disposal of cloths/paper towels.
- Wet mop using a string mop.
- Use steam cleaning tools, preceded by HEPA vacuuming.
- Wash hands and toys frequently.
- Cover bare soil with grass, plants or cement.
- Wash cleaning supplies, such as cloths, separately from clothes

DONT:

- Dry dust.
- Dry sweep.
- Use flat mops that push dirt around.
- Scrape or sand old paint.
- Use unfiltered vacuums.
- Use sponges to clean around window sills, doors, doorframes, visible paint chips.
- Reuse cleaning cloths or paper towels with lead dust.

La manera en que limpias tu hogar puede ayudar a reducir el riesgo de exposición al plomo o, por el contrario, aumentarlo. Hemos preparado una lista sencilla de lo que debes hacer y lo que debes evitar al limpiar. Las prácticas recomendadas ayudan a reducir el riesgo de exposición al plomo, mientras que las que debes evitar pueden aumentarlo.

QUÉ HACER:

- Coloca tapetes de fibras rígidas y ásperas en todas las entradas.
- Para limpiar el polvo, rocíalo con un atomizador. Límpialo con un trapo o toallas de papel, doblando el trapo o la toalla hacia adentro para mantener el polvo atrapado. Lleva contigo una bolsa de basura mientras limpias para desecharlos de inmediato.
- Trapea en húmedo con un trapeador de tiras.
- Utiliza equipos de limpieza a vapor después de aspirar con una aspiradora con filtro HEPA.
- Lava tus manos y los juguetes con frecuencia.
- Cubre la tierra expuesta con pasto, plantas o cemento.
- Lava por separado los artículos de limpieza, como los trapos, y la ropa.

QUÉ EVITAR:

- Sacudir el polvo en seco.
- Barrer en seco.
- Usar trapeadores planos que solo desplazan la suciedad de un lugar a otro.
- Raspar o lijar pintura vieja.
- Usar aspiradoras sin filtro.
- Usar esponjas para limpiar alrededor de los marcos de las ventanas, puertas y marcos de puertas, o para eliminar restos visibles de pintura.
- Reutilizar trapos o toallas de papel que tengan polvo con plomo.

TESTING YOUR HOME/ ITEMS FOR LEAD



PRUEBAS PARA DETECTAR PLOMO EN TU HOGAR Y EN OBJETOS

Lead check swabs are fast, disposable test tools used in industries like construction, remodeling, and manufacturing to instantly detect lead on surfaces. Technicians use them on painted wood, metal structures, drywall, plaster and plastics.

The brand LeadCheck™ is an EPA-recognized disposable testing tool. The swab turns red in the presence of lead. It is important to note that while the EPA-recognized these test kits, the State of California does not.

Important to note:

The FDA reported that the lead swabs were able to detect the presence or absence of lead in 96.6% of the pieces tested. However, the swabs must be used correctly. If not, homeowners may be left with a false sense of safety. The swab must be swiped across all layers of paint. It should be used in areas where you can see down to the substrate. Do not create holes in the walls to use the swabs. You might be creating a hazard where there was none to begin with.

Lead-based Paint Test Kit

Recognized Kit Available at Luxfer Magtech LeadCheck™ Major hardware stores and home centers
leadcheck.com | 800-503-4483

Contact a local California certified lead inspector/risk assessor to have your home tested.
Good news! The City of San Diego has a program to help make your home lead safe.

Los hisopos para detectar el plomo son pruebas rápidas y desechables que se utilizan en actividades como la construcción, la remodelación y la manufactura para detectar de manera inmediata la presencia de plomo en distintas superficies. Los técnicos las utilizan en madera pintada, estructuras metálicas, paneles de yeso, yeso y plásticos.

LeadCheck™ es una prueba desechable reconocida por la EPA. El hisopo se vuelve rojo cuando detecta la presencia de plomo. Es importante señalar que, aunque la EPA reconoce estas pruebas, el Estado de California no las reconoce.

Es importante saber:

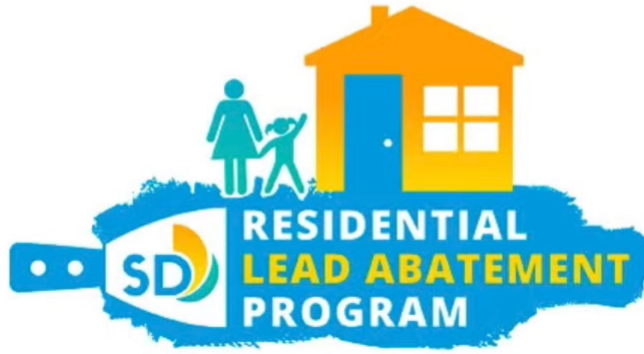
La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) informó que estos hisopos pudieron detectar correctamente la presencia o ausencia de plomo en el 96.6% de las muestras analizadas. Sin embargo, es indispensable utilizarlos correctamente. De lo contrario, podrías tener una falsa sensación de seguridad.

El hisopo debe pasarse por todas las capas de pintura. Debe utilizarse únicamente en lugares donde las capas de pintura ya estén expuestas hasta llegar a la superficie que se encuentra debajo. No hagas agujeros en las paredes para utilizar los hisopos, ya que podrías crear un riesgo donde antes no lo había.

Kit para detectar pintura con plomo

Kit reconocido disponible: Luxfer Magtech LeadCheck™ Disponible en las principales ferreterías y tiendas de artículos para el hogar leadcheck.com | 800-503-4483

Comunícate con un inspector o evaluador de riesgos de plomo certificado en California para que realice una prueba en tu hogar. ¡Buenas noticias! La Ciudad de San Diego cuenta con un programa que puede ayudarte a proteger tu hogar de los riesgos asociados al plomo.



SAN DIEGO RESIDENTIAL LEAD ABATEMENT PROGRAM

The San Diego Residential Lead Abatement Program (SDRLAP) is implemented by the City of San Diego to locate and remove lead hazards like paint from older homes in low- to moderate-income areas. If you live in an older home, you may be eligible for testing and replacing the lead paint in your home through this program with little to no cost.

**To learn more and apply, use the QR code below,
or call the hotline at 619.489.4456**



El Programa de Reducción de Plomo Residencial (SDRLAP) de la Ciudad de San Diego (SDRLAP) es implementado por la Ciudad de San Diego para identificar y eliminar riesgos relacionados con el plomo, como la pintura con plomo en viviendas fincadas antes del año 1978 ubicadas en comunidades bajos a moderados. Si vives en una vivienda fincadas antes del año 1978, podrías ser elegible para que, a través de este programa, se realicen pruebas para detectar pintura con plomo y se reemplace la pintura que contenga plomo, con un costo mínimo o sin costo para ti.

Para obtener más información y presentar una solicitud, utiliza el código QR que aparece arriba o llama a la línea de atención al 619.489.4456.

These little hands need your help to create a safe, healthy home where their brains and bodies can work at their best potential! We thank you for taking the time and commitment to help the next generation grow healthy and strong. If you have any questions, concerns, or want to learn more, visit our website at EnvironmentalHealth.org or call us at the SDRLAP hotline: 619.489.4456.



Estas pequeñas manos necesitan tu ayuda para tener un hogar seguro y saludable, donde su cerebro y su cuerpo puedan desarrollarse al máximo. Te agradecemos el tiempo y el compromiso que dedicas para ayudar a que la próxima generación crezca sana y fuerte. Si tienes alguna pregunta o inquietud, o quieres obtener más información, visita nuestro sitio web en EnvironmentalHealth.org o llámanos a la línea de atención del SDRLAP: 619.489.4456.

