

# FLINT WATER RESPONSE TEAM

[www.michigan.gov/flintwater](http://www.michigan.gov/flintwater)

## PLOMO EN EL AGUA DE FLINT

### INFORMACION GENERAL

- La cantidad de plomo que se encuentra en el agua potable en los hogares de Flint podría afectar la salud de los niños.
  - Incluso pequeñas cantidades de plomo pueden dañar la salud de los niños, ya que todavía están creciendo.
  - Los adultos tienen menos probabilidades de ser perjudicados por los niveles encontrados en el agua.
- Filtre el agua potable utilizando un filtro aprobado por la National Sanitation Foundation (NSF).
  - Usted puede recibir un filtro aprobado por NSF gratis, si utiliza agua de la Ciudad de Flint.
  - Llame al 2-1-1 para averiguar adónde puede retirar un filtro de agua gratuito.
- Algunos filtros pueden eliminar hasta el 99% del plomo en el agua cuando se utilizan correctamente. Para asegurarse de que su filtro está eliminando la mayor cantidad de plomo posible, siga cuidadosamente las instrucciones enviadas con éste.
  - Deje correr agua fría a través del filtro solamente.
  - Cambie el cartucho del filtro tan a menudo como lo indiquen las instrucciones.
- Incluso después de los cambios en el sistema de agua, puede tomar un tiempo antes de que los niveles de plomo en el agua se reduzcan.
- El plomo es difícil de evitar por completo. Se puede encontrar en las tuberías de agua y grifos de agua de bronce, pintura vieja, en la tierra, en algunos lugares de trabajo, y en el metal usado en algunos pasatiempos.

Hay una serie de pasos que puede tomar para que usted y su familia estén saludables. Utilice los siguientes consejos para aprender más sobre cómo mantenerse saludable:

### PLOMO EN EL AGUA

Aunque el agua a veces puede ser de un color diferente, esto no es causado por el plomo. Es importante recordar:

- Usted no puede ver, oler o saborear plomo en el agua.
- El plomo no cambiará el color del agua.
- La única manera de saber cuáles son los niveles de plomo en su hogar es haciendo examinar el agua.

### PLOMO EN LA SANGRE

- Si sus hijos viven en Flint o van a la escuela o a una guardería en la ciudad de Flint, sus niveles de plomo en la sangre deben ser examinados.
- Debe comunicarse con su médico para realizarse un examen.
- El examen está disponible de forma gratuita en el Departamento de Salud del Condado de Genesee. Llame al 2-1-1 si necesita ayuda para llegar allí.
- Si está embarazada o amamantando, y ha dado negativo en los niveles altos de plomo en la sangre, es seguro amamantar.
- Si está embarazada o amamantando y ha dado positivo en los niveles altos de plomo en la sangre, hable con su médico acerca de la seguridad de la lactancia materna.

## CONSEJOS PARA MANTENER SU HOGAR PROTEGIDO DEL PLOMO

### FILTROS DE AGUA

- Haga examinar el agua de su casa. Es gratis. Llame al 2-1-1.
- Utilice un filtro de agua. Llame al 2-1-1 para solicitar un filtro gratuito.
- Si usted no tiene un filtro de agua, utilice agua embotellada para beber y para mezclar fórmula.
- Use agua fría y filtrada para cocinar.
- Lave frutas y verduras con agua filtrada.
- Si tiene que usar agua sin filtrar, deje correr el agua durante cinco minutos antes de usarla. Para ahorrar tiempo y agua en el futuro, es una buena idea llenar tantos envases como sea posible, una vez que haya dejado correr el agua durante cinco minutos.
- Drene y purgue los tanques de su calentador de agua regularmente, para eliminar cualquier plomo que haya quedado acumulado. Siga las instrucciones de fabricante para el mantenimiento o póngase en contacto con un profesional autorizado para obtener ayuda.

### LIMPIEZA

- Lave platos, botellas y juguetes con agua no filtrada y jabón y deje que se sequen antes de su uso.
- Es seguro usar el agua del grifo sin filtrar para limpiar pisos y mesadas.
- Es seguro lavar la ropa en la lavadora y secadora.
- Utilice un tapete en la puerta. Quítese los zapatos cuando esté dentro.
- Aspirar alfombras puede levantar más polvo de plomo sobre la superficie. Utilice una barredora no motorizada para limpiar alfombras.
- Limpie alféizares y áreas de juego a menudo con toallas de papel y agua con jabón.

## CONSEJOS PARA MANTENER SU HOGAR PROTEGIDO DEL PLOMO

### EN EL BAÑO

- Utilizar agua filtrada para cepillar los dientes de sus hijos.
- Los adultos pueden usar el agua del grifo sin filtrar para lavarse los dientes.
- Se puede utilizar agua del grifo sin filtrar para bañarse, pero no deje que los niños beban el agua cuando jueguen en la bañera.
- Estudios realizados por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades muestran que los padres pueden seguir bañando a sus hijos en la bañera, pero la hora del baño se debe utilizar para el baño solamente, en lugar de permitir que los niños jueguen en el agua durante mucho tiempo.
- El plomo no causa erupciones u otros problemas de la piel. Sin embargo, si los niveles de cloro u otros productos de limpieza son altos en el agua, puede causar picazón en la piel o piel seca (similar a lo que puede suceder cuando usted nada en una piscina).

### CUIDADO DE MASCOTAS

- Utilice agua filtrada del grifo para que su mascota beba en su tazón.
- Usted puede utilizar el agua del grifo sin filtrar para bañar a sus mascotas.
- Si usted nota que su mascota actúa de manera diferente de la normal, consulte a su veterinario.

### DIETA SALUDABLE

- Coma alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C.
- Lávese las manos con jabón y agua tibia antes de comer.
- Si necesita alimentos frescos y saludables, llame a la oficina de WIC al 810-237-4537, o para la asistencia alimentaria "SNAP" aplique en [www.michigan.gov/mibridges](http://www.michigan.gov/mibridges) o visite su oficina local del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan.

#### BUENAS FUENTES DE HIERRO INCLUYEN:

- Carnes rojas desgrasadas, pescado y pollo
- Cereales con hierro añadido
- Frutas secas (pasas, ciruelas pasas)

#### BUENAS FUENTES DE CALCIO INCLUYEN:

- Leche
- Yogur
- Queso
- Verduras de hojas verdes (espinaca, col rizada, berza)

#### BUENAS FUENTES DE VITAMINA C INCLUYEN:

- Naranjas, jugo de naranja
- Toronja, jugo de toronja
- Tomates, jugo de tomate
- Pimientos verdes

### INFORMACION DEL PLOMO

El equipo de respuesta de Flint está enfocado en la crisis de plomo en la agua. Además del agua, científicos, durante mucho tiempo, han estado preocupados por todas las fuentes de plomo, incluyendo la pintura con

#### PINTURA CON PLOMO

- Las casas construidas antes de 1978 probablemente tienen pintura con plomo, tanto dentro como fuera.
- La pintura vieja es la forma más común en que los niños son expuestos al plomo.

#### TIERRA

- Si usted vive en la ciudad, puede haber plomo en la tierra afuera de su casa.
- Antes de 1996, el gas y los gases de escape de los automóviles contenían plomo. Más plomo se encontrará en la tierra de áreas con tránsito intenso.

#### POLVO

- El polvo en su casa puede tener pequeñas cantidades de plomo de la pintura y suciedad.

#### AFICIONES Y EMPLEOS

- Las soldaduras, plomadas de pesca, balas y materiales que enmarcan los vitrales son algunos elementos que pueden contener plomo. Usted podría también llevar polvo con plomo a casa de su sitio de trabajo.

### ¿TIENE PREGUNTAS?

- Para más información sobre cómo protegerse usted y su familia del plomo, visit [www.michigan.gov/flintwater](http://www.michigan.gov/flintwater).
- Para saber dónde puede obtener un filtro de agua gratuito, llame al 2-1-1.
- Para una examinación de su agua gratis, llame al 2-1-1.
- Para más información sobre el plomo en su casa y lo que puede hacer, llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan al 1-800-648-6942.
- Para obtener información sobre cómo puede ayudar, visite [www.helpforflint.com](http://www.helpforflint.com).