



CHATTING ABOUT HEALTH

Envenenamiento Infantil Por Plomo

No se ha identificado ningún nivel seguro de plomo en sangre de niños. Se ha demostrado que incluso niveles bajos afectan el aprendizaje, la atención y el rendimiento académico.

La exposición infantil al plomo se puede prevenir.

Fuentes De Exposición Al Plomo

- Pintura descascarada que contiene plomo
- Agua de tuberías de plomo
- Suelo contaminado
- Algunos dulces y juguetes importados.



Los niños menores de 6 años tienen más probabilidades de estar expuestos debido a poner las manos en la boca.

Efectos De Salud Por Exposición Al Plomo

- Daño al cerebro/sistema nervioso
- Crecimiento y desarrollo lentos
- Problemas de aprendizaje y conducta.
- Problemas de audición y habla.

Muchos niños que sufren envenenamiento por plomo parecen y actúan sanos.

Una prueba de plomo en sangre es la mejor manera de saber si un niño tiene envenenamiento por plomo.

- Durante una prueba de plomo en sangre capilar, se extrae una pequeña cantidad de sangre del dedo, el talón o el brazo y se analiza para detectar plomo.
- Si se detecta plomo en la muestra capilar, un proveedor médico puede ordenar una extracción de sangre venosa de seguimiento para confirmar el nivel de plomo en sangre.
- Cualquier cantidad de plomo en la sangre significa que el niño ha estado expuesto y aún puede estar expuesto al plomo en su ambiente.



- Si un niño tiene plomo en la sangre por encima del valor de referencia del CDC (3,5 µg/dL), su médico puede recomendar servicios de seguimiento incluyendo:
 - Encontrar y eliminar plomo del ambiente.
 - Alimentar al niño con una dieta rica en hierro y calcio.
 - Conectar al niño con los servicios de educación temprana
 - Programar análisis de sangre de seguimiento

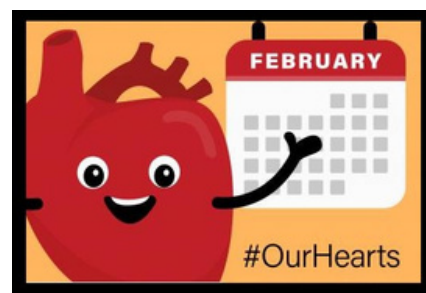



Aprende más del CDC

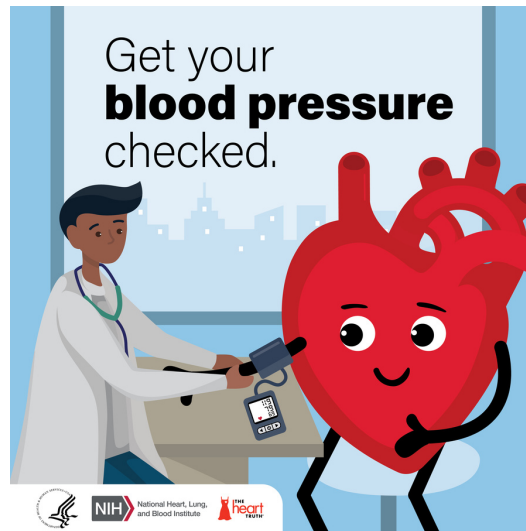
<https://www.cdc.gov/nceh/lead/default.htm>


Febrero Es El Mes Del Corazón En EEUU


Usted tiene el poder de tomar medidas para protegerse contra las enfermedades cardíacas. ¡Pequeñas acciones saludables para el corazón pueden tener un gran impacto!




 Una dieta saludable, actividad física y medicamentos pueden mejorar sus niveles de colesterol y mantenerlos en un rango saludable.



 La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrame cerebral. Hable con su médico sobre cómo controlar su presión arterial para reducir su riesgo.

 Al menos 150 minutos de ejercicio para adultos cada semana pueden ayudar a mantener nuestros corazones sanos.



 Preparar comidas saludables para el corazón con un miembro de la familia es una excelente manera de cumplir con sus objetivos de comer más saludablemente.

Aprende más:



<https://www.cdc.gov/heartdisease/index.htm>



<https://www.cdc.gov/cholesterol/index.htm>



<https://www.cdc.gov/bloodpressure/index.htm>

FLU AND COVID-19 VACCINES

Visite el CDC para obtener más información sobre las recomendaciones actuales de la vacuna COVID-19:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>



Chatham Health District ofrecerá vacunas contra la gripe y el COVID-19 este año.

Visite nuestra pagina [chathamhealth.org](https://www.chathamhealth.org) para ver la lista de nuestras clínicas.



[WWW.CHATHAMHEALTH.ORG](https://www.chathamhealth.org)

