



# EMBARAZO Y ENVENENAMIENTO POR PLOMO

Lo que debe saber

**El plomo es un veneno**  
**que puede hacerle daño**  
**a usted y a su bebé**  
**cuando está embarazada**



### **El plomo puede causar:**

- Presión arterial alta.
- Aborto espontáneo.
- Que su bebé nazca prematuro o demasiado pequeño.
- Problemas de aprendizaje y comportamiento en su hijo.

Usted puede estar expuesta al plomo de diferentes maneras, incluyendo el consumo de alimentos contaminados con plomo o el uso de productos que lo contienen. Si estuvo expuesta al plomo cuando era más joven, aún puede tener plomo en su cuerpo. Cuando está embarazada, el plomo en su cuerpo puede pasar a su bebé.

## Su proveedor de atención de salud debe evaluar su riesgo de exposición al plomo



En su primera visita prenatal, su proveedor debe preguntarle sobre su exposición reciente y pasada al plomo.

### **Dígale a su médico:**

- El tiempo que ha pasado fuera de los Estados Unidos.
- Los productos como remedios para la salud, especias, alimentos, cosméticos o cerámicas de otros países que haya usado en el último año.
- Si tiene antojos de artículos no alimenticios, como arcilla, cerámica triturada, tierra o cáscaras de pintura.
- Si ha tenido trabajos de renovación o reparación en su casa en el último año.
- Si tiene trabajos o pasatiempos que pueden involucrar contacto con plomo.

Si ha estado expuesta al plomo, es posible que no se vea ni se sienta enferma. La única forma de saberlo es mediante una prueba para detectar plomo en la sangre. Para hacerse la prueba, consulte a su proveedor.

## Protéjase a usted y a su bebé



- Evite el uso de remedios para la salud, alimentos, especias y cosméticos que puedan contener plomo.
- Evite usar cerámica tradicional o hecha a mano para cocinar, servir o almacenar comida.
- Nunca coma artículos no alimenticios como arcilla, cerámica triturada, tierra o cáscaras de pintura.
- Manténgase alejada de trabajos de reparación o renovación hechos en su casa.
- Evite trabajos y pasatiempos que puedan involucrar contacto con plomo, como construcción, renovación de casas, reparación de automóviles, reparación de muebles, o trabajar con joyas, metales o pigmentos de color.
- Lave la ropa de trabajo por separado del resto de la ropa si alguien en su hogar trabaja con plomo.

# Coma de forma saludable



Hable con su proveedor para asegurarse de que está consumiendo suficiente calcio, hierro y vitamina C.

- **Alimentos con calcio:** leche, queso, yogur, espinaca, col forrajera, tofu, salmón y helado
- **Alimentos con hierro:** carnes rojas magras, pollo, huevos, atún, lentejas, frijoles, guisantes, ciruelas pasas, pasas, brócoli y espinacas
- **Alimentos con vitamina C:** naranjas, toronjas, fresas, kiwi, jugos de frutas, pimientos, brócoli y tomates



# Proteja a su bebé

- Use agua fría de la llave para preparar leche de fórmula para bebés o cereal para bebés, y para beber o cocinar. Llame al **311** para obtener un kit gratis de pruebas de plomo para el agua potable. Recibirá los resultados dentro de los 30 días posteriores a la presentación de la muestra de agua.
- Mantenga a los niños alejados de pintura descascarada, agrietada o suelta; puede contener plomo. Informe al propietario de su edificio si ve pintura descascarada. Si el problema no se resuelve o si cree que la reparación o trabajos de renovación no se está haciendo de manera segura, llame al **311** para pedir una inspección gratis.
- Lave con frecuencia los pisos, marcos de las ventanas, juguetes y sus manos.
- Quítese los zapatos antes de ingresar a su casa.
- Haga que sus familiares se pongan ropa limpia antes de regresar a casa si trabajan con plomo.
- Recuerde a su proveedor que le haga un examen de envenenamiento por plomo a su hijo a las edades de 1 y 2 años. Consulte a su proveedor sobre el análisis en niños mayores. Si no tiene un proveedor, llame al **311** para averiguar dónde hacer el examen a su hijo.

Para obtener más información sobre el plomo, llame al **311** o visite [nyc.gov/lead](https://www.nyc.gov/lead).

