

El embarazo y el envenenamiento por plomo:



Lo que toda mujer
debe saber

El plomo es un veneno. Puede hacerle daño a usted y a su bebé.

Puede causar:

- Presión alta en las mujeres embarazadas
- Aborto espontáneo
- Nacimiento de bebés prematuros o de bajo peso
- Problemas de aprendizaje y de conducta en los niños.

Usted puede envenenarse con plomo al respirar el polvo de plomo o al comer alimentos o cosas no alimenticias que contengan plomo. El plomo entra en la sangre y otras partes del cuerpo. A veces las mujeres que han sufrido de envenenamiento por plomo cuando eran más jóvenes, todavía tienen plomo en el cuerpo. Cuando usted está embarazada, el plomo que está presente en su cuerpo puede pasar al bebé en su vientre.

Pídale a su médico que le haga un examen de plomo en la sangre.

El examen de plomo en la sangre es la única forma de saber si tiene envenenamiento por plomo. Generalmente, no hay síntomas si está envenenada con plomo.

En la primera consulta con su médico durante el embarazo:

- El médico debe preguntarle si se ha expuesto al plomo recientemente o en el pasado.

- Si estuvo expuesta al plomo, el médico debe hacerle un examen de plomo en la sangre.
- Si tuvo envenenamiento por plomo cuando era más joven, díglele a su médico.

Protéjase y proteja a su bebé.

Manténgase lejos del plomo.

- Evite usar remedios, alimentos, especias y cosméticos que vienen de otros países. Es más probable que estos contengan plomo, que los productos hechos en los Estados Unidos.
- Evite usar ollas y platos de barro traídos de otros países para cocinar, servir o almacenar los alimentos.
- Nunca coma cosas que no sean alimentos como arcilla/barro, cerámica, tierra o pedazos de pintura.
- Manténgase alejada de los trabajos de reparaciones que se estén haciendo en su casa.
- Evite los trabajos y los pasatiempos que puedan exponerla al plomo.

Coma una dieta saludable

Hable con su médico para asegurarse de que esté recibiendo suficiente calcio, hierro y vitamina C.



- **Algunos alimentos con calcio** – Leche, queso, yogur, espinaca, salmón, helado
- **Algunos alimentos con hierro** – Carne roja, pollo, huevos, atún, lentejas, frijoles, chícharos, ciruelas, pasas, uvas, brócoli, espinaca
- **Algunos alimentos con vitamina C** – Naranjas, toronjas o pomelos, fresas, kiwi, jugos de frutas, ajíes o pimientos, brócoli, tomates



Haga que su hogar sea un lugar seguro.

El polvo de plomo es la causa más común de envenenamiento por plomo en los niños. Cuando la pintura con plomo se pela o se descascara, se convierte en polvo. Este polvo se mezcla con el polvo del hogar y termina en los pisos, los marcos de las ventanas y los juguetes. Cuando los niños se llevan las manos y los juguetes a la boca, pueden tragarse el polvo.



Proteja a sus hijos

- Use agua fría de la llave para preparar la fórmula o el cereal para el bebé, y para beber o cocinar. El plomo puede pasar al agua a través de las tuberías viejas.
- Dígale a su propietario que hay pintura descascarada. El propietario debe reparar la pintura descascarada de manera segura. Si esto no ocurre, llame al 311 para que le ayuden.
- Mantenga a los niños lejos de la pintura descascarada y de las reparaciones que se están haciendo en su hogar.
- Lave los pisos y los marcos de las ventanas frecuentemente. También láveles las manos a los niños y sus juguetes.
- Quítese los zapatos antes de entrar a su casa.
- Si algún familiar trabaja con plomo, lave su ropa de trabajo por separado, para que no se mezcle con la ropa de la familia.
- **Dígale a su médico que le haga el examen de plomo en la sangre a su niño al año y a los 2 años de edad.** Los niños mayores también deben recibir un examen de plomo en la sangre, si usted cree que han sido expuestos al plomo.



**Para más información sobre el
envenenamiento por plomo:**

Llame al 311.