

¿ESTÁ EMBARAZADA?

PREVENGA LA INTOXICACIÓN POR PLOMO EMPIECE AHORA

La intoxicación, o envenenamiento, por plomo es causada por inhalar o tragar algo contaminado con plomo. El plomo puede pasar de la madre al bebé en gestación. La buena noticia es que la **intoxicación por plomo es prevenible**.

La presencia de demasiado plomo en el cuerpo puede:

- Ponerla en riesgo de tener un aborto espontáneo.
- Hacer que el bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño.
- Dañar el cerebro, los riñones o el sistema nervioso del bebé.
- Hacer que su hijo tenga problemas de aprendizaje o de comportamiento.

Puede haber plomo en lo siguiente:

- Pintura y polvo de las casas más antiguas, especialmente el polvo que se produce con las renovaciones o reparaciones.
- Caramelos, cosméticos, cerámicas esmaltadas y algunos medicamentos tradicionales y especias de otros países.
- Ciertos trabajos, como acabados de auto, construcción y plomería.
- Juguetes y joyería.
- Tierra y agua para beber que pasa por tuberías, grifos y artículos o dispositivos de plomo.



Ahora es el momento de protegerse contra las intoxicaciones por plomo para que usted y su bebé estén seguros. Esto es lo que puede hacer:

1 Tome medidas contra el plomo en su casa. La mayor parte del plomo se encuentra en la pintura las casas que se construyeron antes de 1978. Cuando la pintura vieja se resquebraja y descascara, crea polvo y pedacitos de pintura sueltos que contienen plomo. El polvo es tan pequeño que no se puede ver. Usted puede inhalar polvo con plomo sin siquiera darse cuenta.

Las reparaciones y renovaciones que se realicen en las casas construidas antes de 1978 pueden crear polvo con plomo; por ejemplo, al lijar la pintura o sacarla con espátula.

Si está embarazada o amamantando, salga de la casa cuando alguien esté:

- Quitando pintura que contenga plomo.
- Limpiando el área después de quitar pintura que contenga plomo.
- Remodelando una habitación que podría tener pintura con plomo.

Consejo: Si vive en una casa construida antes de 1978, hágala revisar por un inspector especializado en plomo que cuente con licencia. Busque un inspector o evaluador de riesgos certificado en <https://www.epa.gov/lead>.

2 Evite ciertos trabajos o pasatiempos. Algunos trabajos pueden exponerla al plomo; por ejemplo, la construcción, renovación o reparación de casas construidas antes de 1978 y la fabricación o reciclado de baterías. Algunos pasatiempos pueden exponerla al plomo; por ejemplo, la renovación de hogares, la producción de cerámicas esmaltadas o la práctica de tiro en campos de tiro.

Si alguien que vive con usted trabaja o hace actividades que involucran plomo, pídale que se ponga ropa limpia antes de regresar a la casa. Mantenga afuera los zapatos y las herramientas que use para el trabajo o actividad, y lave su ropa por separado, sin que se mezcle con la del resto de la familia.

3 Hable con su médico. Hable con su médico sobre los medicamentos, las vitaminas, los remedios caseros o suplementos que esté tomando. Asegúrese de decirle si tiene algún antojo de comer algo, como tierra o arcilla, que pueda contener plomo.

4 Evite ciertos alimentos y cosméticos. Tenga cuidado cuando coma algo que alguien haya traído a los Estados Unidos de otro país. Algunos caramelos, envoltorios de caramelos, especias, alimentos, cosméticos, medicamentos tradicionales y polvos ceremoniales o religiosos contienen plomo. Para obtener más información, consulte <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources/foods-cosmetics-medicines.htm>.

5 Almacene y sirva los alimentos adecuadamente. Algunos platos y algunas fuentes de servir contienen plomo. Asegúrese de cocinar, servir y almacenar los alimentos adecuadamente.

- Evite usar artículos de cerámica esmaltados con plomo importados.
- Evite usar recipientes y utensilios de peltre o latón.
- Evite usar cristal de plomo para servir o almacenar bebidas.

6 Coma alimentos con calcio, hierro y vitamina C. Estos alimentos podrían ayudar a evitar que entre plomo en el cuerpo de su bebé en gestación que se está desarrollando.

- Hay calcio en la leche, el yogur, el queso y en las verduras de hoja verde, como la espinaca.
- Hay hierro en la carne roja magra, los frijoles, la mantequilla de maní y los cereales.
- Hay vitamina C en las naranjas, los pimientos verdes y rojos, el brócoli, los tomates y los jugos de fruta y verdura.

Puede encontrar más información sobre los temas que se incluyen en esta hoja informativa en <https://www.cdc.gov/nceh/lead/>