

# ¿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/>