



## EL PLOMO Y EL EMBARAZO

Cómo evitar la intoxicación por plomo en mujeres embarazadas o amamantando

### El plomo puede ser nocivo para usted y su bebé

Los síntomas de intoxicación por plomo pueden ser similares a los de un embarazo normal. Tenga especial cuidado de evitar el plomo durante el embarazo.

- Obtenga atención prenatal temprana y hable con su médico sobre los suplementos y remedios caseros
- Aléjese de las superficies donde se sale la pintura y de los trabajos de reparación
- Consuma alimentos con alto contenido de calcio, hierro y vitamina C
- Pregunte a su médico si necesita agregar más calcio en su dieta
- Lávese las manos a menudo
- Lave los pisos y limpie las superficies que contienen polvo de su casa con paños descartables y una aspiradora con filtro HEPA
- No use productos ni vajilla que contengan plomo
- Tenga especial cuidado con los trabajos o pasatiempos que impliquen trabajar con plomo
- Si come o coloca en su boca elementos que no son alimentos, sepa pueden contener plomo (por ejemplo, lascas de pintura, dijes de metal). Hable sobre este comportamiento con su médico

### SU BEBÉ Y EL PLOMO

#### El plomo puede pasar a los bebés durante el embarazo

El plomo tiene una semivida en la sangre de una persona de 30 días, no obstante, puede almacenarse en los huesos durante años. Cuando una mujer está embarazada o amamantando, el plomo en su cuerpo puede pasar a su bebé, no solo por la exposición reciente, sino por la exposición que puede haber ocurrido meses o incluso años antes.

### EL PLOMO EN SU ENTORNO



#### Conozca los riesgos de exposición al plomo en casa y el trabajo

- Las casas construidas antes de 1978 pueden tener pintura con plomo
- Las renovaciones pueden producir polvo de plomo
- Los trabajos y pasatiempos como el vitral, la pintura y la pesca puede exponerlo al plomo
- Los cosméticos, golosinas, alhajas, medallones y dijes importados pueden contener plomo
- Los remedios caseros y naturales como Azarcon, Bala Goli, Pay-loo-ah y Ba-baw-san también pueden contener plomo

### PROTÉJASE Y PROTEJA A SU BEBÉ

#### Evite el plomo cuando esté embarazada y amamantando

El plomo en la sangre causa problemas de salud en las madres y los bebés

- Solicite un examen a su médico si estuvo expuesta al plomo
- El plomo puede causar hipertensión en las embarazadas
- Las mujeres expuestas al plomo pueden sufrir abortos
- Los bebés corren riesgo de nacer prematuros o con bajo peso
- Los niños expuestos al plomo durante la gestación corren riesgo de tener un C.I. más bajo y problemas de aprendizaje
- Si tiene un alto nivel de plomo en sangre, hable con su médico sobre la lactancia
- Use el agua fría del grifo para hacer la leche de fórmula
- Solicite el análisis de plomo para su bebé cuando tenga 1 y 2 años

