



# EL PLOMO Y EL EMBARAZO MANTENGA A SU BEBÉ SEGURO

La exposición al plomo es un problema de salud grave, especialmente para un bebé en gestación. El plomo se almacena en los huesos, por lo que incluso si su exposición al plomo ocurrió en el pasado, aún puede estar en su cuerpo y transmitirlo a su bebé durante el embarazo. Tome medidas para minimizar su exposición al plomo siguiendo estos consejos.

## QUÉ HACER



### Consulte con su proveedor médico

Su proveedor utilizará un cuestionario de evaluación de riesgos para determinar si debe hacerse una prueba de detección de plomo.



### Haga que los niños pasen por una prueba

Si usted está en riesgo de exposición al plomo, o si su prueba del plomo es positiva, sus hijos y el bebé recién nacido deben ser evaluados y pasar por una prueba con su proveedor de servicios médicos.



### Tenga una dieta saludable

Coma una variedad de alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C. Comer alimentos nutritivos ayuda al cuerpo a bloquear la absorción de plomo.



### Limpie su hogar

Limpie los marcos de las ventanas, los pisos y otras superficies con agua y jabón para minimizar el polvo de la casa. Lávese las manos bien y con frecuencia.



### Haga que analicen la calidad del agua

El plomo puede estar presente en su sistema de plomería, especialmente si su casa fue construida antes de 1987. Hasta que se analice la calidad de su agua y se elimine cualquier fuente de plomo que se haya identificado, use agua embotellada o agua tratada con un filtro certificado, de esta manera anulará su exposición al plomo cuando cocina o bebe y reducirá su posible exposición a este metal.



## QUÉ NO HACER



### No use artículos importados

Evite usar remedios para la salud, alimentos, dulces, especias, cosméticos, alfarería, juguetes y otros artículos hechos fuera de los Estados Unidos, ya que pueden contener plomo.



### No coma artículos no alimenticios

Nunca coma o mastique arcilla, tierra, cerámica u otros artículos que no sean alimentos. Estos pueden contener plomo.



### No lleve el plomo a casa

Si alguien usa o trabaja con plomo (por ejemplo, reparación de automóviles, plomería, construcción, campo de tiro), el polvo del plomo se puede llevar a casa en el cuerpo y la ropa. Haga que la persona se bañe y se cambie antes de entrar a la casa o de interactuar con niños pequeños.



### No elimine el plomo o renueve su casa usted sola

Las casas construidas antes de 1978 pueden contener pintura con plomo. Si existe presencia de plomo en su casa, no intente retirarlo o hacer renovaciones en su hogar usted misma. Contrate a un experto que esté certificado en la remoción de plomo para asegurarse de que se lleven a cabo prácticas seguras para este fin.

El plomo puede hacer que su bebé nazca mucho antes de tiempo o demasiado pequeño. Incluso puede causar un aborto involuntario.

[dph.illinois.gov/illinoislead](http://dph.illinois.gov/illinoislead)  
Lead Program Hotline: 866-909-3572



El plomo puede dañar el desarrollo del cerebro, los riñones y el sistema nervioso de su bebé. También puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento.

Adaptado con permiso del Departamento de Salud de Nuevo México.