

¿Qué puedo hacer yo durante el embarazo para prevenir los efectos de plomo para la salud?

- Informe a su médico si trabaja con plomo o si plomo está alrededor en su trabajo
- No prepare ni coma alimentos usando cerámica importada, cerámica antigua, o cristal con plomo
- Hable con su médico si toma algún medicamento o vitaminas. El plomo se encuentra en algunos remedios herbales y suplementos
- Permanezca fuera de las áreas de construcción durante la reparación o la remodelación de una casa construida antes de 1978
- Informe a su médico acerca de cualquier cosa que come que no sea alimento, como tierra o arcilla
- Haga que todos en la casa que estén en contacto con el plomo por su trabajo o pasatiempo:
 - Ducha después de trabajar con plomo
 - Laven la ropa por separado de la demás ropa de la casa

MÁS RECURSOS

Mujeres, Infantes y Niños (WIC):

<http://www.health.state.mn.us/divs/fh/wic/index.html>

Norma de Renovación, Reparación y Pintura de la Agencia de Protección Ambiental:

<https://cfpub.epa.gov/flpp/pub/index.cfm?do=main.firmSearch>

Seguridad y Salud Laboral de Minnesota:

<http://www.dli.mn.gov/MnOsha.asp>

Para obtener más información acerca del plomo, visite el sitio web de MDH:

www.health.state.mn.us/lead o llame al 651-201-4620 o 1-800-657-3908

Minnesota Department of Health
Health Risk Intervention Unit
P.O. Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975

Para obtener esta información en un formato diferente, llame al 651-201-4620. Impreso en papel reciclado con al menos un 30% de residuos postconsumo.

Los fondos para este proyecto fueron otorgados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Subvención 5UE1EH001268-02.

Exposición al plomo durante el embarazo y la lactancia materna

PROTEJA A SU BEBÉ



MDH Minnesota
Department of Health
SALUD AMBIENTAL

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

El exceso de plomo en su cuerpo puede:

- Ponerle en riesgo de aborto espontáneo
- Crear presión alta en mujeres embarazadas
- Hacer que su bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño
- Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso de su bebé
- Hacer que su hijo tenga problemas de aprendizaje o de conducta

¿Debo tomar la prueba del plomo?

No hay signos o síntomas de exposición al plomo hasta que esté muy enferma. Si tiene riesgo de estar en contacto con plomo, obtenga una prueba de plomo:

- Cuando visite su clínica médica (como parte de su examen prenatal), O
- Comunicándose con el sitio más cercano de salud pública para obtener información sobre estos servicios.

¿Cómo podría entrar el plomo en mi cuerpo?

El plomo entra en su cuerpo cuando inhala vapores o polvo, o come algo que tiene plomo. A veces entra en contacto con plomo en el trabajo o en un pasatiempo donde se usa el plomo. Algunos ejemplos incluyen:

- Remodelación y construcción
- Fabricar o reciclar artículos que contengan plomo
- Producir vidrieras o joyas con soldadura de plomo
- Pasar tiempo en campos de tiro o recargar cartuchos de escopeta

¿Qué debo hacer si están renovando o reparando a mi casa?

- Para las casas construidas antes de 1978, las reparaciones como lijar o raspar la pintura pueden causar polvo y plomo peligroso. Las mujeres embarazadas deben abandonar la casa mientras el trabajo está en curso.
- Asegúrese de que la persona que hace el trabajo use prácticas seguras con el plomo.
- Si contrata a un contratista, contrate una empresa de renovación que es certificada para trabajar con plomo.

¿Qué alimentos ayudan a proteger contra los efectos del plomo?

Estos alimentos pueden ayudar a proteger a usted y a su bebé neonato:

- **El calcio** está en leche, yogurt, queso y verduras de hoja verde, como las espinacas.
- **El hierro** se encuentra en carne roja magra, frijoles, cereales y espinacas.
- **La vitamina C** está en naranjas, chiles verdes y rojos, brócoli, tomates y jugos.

Las mujeres que cumplen con los requisitos de ingresos pueden calificar para alimentos nutritivos bajo el Programa de Mujeres, Infantes y Niños (WIC). Para obtener más información, comuníquese con el sitio más cercano de WIC.

¿Es seguro amamantar si he estado expuesta al plomo?

La lactancia materna sigue siendo recomendada para la mayoría de las mujeres. Si le han dicho que tiene un nivel elevado de plomo en la sangre, hable con su médico acerca de la frecuencia con la que debe revisar los niveles de plomo de su bebé.