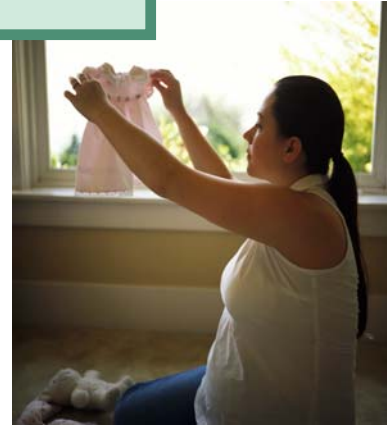


El Embarazo y Envenenamiento de Plomo

Protéjase Usted, Proteja a su Bebé

Una mujer embarazada que tiene plomo en el cuerpo puede pasarlo a su bebé aun no nacido.

El plomo puede dañar una mujer embarazada y su bebé. Una mujer puede respirar o tragar el plomo antes o durante su embarazo. El plomo que se absorbe en el cuerpo se puede almacenar en los huesos de una persona por años. Cuando una mujer se embaraza, el plomo que ella pueda estar expuesta actualmente y el plomo almacenado en sus huesos entra en el sistema circulatorio sanguíneo y puede ser pasada al bebé.



Plomo puede hacer daño a los bebés aun no nacidos

Los niveles alto de plomo pueden causar:

- Presión alta en las mujeres embarazadas
- Que los bebés nazcan temprano o más pequeño
- Un aborto espontáneo o el nacimiento del bebé muerto
- Que baje el índice de inteligencia en niños
- Que haya problemas de aprendizaje y del comportamiento en niños
- Crecimiento lento en niños
- Pérdida de audición en niños

Señales y Síntomas de Peligro

Muchas veces el envenenamiento de plomo **NO** muestra síntomas. Cuando hay síntomas incluyen: dolor de cabeza, cambios de humor, dolor en el abdomen, fatiga o debilidad, pérdida de ganas de comer, sabor de metal en la boca, insomnio, dolor en las coyunturas y músculos, dolor en el estómago, estreñimiento, pérdida del peso, náusea, pequeños temblores, nerviosismo o ansiedad, irritabilidad, hiperactividad, piel pálida adicional, entumecimiento, vértigos, anemia, y presión alta. Los síntomas similares pueden ocurrir durante un embarazo normal. Habla con su proveedor de cuidado de salud.



Donde se encuentra plomo?

Aquí hay algunos lugares donde se puede encontrar el plomo en su hogar:

Pintura y polvo: Hay muchas casas construidos antes de 1978 tienen plomo en la pintura. La pintura puede saltar, pelar y hacer polvo que tiene plomo. El polvo de plomo se puede también hacer del raspar, el enarenar y el distribuir durante remodelar, repintar y reparaciones.

Agua: Aunque menos común, el plomo puede contaminar el agua si la plomería sea hecha con plomo.

Tierra: Es posible que el plomo esta en la tierra alrededor de algunos hogares.

Ejemplos de otros lugares donde puede encontrarse el plomo: trabajos que se ocupan con o alrededor del plomo; pasatiempos que utilizan objetos que contienen plomo como son las pesas para pescar, balas, pintura de artistas, antigüedades y vidrio pintada; medicinas tradicionales como Alcohol, Azarcon, Bali goli, Ghazard, Greta, Pay-loo-ah; cerámicas, cristal y platos de cerámica; plásticos de la ventana hechos afuera de los Estados Unidos; comidas y dulces importados; suplementos de calcio; cosméticos y pintura de cabello; y joyería.

Hagase la prueba del envenenamiento del plomo

Habla con su proveedor de cuidado de salud. Dígame si usted piensa que estuvo expuesto al plomo. Consiga una prueba del plomo de la sangre si usted esta embarazada o planeando estar embarazada. Pregunte a su proveedor de cuidado de salud lo que significan sus resultados de la prueba.

Lo que puede hacer para protegerse usted mismo y a su bebé aun no nacido



Usted puede prevenir el envenenamiento de plomo. Aquí están algunas ideas que pueden ayudarle protegerse usted mismo y a su bebé de plomo durante el embarazo y después del nacimiento del bebé:

- **Busca cuidado prenatal temprano.** Vista su proveedor de cuidado de salud cuando empiece a planear estar embarazada y tan pronto como puede si piensa que está embarazada. Habla con el o ella sobre lo que puede hacer usted para prevenir el envenenamiento de plomo. Continúe viéndolo regularmente.
- **No quita el plomo usted misma.** Encuentra profesionales que son certificados en disminución de plomo, este es el proceso con seguridad de reducir los peligros de la pintura de plomo.
- **Permanezca lejos durante retiro de la pintura de plomo o remodelar.** También mantengan los niños a lejanos.
- **Haga que le hagan una prueba de plomo en el agua.** Si piensas que el agua tiene plomo, solamente usa agua fría para cocinar, beber, y hacer fórmula para el bebé. Deja agua corriendo un minuto antes de usarlo.
- **Tenga alguien que lave los suelos, ventanas, y otros lugares polvoriento con un trapeador mojado o tela mojado.** Deben hacerlo por lo menos una vez a la semana. Esto ayudará a guardar el polvo de plomo bajo control. No aspire ni barra las superficies duras porque esto expandirá el polvo.
- **Lávese las manos frecuentemente.** Siempre lávese las manos antes de cocinar y de comer. Use guantes cuando trabajando en el jardín o en la yarda. Después lávese las manos cuando termine.
- **Reponga plásticos de la ventana con los que son no tóxicos y sin plomo.**
- **No se use productos con plomo.** Esté enterado que algunas medicinas tradicionales, cosméticos, comida, dulces y otros productos hecho afuera de los Estados Unidos contienen plomo.
- **No haga pasatiempos que tenga que usar plomo.** Por ejemplo de pasatiempos que usan plomo haciendo vidrio pintado y re acabados de muebles. Lea los etiquetas en las latas de pintura y en otros materiales de artes para estar seguro que no contienen plomo.
- **Si trabaja acerca plomo, habla con su proveedor de cuidado de salud y su supervisor de trabajo.** Descubra como usted puede bajar la cantidad de plomo que usted toma en su cuerpo. Siga todas las reglas de la seguridad en el trabajo. Tenga cuidado de no traer al hogar plomo en las ropas, los zapatos, la piel, el pelo u otros artículos. Cerciorase de que otros miembros de la familia que trabajan con el plomo hagan igual.
- **Cocine, almacene, y sirva el alimento y las bebidas en envases de plástico o el cristal limpios.** No use platos de cristal, cerámica, y de plata o de estaño.
- **Coma alimentos saludable cada día.** Una buena nutrición puede ayudarle a su bebé y a usted a tener menos plomo en su cuerpo. Coma las comidas regulares. Reduzca los alimentos grasos, tales como comidas fritas, papas fritas y pasteles. Coma comidas con calcio, hierro, vitamina C, y zinc. Algunas comidas con calcio son salmónes, queso de soya, cacahuets, verduras verdes de hoja como espinaca, y leche, queso o yogur sin grasa. Algunas comidas con hierro carne sin grasa, frijoles, harina de avena, pasas, ciruelas, col rizada, pan y cereales fortificada con hierro. Comidas con vitamina C son naranjas, toronja, kiwi, tomates, páprikas, fresas y brócoli. Comidas con zinc son carne de vaca, carne oscura de pollo y pavo, garbanzos, anacardos y almendras.
- **No usa tabaco o drogas.** El tabaco y las drogas ilegales pueden contener plomo y otras sustancias peligrosos. El uso de estos productos por una mujer embarazada puede hacer daño a la salud del bebé aun no nacido.

Para más información sobre envenenamiento de plomo y el embarazo, habla con el médico, el departamento de la salud local, el Centro de Información de Plomo Nacional al 1-800-LEAD-FYI (1-800-532-3394), o:

El Departamento de la Salud y de Servicios a los Mayores del Estado de Missouri

Al Programa de la Prevención del Envenenamiento de Plomo en la Niñez

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65109

(573) 751-6102 o (866) 628-9891 llamada gratis

<http://www.dhss.mo.gov/ChildhoodLead/index.html>

