

## Evaluación Prenatal de Riesgo a la Exposición de Plomo:

Un examen solamente es necesario para mujeres que están en riesgo. Si una mujer contesta "sí" a cualquiera de estas preguntas, ella está en riesgo a la exposición de plomo y deberá hacerse un estudio de sangre.

1. ¿Vives con alguien que tiene un nivel sanguíneo alto en plomo o alguna vez has tenido un nivel sanguíneo alto en plomo? ¿Si contestas sí, quien?
2. ¿Vives en una casa que fue construida antes del 1978 en proceso de renovaciones que generan polvo por estar lijando o raspando?
3. Algunas veces las mujeres embarazadas tienen ganas de comer algo que no es comestible, como es el barro, la tierra, el yeso y trocitos de pintura. ¿Has comido algo que no es comestible durante tu embarazo?
4. ¿Utilizas algún tipo de remedios de salud, especias, comidas o cerámicas que son importadas o hechas en casa?
5. ¿Tienes tú u otra persona en tu casa una ocupación, pasatiempo o actividad que pueda exponerte al plomo?
6. ¿Naciste o has pasado algún tiempo fuera de los Estados Unidos? (Muchas mujeres embarazadas identificadas con envenenamiento de plomo son nacidas en el extranjero).

*Para más información  
llama al:*



Departamento de Salud Pública de Illinois (IDPH)  
Program de Plomo de Illinois  
525 W. Jefferson St.  
Springfield, IL 62761  
217-782-3517  
866-909-3572  
TTY: 800-547-0466

*(esta solo para los impedidos del audio)*



Centro de Envenenamiento de Illinois  
800-222-1222

# Mujeres embarazadas y Envenenamiento de Plomo

COMO PROTEGER  
TU BEBE  
QUE AUN NO NACE

# Tu bebe esta contando contigo

## PARA UN COMIENZO SALUDABLE

### ¿Qué es el envenenamiento con plomo?

El plomo es un metal que causa daños cuando entra el cuerpo. El plomo a cualquier nivel es dañino para ti y para tu hijo/a que aun no nace.

### ¿Cómo se mete el plomo en el cuerpo?

El plomo el inhalado y comido y luego se almacena en el cuerpo, especialmente en los huesos.

Mujeres embarazadas que comen objetos que no son de alimento como barro, tierra, cerámica, yeso o trocitos de pintura, puede estar comiendo plomo, si es que estos tienen plomo.

Mujeres que tuvieron plomo cuando eran jóvenes pueden aun tener plomo en sus cuerpos. Dile a tu doctor que tuviste envenenamiento de plomo en el pasado.

### ¿Cómo puede afectar el plomo a tu hijo/a que aun no nace?

Plomo almacenado en tu cuerpo puede ser liberado de tus huesos y transferido a tu hijo/a que aun no nace.

Modos posibles de afectar a su hijo/a que aun no nace incluye:

- Daño al cerebro en desarrollo
- Naciendo antes de tiempo
- Crecimiento lento
- Problemas de aprendizaje y comportamiento

### ¿Cómo puede afectar el plomo a una mujer embarazada?

Modos posibles de afectar a una mujer embarazada incluye:

- Alta presión
- Un aborto espontáneo

### ¿Cuáles son las fuentes comunes del plomo?

- Pintura con base de plomo – utilizada en casas construidas antes del 1978 – especialmente en las ventanas, los porches, y la superficie de afuera u cualquier superficie que se este despostillando o pelando
- Polvo y tierra contaminada con plomo
- Pasatiempos que involucra uso de plomo (vidrio pintado, pesas para pescar y municiones)
- Ocupaciones que involucran el uso de plomo (renovación/restauración del hogar, restauración/reparación de la pintura de autos, fabricación de baterías, fundición de bronce o cobre y reparación de puentes)
- Agua de la llave (pipas de plomo y soldadura)
- Cerámica glaseado (algunos glaseados contienen plomo)
- Remedios caseros y cosméticos producidos fuera de los Estados Unidos
- Algunas comidas, aditivos de comida y dulces de afuera de los Estados Unidos
- Algunos empaquetados para comida de afuera de los Estados Unidos

**Platigue de nutrición adecuada con su medico, enfermera, o nutricionista.**

**Tal vez tendrás que añadir suplementos de vitaminas y calcio a tu dieta para obtener lo necesario. Platigue primero con su doctor acerca de esto.**

### ¿Qué puedes hacer tu para reducir el riesgo de exponerte al envenenamiento de plomo?

- Evitar comer objetos que no son comestibles
- Evitar estar expuesto en reparación de la casa o en restauración de muebles – mantente alejado hasta que las reparaciones estén terminada y las áreas estén limpias
- Dile a alguien mas que limpie después de cualquier renovación
- Protégete de cualquier ocupación y pasa-tiempos que involucren estar expuesto al plomo
- Lava la ropa contaminada con plomo separada de la ropa familiar
- Lávate las manos bien y con frecuencia
- Usa vajillas libres de plomo
- Deja de fumar, este es un comportamiento que aumenta estar expuesto al plomo por medio de la actividad de la mano a la boca
- Evita usar remedios de salud, comidas, especies y cosméticos de otros países que estos pueden ser productos que contienen plomo
- Adquiere bastante hierro, calcio y vitamina C y vitamina D todos los días de alimentos o de suplementos de vitaminas. Fuentes buenos:
  - Hierro. Cereales fortificados y panes, carnes rojas magro, queso de soya y pasas
  - Calcio. Leche (incluye entera, descremada, de 1% y de 2%), yogur, queso, jugo de naranja fortificado con calcio, queso de soya, almendras y soya
  - Vitamina C. Naranjas, toronjas, mandarinas, papaya, mangos, melón, jitomates, fresas, kiwi, brócoli, camote, chile morón, y jugos frutales (Comiendo uno de estas frutas sugeridas en cada comida aumenta la absorción de otras comidas).
  - Vitamina D. Leche fortificado, yogures fortificados y requesón, huevos y algunas variedades de pescados y ostiones pacíficos