

El plomo y el embarazo: Proteja a su bebé antes de que nazca

Si usted está embarazada o planea estarlo, necesita evitar exponerse al plomo. Si usted se expuso al plomo en el pasado, esto puede ser un problema. El plomo se almacena en los huesos por 20 o 30 años, y durante el embarazo puede pasárselo a su bebé en el vientre. Si usted se expuso al plomo, no se le olvide decirle a su médico.

- El plomo puede afectar el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del bebé. Su bebé podría tener problemas de aprendizaje y conducta.
- Durante el embarazo, el plomo puede causar alta presión de la sangre y otras complicaciones.
- El plomo puede hacer que el bebé nazca antes de tiempo, o tenga poco peso. Estos bebés están en mayor riesgo de enfermedades.
- Aunque esto es raro, el plomo puede también causar que el embarazo se termine por un aborto espontáneo, o que el bebé nazca muerto.



1. Antes de quedar embarazada, o al comienzo del embarazo, es bueno que tenga un análisis para determinar si tiene plomo en la sangre. Esto va a determinar el nivel básico de plomo que podría haber en la sangre. (Complete el [Cuestionario de riesgo de plomo para mujeres embarazadas](#) y hable con su médico sobre las respuestas que usted ha dado.)

2. Siga las instrucciones del médico sobre cuándo debería tener otro análisis. Si el plomo se ha almacenado en el cuerpo en el pasado, el nivel de plomo puede subir durante el embarazo. Al crecer en la matriz el bebé necesita calcio, y si hay plomo en el cuerpo de la madre, el bebé puede absorberlo junto con el calcio.

3. Si el médico le ha recomendado que tome suplementos de calcio diariamente, busque los que tienen *calcium nitrate* o *calcium carbonate*. No use suplementos de calcio de coral, lobos marinos o conchas de ostras, *harina de hueso* o *dolomite* porque pueden contener plomo.

El plomo en su cuerpo puede haber venido de varias formas. Estas son algunas de las más comunes:

Pintura con base de plomo

Las causas más comunes del envenenamiento con plomo son el polvo y partículas de pintura con base de plomo. A medida que la pintura envejece, se puede rajarse o pelar por causa de las inclemencias del tiempo. También se puede desgastar por la fricción causada por ventanas, puertas y escaleras, o por los golpes de muebles, juguetes y aspiradoras contra paredes y otras superficies pintadas con pintura que contiene plomo. El polvo de plomo es tan pequeño que no se puede ver. Cualquier casa construida antes de 1978 puede tener pintura con base de plomo.



- Tenga mucho cuidado al limpiar una casa donde hay polvo contaminado con plomo. Si está embarazada, trate de conseguir que otra persona haga la limpieza. Vea el volante [Cómo limpiar una casa que tiene polvo contaminado con plomo.](#)



- Si está remodelando o reparando una casa vieja que tiene pintura con base de plomo, emplee un contratista que conozca cómo manejar el plomo. Si las reparaciones las hace un amigo o familiar, asegúrese de que se tomen precauciones. Nunca lije o descascare pintura con base de plomo. Ni usted ni sus niños deben estar en la casa mientras se está trabajando. (Vea [Cómo reducir los riesgos del plomo al remodelar su casa.](#))



- Los muebles antiguos pueden estar pintados o barnizados con pintura a base de plomo. Tenga especial cuidado con muebles antiguos que tienen pintura descascarada o que se está pelando, y que se usan para decorar en estilo “country”.



Comiendo cosas que no son alimentos

Durante el embarazo, a veces las mujeres tienen “antojos” por cosas que no son alimentos. También a algunas mujeres les dicen que pueden obtener minerales por comer tierra, arcilla o cazuelas de barro. Esto puede ser peligroso, porque en estas cosas podría haber plomo.

Tubería de plomo, o con soldadura de plomo

En las casas viejas puede haber plomo en las tuberías. Antes de beber agua de la llave de una casa vieja, es mejor hacer correr el agua por 15 o 30 segundos, especialmente si no se ha usado agua por algunas horas. Use agua fría para preparar alimentos como para beber, para cocinar, para hacer jugos, té o café, y preparar cereales fórmula o jugos para bebés. El agua caliente puede extraer más plomo de las tuberías.

Trabajos y pasatiempos que usan productos de plomo

Si usted o alguien que vive en su casa tiene un trabajo o pasatiempo donde usa productos de plomo, tenga cuidado de no exponerse al polvo de plomo. El polvo puede ser traído en el cuerpo a la casa. Si usted o alguien en la familia trabajan con alguna de las actividades mencionadas a continuación, consiga una copia de [Proteja a su familia contra el plomo usado en su negocio o pasatiempo.](#)

- reparación de radiadores ▪ reparación de autos y carrocerías ▪ reciclaje y reparación de baterías
- reparación e instalación de llantas ▪ fabricación y reparación de máquinas industriales
- remodelación, reparación o demolición de edificios construidos antes de 1978
- limpieza o mantenimiento de un edificio contaminado con polvo de plomo
- reparación o re-pintado de puentes, tanques, o vigas





- minería ▪ trabajo en campos de gas o petróleo

- fabricación y reparación de computadoras, teléfonos celulares u otros componentes electrónicos



- soldadura ▪ trabajo en una metalúrgica

- trabajo con bronce o cobre ▪ usar soldador de plomo



- trabajo en una fundición ▪ trabajo con metales

- colocación de válvulas y tubos ▪ plomería

- trabajar con o usar un tiro al blanco ▪ cazar o disparar un arma



- operaciones militares



- fabricación de balas, cartuchos, o pesas de pesca

- venta, reparación, colección o decoración de objetos o muebles antiguos con pintura vieja a base de plomo



- fabricar o reparar joyas con materiales de plomo (especialmente un soldador de plata con plomo)

- fabricar ventanas de colores ▪ fabricación, cortado y colocación de azulejos y mosaics

- pintura de cerámicas y cazuelas con barnices que contienen plomo



Productos que podrían contener plomo

- Algunos productos de plástico o vinilo contienen plomo, como por ejemplo persianas de vinilo importadas antes de 1996 (con el paso del tiempo se quiebran y hacen polvo de plomo), y se deben de quitar [con cuidado y tirarlas](#); muchos cables de teléfonos, aparatos domésticos y computadoras; algunas luces de Navidad importadas (el plomo puede quedar en las manos e ir de ellas a las comidas o bebidas. Lávese las manos con frecuencia. Algunas mangueras de jardín también contienen plomo, así que no beba de una de ellas.



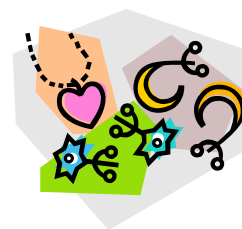
- Alguna ceramica importada tienen plomo en el barniz. No la use para cocinar o para guardar alimentos. Tampoco la use para servir alimentos calientes o ácidos (salsa o sopa de tomate, frutas cítricas, bebidas de naranja o limón, sodas o alimentos con vinagre. Pueden hacer que el plomo vaya de los recipientes a los alimentos. (Para más información sobre esto, consulte en la Internet <http://www.environmentaldefense.org/article.cfm?ContentID=957>)



- El humo de cigarrillos y cigarrillos puede contener plomo y otros metales.



- Alguna joyería barata importada puede contener plomo. El plomo no entra al cuerpo por medio de la piel, pero algunas personas se ponen estos objetos en la boca, o los tocan y luego se llevan las manos sin lavar a la boca. (Consulte en la Internet o <http://www.health.state.nm.us/eheb/LeadLinks.htm> bajo *Links to Recalls and Notices* para más información y fotografías de estos artículos.)



- Algunos remedios caseros como polvos color naranja, rojo, amarillo, café y negro, o arcillas para dolor de estómago, diarrea, comezón o fiebre, pueden contener plomo. Algunas de estas marcas son: [Greta](#), [Azarcón](#), [Alarcon](#), [Rueda](#), [Coral](#), [Liga](#), [Maria Luisa](#), “Navajo clay”, [Litargirio](#), [Ghasard](#), [Bala Goli](#), [Kandu](#), [Kohl](#), [Alcohol](#), [Surma](#) o *Pay-loo-ah*.

[Algunos tónicos medicinales](#) del Medio Oriente, Asia o ayurvédicos contienen plomo.

- Se ha informado en diferentes oportunidades que algunos dulces y especias mexicanas contienen plomo. Las marcas son: *Lucas Limón*, *Lucas Acidito*, *Super Lucas*, *Lucas Limón con Chile*, *Borlindo*, *Chaca-Chaca*, *Brinquintos*, *Vero Rebanaditas*, *Vero Mango*, *Vero Elotes*, *Picarindo*, *Tama Roca*, *Licona Tamarindo*, *Jarrita Chonita Tejocote*, *Margarita marca Tamarinda*



Pulpo, *Pelón Pelo Rico*, *Tablarindo*, *Serpentinas*, *Rollito de Tamarindo*, y *Pica Limón*. Ver <http://www.health.state.nm.us/eheb/rep/lead/PR%20Mexican%20Seasoning%2008-22-04.pdf> y http://www.fda.gov/oc/po/firmrecalls/grasshoppers11_03.html

- Algunas tintas en envolturas de papel o bolsas de plástico, y algunas bolsas de plástico usadas para compras del mercado tienen plomo.
- También tienen plomo algunas tinturas para el cabello.

Después de que nazca el bebé

- Pregunte al médico sobre dar el pecho al bebé. Aunque usted tenga plomo en el cuerpo, muy poco pasaría al bebé en la leche. Es en general seguro dar el pecho a su bebé.
- Continuando con estas medidas de precaución, haga que su hogar sea un lugar seguro para el bebé. Tenga cuidado con productos para niños (juguetes, muebles, joyería y *baby bibs*) que los quitan del mercado por tener plomo. Vea <http://www.cpsc.gov/cpscpub/prerel/prerel.html>
- Lleve a su bebé a que le hagan un análisis de plomo en la sangre a los 12 y a los 24 meses.

Programa para la prevención del envenenamiento por plomo
1190 St. Francis Dr.
Santa Fe, NM 87505
505-476-3586

