

# ¿Está embarazada?

Versión accesible: <https://www.cdc.gov/lead-prevention/es/communication-resources/esta-embarazada.html>



## PREVENGA EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO EMPIECE AHORA

El envenenamiento (intoxicación) por plomo se produce cuando una persona inhala o traga algo contaminado con plomo. El plomo puede pasar de la madre al bebé en gestación. La buena noticia es que el **envenenamiento por plomo es prevenible**.

La presencia de demasiado plomo en el cuerpo puede:

- Ponerla en riesgo de tener un aborto espontáneo.
- Hacer que el bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño.
- Dañar el cerebro, los riñones o el sistema nervioso del bebé.
- Hacer que el niño tenga problemas de aprendizaje o de comportamiento.

Se puede encontrar plomo en lo siguiente:

- La pintura y el polvo de las casas más antiguas, especialmente el polvo creado durante renovaciones o reparaciones.
- Los caramelos, los cosméticos, las cerámicas esmaltadas y algunos medicamentos tradicionales y especias de otros países.
- Ciertos trabajos, como los de acabados de auto, construcción y plomería.
- Los juguetes y la joyería.
- La tierra y el agua para beber que pasan por tuberías, grifos y accesorios de plomería que contengan plomo.



# Ahora es el momento de protegerse y proteger a su bebé del envenenamiento por plomo

**1 Esté atenta a la presencia de plomo en su casa.** La mayor parte del plomo se encuentra en la pintura de las casas construidas antes de 1978. Cuando la pintura vieja se resquebraja y descascara, se produce polvo, y pedacitos de pintura seca, con plomo. El polvo es tan pequeño que no se puede ver. Usted puede inhalar polvo con plomo sin siquiera darse cuenta.

Se puede crear polvo con plomo durante las reparaciones y renovaciones de las casas construidas antes de 1978; por ejemplo, al lijar o sacar la pintura con espátula.

Si está embarazada o amamantando, salga de la casa cuando alguien esté:

- Quitando pintura que contenga plomo
- Limpiando después de haber quitado pintura con plomo
- Remodelando una habitación que podría tener pintura con plomo

**Consejo:** Si vive en una casa construida antes de 1978, hágala revisar por un inspector con licencia que se especialice en la detección del plomo. Busque una [empresa de evaluación, inspección o reducción de riesgos](#).

**2 Evite ciertos trabajos o pasatiempos.** [Algunos trabajos](#) pueden exponerla al plomo; por ejemplo, los de construcción, renovación o reparación de casas construidas antes de 1978 y los de fabricación o reciclado de baterías. Algunos pasatiempos pueden exponerla al plomo; por ejemplo, la renovación de hogares, la producción de cerámicas esmaltadas o la práctica de tiro en campos de tiro.

Si alguien que vive con usted trabaja o hace actividades que involucran plomo, pídale que se ponga ropa limpia antes de regresar a la casa. Mantenga afuera los zapatos y las herramientas que use para el trabajo o actividad, y lave su ropa por separado, sin mezclarla con la del resto de la familia.

**3 Hable con su médico.** Hable con su médico sobre los medicamentos, las vitaminas, los remedios caseros o suplementos que esté tomando. Asegúrese de decirle si tiene algún antojo de comer algo, como tierra o arcilla, que pueda contener plomo.

**4 Evite ciertos alimentos y cosméticos.** Tenga cuidado cuando coma algo que alguien haya traído a los Estados Unidos de otro país. Algunos caramelos, envoltorios de caramelos, especias, alimentos, cosméticos, medicamentos tradicionales y polvos ceremoniales o religiosos contienen plomo. Para obtener más información, consulte [fuentes de plomo](#).

**5 Almacene y sirva los alimentos adecuadamente.** Algunos platos y algunas fuentes de servir contienen plomo. Asegúrese de cocinar, servir y almacenar los alimentos adecuadamente.

- Evite usar artículos de cerámica esmaltados con plomo que sean importados
- Evite usar recipientes y utensilios de peltre o latón
- Evite usar cristal de plomo para servir o contener bebidas

**6 Coma alimentos con calcio, hierro y vitamina C.** Estos alimentos podrían ayudar a evitar que entre plomo en el cuerpo del bebé en gestación, que se está desarrollando. Hay calcio en la leche, el yogur, el queso y en las verduras de hoja verde, como la espinaca.

- Hay hierro en la carne roja magra, los frijoles, la mantequilla de maní y los cereales.
- Hay vitamina C en las naranjas, los pimientos verdes y rojos, el brócoli, los tomates y los jugos de fruta y verdura.

Puede encontrar más información sobre los temas que se incluyen en esta hoja informativa en [www.cdc.gov/lead-prevention/about](http://www.cdc.gov/lead-prevention/about)