

## ¿Qué puede hacer para evitar el envenenamiento con plomo?

Maneras de evitar la exposición al plomo durante el embarazo y la lactancia:

- ✓ Hable con su doctor de los posibles riesgos si su trabajo incluye el trabajar con o cerca del plomo. Tendrá que decidir si debe transferir de trabajo.
- ✓ Manténgase alejada de las áreas de trabajo durante la reparación o remodelación de una casa construida antes de 1978.
- ✓ Nunca lije o raspe pintura a base de plomo (todas las reparaciones o remodelaciones deben hacerse usando métodos de trabajos seguros para protegerse del plomo).
- ✓ Haga que todos los miembros de su familia que están expuestos al plomo en sus pasatiempos o en sus trabajos, realicen lo siguiente:
  - Que se duchen después de trabajar con plomo
  - Que laven su ropa por separado de otra ropa de la casa
- ✓ Evite comer cosas que no se consideran como comida (tierra, arcilla, yeso, trozos de pintura, cerámica,) usar hierbas medicinales, y remedios caseros o cosméticos.
- ✓ Haga una evaluación de su casa y al agua de su casa para detectar plomo. (Llame al departamento de salud local o al MDH para mayor información.)
- ✓ Evite usar cerámicas importadas y objetos de cristal con plomo para preparar o consumir comida.

Sitio Web sobre el plomo del  
Departamento de Salud  
de Minnesota:

[www.health.state.mn.us/divs/eh/lead](http://www.health.state.mn.us/divs/eh/lead)

Unidad de Análisis de Impacto Ambiental  
(Environmental Impacts Analysis Unit)  
P.O. Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975

Si necesita este documento en otro formato,  
sea con letras grandes, Braille o audiocasete,  
llame al 651-201-5000.

### Para mayor información sobre análisis de plomo, llame a

(651) 201-4610; o  
1(800) 657-3908; o  
MDH TTY (651) 201-5797  
Servicio de Retransmisión de  
MN TTY 1-800-627-3529



*Impreso en papel reciclado con al menos 30%  
de material previamente usado por el consumidor*

Local Contact Information  
Label Here

### Lead Exposure During Pregnancy and Breastfeeding - Spanish

CDC Grant #H64 EH000138-01  
9/2006 - IC #141-1676

# Exposición al plomo durante el embarazo y la lactancia



*Manteniendo a  
su bebé seguro . . .*



Departamento de Salud de Minnesota  
División de Salud Ambiental  
Sección de Vigilancia y Evaluación  
Ambiental  
Unidad de Análisis de Impacto Ambiental

## ¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal pesado que ha sido usado por miles de años para hacer una variedad de productos y es parte de nuestro ambiente hoy en día. El estar expuestos a mucho plomo puede causar serios problemas de salud. Tienen más riesgos los niños pequeños y los fetos.

Afortunadamente, usted puede evitar que su bebé recién nacido o dentro de su vientre sea expuesto al plomo.

## ¿Por qué nos preocupamos por el plomo?

El envenenamiento con plomo puede causar serios daños en la salud de su bebé.

### Posibles efectos del envenenamiento con plomo:

- ✓ Bajo coeficiente intelectual
- ✓ Disminución de la coordinación
- ✓ Limitación de la atención
- ✓ Comportamiento agresivo
- ✓ Discapacidad de lectura y otras

## ¿Cómo se puede usted envenenar con plomo?

El plomo entra en su cuerpo cada vez que inhala humo o polvo, o traga algo que contiene plomo. Muchas mujeres embarazadas tienen antojos de comer cosas que no son consideradas como comida durante el embarazo. Esto puede causar exposición al plomo.

En los adultos, la exposición usualmente ocurre en el trabajo o durante la reparación o remodelación de una casa vieja, o al realizar un pasatiempo en el que se usa plomo. La elaboración de vitrales o joyas con soldadura de plomo y el tiro al blanco son algunos ejemplos.

Usted o las personas que viven con usted pueden estar expuestos al plomo en el trabajo o a través de sus pasatiempos. Si las personas que viven con usted están expuestas al plomo, y no se bañan y cambian de ropa antes de volver a casa, usted también puede estar expuesta al plomo que traen en la ropa, el pelo, etc.

## ¿Cómo se expone su bebé al plomo?

Las mujeres embarazadas que tienen altos niveles de plomo lo pueden transferir al bebé a través de la placenta o de la leche materna. Aún así, se recomienda la lactancia a no ser que el nivel de plomo de la madre sea tan alto que ponga en riesgo al bebé.

## ¿Cómo sabe si usted o su bebé han estado expuestos al plomo?

No presentarán señales o síntomas de envenenamiento con plomo hasta que estén muy enfermos. La única manera de saber si han estado expuestos al plomo es hacerse un análisis de sangre:

- ✓ Visitando su clínica (como parte de sus exámenes prenatales)
- ✓ Comunicándose con la oficina de salud pública local más cercana para obtener información de los servicios en su área.

Si usted vive en una casa construida antes de 1978 y se está remodelando, su casa debe ser evaluada y usted debe hacerse un análisis para asegurarse de que ni usted ni su bebé se están exponiendo al plomo.

## ¿Existe asistencia financiera para la remodelación de las casas?

Comuníquese con la agencia local de viviendas para obtener asistencia financiera para la remodelación de casas. Algunos condados tienen préstamos y subsidios disponibles para controlar los peligros del plomo.