

# El embarazo y el plomo

Manténgase saludable durante el embarazo por el bien del bebé... y el suyo.

Información para las comunidades cerca de sitios de desechos con posible contaminación por plomo

## EL PLOMO PUEDE ENTRAR AL CUERPO DE MUCHAS MANERAS

Vivir cerca de un sitio con contaminación por plomo podría aumentar el riesgo de tragar o inhalar tierra o polvo que contenga este metal tóxico. Si está en estado de embarazo o planea estarlo, hable con su proveedor de atención médica sobre hacerse una prueba de sangre para la detección de plomo. El plomo en su sangre puede pasar al cuerpo del bebé y causarle problemas de salud.

**Tome estas medidas fáciles para disminuir su exposición al plomo y proteger a su bebé en gestación**

### No deje que el plomo se meta en sus alimentos:

- Lávese las manos y limpie los mesones antes de preparar alimentos.
- Lávese las manos antes de comer o servir alimentos.
- Lave las verduras antes de cocinarlas o comerlas crudas.

### Cocine, sirva y almacene alimentos en recipientes libres de plomo:

- Evite usar cerámicas esmaltadas para cocinar, servir o almacenar alimentos, salvo que la etiqueta diga que no tienen plomo.
- No cocine, sirva ni almacene alimentos en cerámicas que contengan plomo.

### Coma alimentos que podrían ayudar al cuerpo a absorber menos plomo:

- Alimentos con alto contenido de hierro
  - Carne roja magra, pescado, pollo, mariscos y vísceras (p. ej., hígado)
  - Cereales con alto contenido de hierro y semillas (semillas de calabaza, quinoa)
  - Frutas secas, como pasas de uva o ciruelas pasas
  - Espinaca y legumbres
- Alimentos con alto contenido de calcio
  - Leche, yogur, queso y otros productos lácteos
  - Verduras de hoja verde (espinaca, col rizada, ruibarbo, berza, etc.)
  - Legumbres (frijoles, lentejas, edamame, garbanzos, etc.)
  - Sardinas, salmón, etc.
- Alimentos con alto contenido de vitamina C
  - Fresas, kiwis, naranjas, jugo de naranja, toronjas (pomelos), jugo de toronja y grosellas negras
  - Tomates y jugo de tomate
  - Pimientos verdes, brócoli, coles de Bruselas, arvejas chinas y col rizada



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Agency for Toxic Substances  
and Disease Registry

## **No deje que el plomo se meta en su agua:**

- Solo use agua limpia fría de la llave para beber, cocinar y preparar fórmula para bebés.
- El agua caliente de la llave tiene más probabilidades de contener plomo.
- Deje correr agua fría entre 30 y 60 segundos antes de usarla para eliminar las impurezas que podrían haber ingresado al agua desde los materiales de las tuberías.
- Analice su agua en busca de plomo (para obtener más información, visite: <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources/water.htm>).

## **Evite los productos que podrían contener plomo:**

- A veces se encuentra plomo en ciertos alimentos y medicamentos tradicionales importados de otros países (para obtener más información, visite: <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources/foods-cosmetics-medicines.htm>).

Coloque el texto aquí:

## **Limpie su casa semanalmente para que haya la menor cantidad de polvo posible:**

- Limpie los pisos, los marcos de las ventanas y las puertas, y los zócalos con agua y jabón.
- Coloque tapetes lavables en todas las entradas de la casa. Lávelos separados de los demás artículos.
- Asegúrese de que la pintura en su casa se mantenga en buenas condiciones, sin desprenderse o pelarse.
- Límpiense los pies antes de entrar a la casa. Deje los zapatos en la puerta para que la tierra y el polvo que podrían contener plomo no sean arrastrados a la casa.