

## Más formas de protegerme a mí y a mi bebé del plomo:

- 5 No consuma cosas que puedan contener **plomo**, como arcilla, cerámica o trozos de pintura. Hable con su médico si alguna vez ha ingerido alguno de estos productos.
- 6 Sea extremadamente cuidadosa con trabajos o pasatiempos que involucren trabajar con **plomo**, como restauración de edificios, plomería, trabajo con vitrales o el uso de plomadas para pesca o balas de plomo. Lávese las manos antes de comer, y no coma en su área de trabajo o de pasatiempo.
- 7 Si su casa o apartamento fue construido antes de 1978, manténgase alejada de cualquier trabajo de reparación que se esté realizando en su hogar hasta que esa área haya sido completamente limpiada por los trabajadores.



Llame a su departamento de salud local para saber qué deben hacer los obreros para protegerla a usted y a sus hijos contra el polvo de plomo.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Consulte con un profesional de la salud o llame al departamento de salud local.

Visite el sitio Web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York:

[www.health.state.ny.us/  
environmental/lead](http://www.health.state.ny.us/environmental/lead)

Si tiene inquietudes acerca de la presencia de plomo en su trabajo, llame a la Oficina de Salud Ocupacional del Estado de Nueva York:

**1-800-458-1158, x27900**



Departamento de Salud  
Estado de Nueva York

# ¿Está embarazada?

Aprenda a  
protegerse usted  
y a su bebé del  
**ENVENENAMIENTO  
POR PLOMO**



## ¿Por qué debo protegerme del plomo?

El plomo es un veneno. El plomo puede causar alta presión arterial en mujeres embarazadas. El plomo también puede provocar que su bebé nazca prematuro o demasiado pequeño.

Si tiene plomo en su cuerpo, éste puede pasar a su bebé durante el embarazo. Incluso una pequeña cantidad de plomo en su bebé puede causar problemas de crecimiento, de conducta o reducir la capacidad de su hijo para aprender.



**Cuando usted se protege del plomo, también protege a su bebé.**

## ¿Cómo puede llegar el plomo a mi cuerpo?

El plomo puede ingresar en su cuerpo al tragarlo o respirarlo. Durante años, el plomo se usó en pinturas, gasolina, plomería y muchas otras aplicaciones. Todavía puede encontrarse plomo en algunos tipos de cerámicas. En la medida en que las cosas se usan o desgastan, el plomo que contienen se puede esparcir.

Aunque se prohibió el uso de pinturas con base de plomo para uso residencial en 1978, el polvo de la pintura con plomo aún es la fuente principal de envenenamiento infantil por plomo.

## ¿Cuál es mi riesgo por el plomo?

Si su respuesta a alguna de las siguientes preguntas es “sí,” consulte con su médico acerca del análisis para detectar la presencia de plomo.

- ¿Vive en una casa o apartamento construido antes de 1978?
- ¿Ha habido mejoras o reparaciones recientes en el lugar donde vive?
- ¿Nació o vivió alguna vez en otro país?
- ¿Usa medicinas, cosméticos o especias de otro país?
- ¿Usted o alguien con quien usted vive, trabaja o tiene algún pasatiempo que pueda ponerla en contacto con plomo?
- ¿Utiliza cerámica fabricada en otro país, loza pintada o vidrio con plomo?
- ¿Alguna vez ha comido o masticado cerámica triturada, tierra, trozos de pintura, arcilla u otras cosas que no sean alimentos?



## ¿Cómo puedo protegerme a mí y a mi bebé del plomo?

- 1 Consulte con su médico acerca del análisis para detectar la presencia de plomo.** Un análisis de sangre es la única forma de saber cuánto plomo hay en su cuerpo. El envenenamiento por plomo generalmente no la hace verse ni sentirse enferma.
- 2 Ingiera comidas ricas en calcio, hierro y vitamina C para protegerse del plomo.** Entre los alimentos con calcio se incluyen la leche, el queso y el yogur. Entre los alimentos con hierro se incluyen frijoles, carne, chícharos o guisantes, espinaca, huevos y cereal. Los alimentos con vitamina C incluyen naranjas, jugo de naranja, pomelos o toronjas, tomates y pimientos verdes.
- 3 Utilice platos y ollas sin plomo.** Es más probable que el plomo se encuentre en cerámica proveniente de América Latina, Medio Oriente, India, y en loza pintada. El plomo también se encuentra en peltre, vidrio con plomo, y cristal.
- 4 Evite usar medicinas tradicionales, cosméticos, o especias de otros países.** Es más probable que haya plomo en estos que en productos fabricados en los Estados Unidos. Se ha encontrado plomo en medicinas aryuvélicas, en cosméticos (como kohl y surma), y en liga, greta, azarcón, litargirio y otros preparados.



***Encontrará más formas de protegerse al dorso...***