



**Programa de
Prevención de
Envenenamiento per
Plomo del Condado de
Alameda**
510-567-8280
www.aclppp.org

Clave para un hogar saludable

EL EMBARAZO Y EL PLOMO

Si está embarazada y ha estado expuesta al plomo, corre el riesgo de transmitir ese plomo a su bebé a partir de la 12ª semana de embarazo. La exposición al plomo hace que usted y su bebé corran el riesgo de daño cerebral, presión arterial alta, bajo peso al nacer, aborto espontáneo y problemas de aprendizaje y comportamiento durante toda la vida. El plomo también puede afectar el espermatozoides de los varones y provocar infertilidad. Si estuviera embarazada o pensara embarazarse, puede tomar medidas para proteger a usted y a su familia del envenenamiento por plomo.

¿CUÁL ES MI RIESGO DE CONTAMINACIÓN CON PLOMO?

Si responde "sí" a cualquiera de las siguientes preguntas, pregunte a su médico acerca de una prueba de detección de plomo.

- ☐ ¿Vive en una casa o apartamento construido antes de 1978? ¿Hay virutas de pintura o pintura descascarada? ¿Ha hecho remodelaciones o reparaciones recientes? ¿Ha lijado y pintado el cuarto del bebé?
- ☐ ¿Alguna vez ha vivido en otro país?
- ☐ ¿Usa medicamentos, cosméticos o condimentos de otro país?
- ☐ ¿Usted o alguna persona que vive con usted tiene un trabajo o un pasatiempo que pudiera ponerle en contacto con plomo?
- ☐ ¿Usa porcelana pintada o cerámica fabricada en otro país o vidrio emplomado?
- ☐ ¿Alguna vez ha comido o masticado cerámica molida, tierra, virutas de pintura, barro o alguna otra cosa que no sean alimentos?

MÁS RECURSOS:

**Programa de Prevención de
Envenenamiento per Plomo
del Condado de Alameda:**
www.aclppp.org

**Comisión para la Seguridad
de los Productos de
Consumo:** www.cpsc.gov

**Centro Para la Salud
Ambiental :**
[www.ceh.org/what-we-
do/eliminating-toxics](http://www.ceh.org/what-we-do/eliminating-toxics)

Los kits para detección de
plomo se venden en
ferreterías y en Internet.

Cómo proteger del plomo a usted y a su bebé

- Pregunte a su médico acerca de pruebas de detección de plomo para usted y su familia. Una prueba de sangre es la única forma de saber cuánto plomo hay en su cuerpo.
- Asegúrese de que todo trabajo que afecte la pintura en hogares construidos antes de 1978 se realice con métodos para el control del plomo. Aléjese de cualquier trabajo de reparación hasta que el área se haya limpiado adecuadamente.
- Use platos y ollas sin plomo para cocinar y servir alimentos.
- Evite usar medicamentos tradicionales que a menudo contienen plomo (azarcón, greta, *ghasard*, *ba-baw-san*, *daw tway*, *paylooah*, *sikor* y tiza de calabaza).
- Evite usar cosméticos importados (*khol*, *surma*, *kajal*, *ghasard*, *bala goli*, *kandu* y *sindoor*).
- Evite usar dulces o especias de otros países. Puede encontrar más información sobre dulces importados sin plomo en www.leadinmexicancandy.org.
- Sea muy cuidadoso si su familia tiene trabajos o pasatiempos que impliquen contacto con plomo. Lávese las manos antes de comer; no coma en las áreas de trabajo o pasatiempo; cámbiese su ropa de trabajo y deje sus zapatos en la puerta de su hogar.

