

## ¿Está embarazada? Aprenda todo sobre el plomo.

El envenenamiento por plomo es causado por demasiado plomo en el cuerpo. El plomo es un metal que causa daños al cerebro, los riñones y el sistema nervioso de los niños.

El plomo puede pasar de la madre embarazada al futuro bebé. Los altos niveles de plomo pueden aumentar los riesgos de perder el bebé. También pueden hacer que éste nazca muy pequeño o prematuro. Incluso en niveles bajos, el plomo puede producir problemas de aprendizaje y de conducta.

### ¿Cómo puedo proteger a mi bebé durante el embarazo?

**Aléjese de la pintura que se está descascarando y de los trabajos de reparación.**

Raspar la pintura origina un polvo que contiene plomo. Limpiar, pintar o remodelar una habitación que tiene pintura con plomo puede hacerles daño a usted y a su bebé.

**Hable con su médico acerca de los complementos alimenticios y remedios caseros.**

Tal vez contengan harina de hueso o conchillas con plomo. Cuénteles a su médico cualquier práctica cultural que implique comer tierra o arcilla.

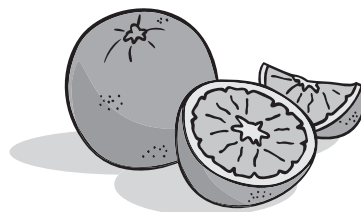
**Coma alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C.**

Estos alimentos pueden ayudarles a usted y a su futuro bebé.

**Hierro**, se puede encontrar en las carnes, el pescado, la mantequilla de maní, los cereales, los frijoles y las frutas secas.



**Calcio**, se puede encontrar en la leche, el yogur, el queso y las verduras de hojas verdes.



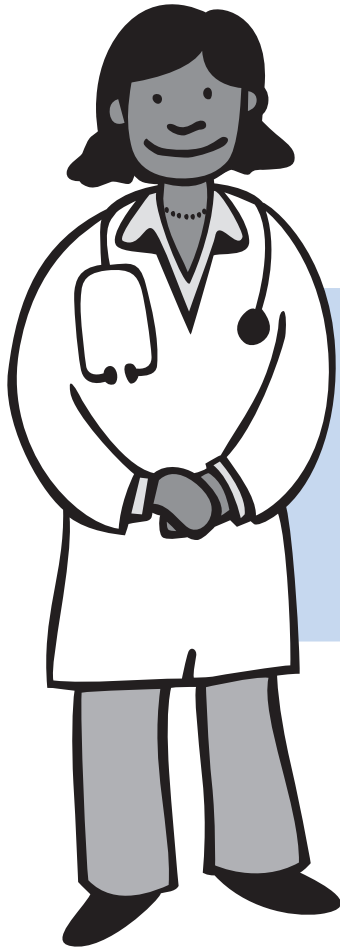
**Vitamin C**, se puede encontrar en las naranjas, los mangos, los pimientos verdes y los jugos.



## ¿Cómo puedo proteger a mi bebé después del nacimiento?

**Solicite que se haga una inspección en su vivienda para detectar la presencia de plomo.**

La Ley del Plomo de Massachusetts protege a los niños menores de 6 años que habitan en una vivienda construida antes de 1978. Si hay pintura con plomo en su casa, el dueño debe hacer las reparaciones. Pídale al dueño que haga inspeccionar la casa para detectar la presencia de plomo.



**Solicite que se le haga una prueba de plomo a su bebé.**

La única manera de saber si su niño tiene un envenenamiento por plomo es a través de una prueba de sangre. Es necesario realizar a los niños la primera prueba para detectar plomo entre las edades de 9 y 12 meses. Se les debe realizar nuevamente la prueba a las edades de 2, 3 y, a veces, 4 años de edad dependiendo del lugar donde vivan. Solicite a un médico que le haga una prueba de plomo a su niño.

**Conozca los riesgos de las pinturas con plomo en su hogar.**

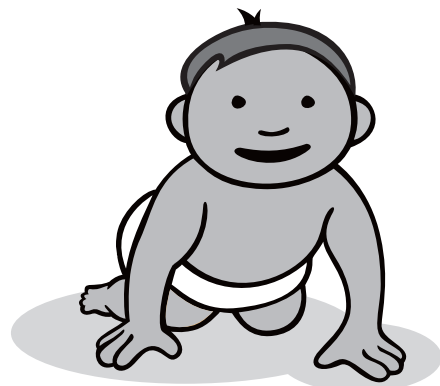
El polvo que contiene plomo y la pintura con plomo pueden encontrarse en las superficies pintadas o alrededor de las mismas. También se puede inhalar cuando se hacen reparaciones en la casa.

**¿Lo sabía?**

Los niños pueden sufrir envenenamiento por plomo por contacto con fuentes de plomo distintas de las pinturas. Estas fuentes de contaminación incluyen el agua, la tierra, la cerámica y productos importados de otros países. No use platos u ollas hechos a mano para comer o beber. Pueden contener plomo.

**Programa de Prevención del  
Envenenamiento Infantil por Plomo  
(Childhood Lead Poisoning  
Prevention Program, CLPPP)**  
Llame gratis al: 1-800-532-9571  
Visite el sitio: [www.mass.gov/dph/clppp](http://www.mass.gov/dph/clppp)

**Departamento de Salud Pública de Massachusetts  
(Massachusetts Department of Public Health)  
Oficina de Salud Ambiental  
(Bureau of Environmental Health)**



Spanish 2015