

¡Ponga la Tapa Sobre el Plomo!

Para más información comuníquese con:

Su Departamento de Salud Local

El Programa de Kentucky para la Prevención de Envenenamiento con Plomo en los Niños (al 502-564-2154) o al:

www.putthelidonlead.org

El sitio web del Gabinete para Servicios de Salud y de la Familia: www.chfs.ky.gov/dph/lead

El sitio web de la Agencia de Protección Ambiental: www.epa.gov/lead

Agencia para Sustancias Tóxicas y Registro de Enfermedades: www.atsdr.cdc.gov

Centro Nacional de Información del Plomo
(1-800-424-5323)

**PROGRAMA DE KENTUCKY PARA LA
PREVENCIÓN DEL ENVENENAMIENTO
CON PLOMO EN LOS NIÑOS**

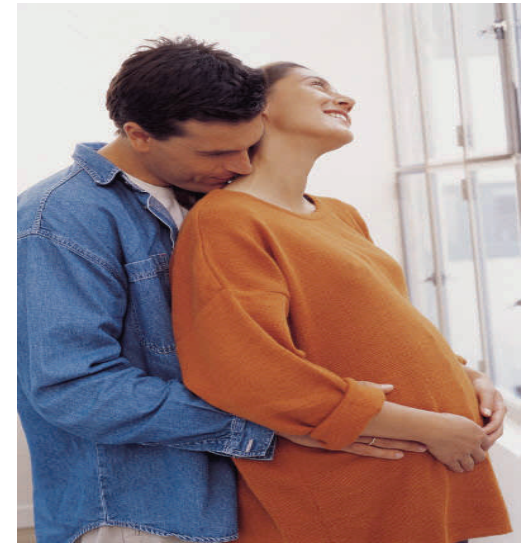
275 East Main Street
Frankfort, Kentucky 40621

Teléfono: (502) 564-2154
Fax: (502) 564-8389

Sitio Web: www.putthelidonlead.org

Mayo 2006

El Embarazo y el Plomo



***Aún Pequeñas Cantidades de
Plomo Pueden Ser Dañinas a Una
Mujer y a su Niño Aun No
Nacido.***

Programa de Kentucky para la Prevención de
Envenenamiento con Plomo en los Niños

Kentucky
UNBRIDLED SPIRIT™

¿Qué es el Plomo y Cómo es Dañino?

El plomo es un metal que se encuentra en la naturaleza. Se encuentra en muchos lugares y llega a ser dañino cuando una persona lo ingiere o lo inspira. Los niños menores de 6 años de edad y los bebés aun no nacidos de mujeres embarazadas están en el mayor peligro para el envenenamiento con el plomo. El plomo daña el desarrollo del cerebro y otros órganos en el cuerpo de los niños. Una mujer embarazada con plomo en su cuerpo puede pasarlo a su bebé aun no nacido.

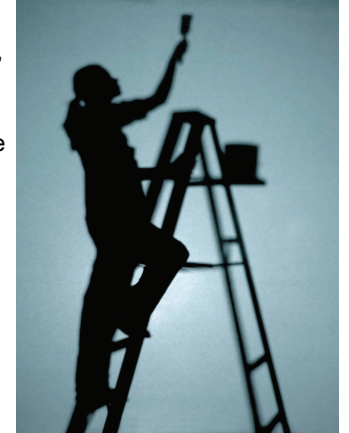
¿Cuales son las Fuentes Más Comunes del Plomo?



- Pintura en hogares construidos antes de 1978
- Polvo y escombros de hogares construidos antes de 1978 que están siendo remodelados o renovados
- Pasatiempos incluyendo: Acabado de muebles, fabricación de vidrios de colores, cerámicas, pescar con pesca hechas de plomo, aparatos electrónicos (Lea las etiquetas en todos los materiales de las artesanías para asegurarse que no contengan plomo.)
- Remedios caseros incluyendo: Azarcón y Pay-Loo-Ah
- Cosméticos hechos afuera de los Estados Unidos
- Tubos para el agua en hogares viejos podrían haber sido hechos de plomo o haber sido soldados con plomo

Que hacer para tener un embarazo saludable

1. Si usted vive en una casa que fue construida antes de 1978 con pintura descascarada o desconchada, Tenga a alguien que moje y trapee sus pisos y que limpie alrededor de sus puertas y los marcos de las ventanas con agua y jabón por lo menos dos veces a la semana.
2. No pinte o trate de remodelar su hogar mientras esté embarazada.
3. Si su hogar está siendo remodelado y usted está embarazada o está en los años reproductivos, salga del hogar hasta que el trabajo esté completo y limpiado apropiadamente.
4. Coma una dieta saludable que es alto en hierro, calcio, vitamina C, ácido fólico y bajo en grasa. Lave las frutas y las verduras antes de comerlas.
5. No fume o use drogas durante su embarazo.
6. Lave sus manos frecuentemente, especialmente antes de cocinar o comer. Asegúrese que los miembros de su familia laven sus manos también.
7. No use remedios caseros o cosméticos que vienen de otros países porque pueden contener plomo.
8. Si usted o un miembro de su familia trabaja con plomo, tome una ducha y cambie su ropa (incluyendo los zapatos) antes de ir a la casa. Lave la ropa de trabajo separadamente de otra ropa sucia.



¿Podría estar yo en el riesgo de exposición prenatal al plomo?

Tome el siguiente examen para determinar el riesgo que tiene a estar expuesto al plomo. Si usted responde Sí o No sé a cualquiera de las siguientes preguntas y usted está en los años reproductivos o está embarazada, comuníquese con su proveedor de cuidado de salud y obtenga un examen para el plomo.

1. ¿Vive usted o visita regularmente un hogar construido antes de 1978 que tiene pintura descascarada o desconchada?

2. ¿Usted o alguien con quien usted vive trabaja en cualquiera de las siguientes ocupaciones?

Mecánico	Jornalero Migratorio	Construcción
Soldaduría de Acero	Fabricación de Plástico	Plomería
Armas de fuego	Municiones	Impresión
Acabado de muebles	Planta de Reciclaje de Baterías	

3. ¿Participa usted en cualquiera de los siguientes pasatiempos o vive cerca de tierra posiblemente contaminada con plomo?

Cerámica— Fabricación de Joyas —Jardinería —Vidriería de colores

4. ¿Ha tenido usted o cualquiera de sus niños (u otros miembros de su hogar) niveles anormales de plomo?

Proteja a su Bebé Aun No Nacido

- Si usted siente que está en peligro, o si contestó sí a cualquiera de las preguntas arriba haga un examen.
- Evite peligros potenciales de plomo (pintura desconchada, polvo, etc.)
- Aprenda qué efectos puede el plomo tener en usted o en su bebé

- Tierra Contaminada-Causada por pintura con base de plomo descascarada o desconchada en las afueras de la casa. Tierra cerca de autopistas podría estar contaminada con plomo de gasolina plomada que fue usada antes de 1978
- Alimentos Contaminados-Verduras Frescas que han sido cultivadas en tierra contaminada de plomo (lave completamente las verduras frescas y frutas antes de comerlas). Alimentos almacenados en algunos platos de cerámica o cristal plomado. Alimentos que han sido preparados por alguien con plomo en sus manos.

¿Cómo se expone al plomo una mujer embarazada?

Una mujer embarazada se expone al plomo al inspirar o al ingerir polvo del plomo. Inspirar aire con polvo de plomo puede ocurrir si usted vive en un hogar construido antes de 1978 que contenga pintura descascarada o desconchada. La pintura, especialmente alrededor de ventanas y puertas, se escama y



se convierte en polvo. Cuando la casa es limpiada o barrida, el polvo pasa al aire y puede que alguien lo respire.

Exposición al plomo, continuación.....

El polvo de plomo también puede respirarse durante la remodelación de un hogar, en donde la pintura está siendo lijada o raspada de las paredes o de maderas.



Ingerir el plomo es otra forma de exposición. Esto sucede

cuando usted come alimentos que han sido cultivados en tierra contaminada, al tocar algo que contiene plomo y no lava sus manos, al tomar líquidos calientes en tazones con esmalte de plomo, o al guardar alimentos en platos de cristal, alfarería o cerámica que contiene plomo.

Si usted fuma o toma drogas podría estar ingiriendo plomo porque el tabaco y muchas drogas contienen plomo.

Si usted está expuesto a pintura industrial.

¿Cómo se expone el bebé aun nacido al plomo?

Los bebés aun no nacidos son expuestos al plomo cuando la mujer embarazada inspira o ingiere plomo. El plomo entra en la corriente sanguínea de la mujer embarazada y pasa a través de la placenta, (el órgano que suministra al bebé aun no nacido de comida y oxígeno). Una vez que el plomo pasa a través de la placenta entra al cuerpo del bebé y se penetra en sus huesos, cerebro y otros órganos.

Si una mujer fue expuesta al plomo antes de que ella se quedara embarazada, su cuerpo podría haber guardado el plomo en sus huesos en donde puede estar por muchos años. Durante el embarazo el cuerpo necesita calcio y otros minerales que se encuentran guardados en los huesos. A medida que el cuerpo libera estos minerales, podría también liberar el plomo guardado regresándolo en la corriente sanguínea de la mujer. Una vez que el plomo se encuentre en la corriente sanguínea pasará a través de la placenta, entrará en el cuerpo del bebé y llegará a sus huesos, cerebro y otros órganos.

Una Mujer Embarazada que se ha Expuesto al Plomo ya sea Antes o Durante su Embarazo Aumenta el Riesgo del Bebé a:



Aborto espontáneo o Bebé

Nacido Muerto-Bebés que son expuestos a niveles muy altos de plomo podrían morir antes de o al nacer.

Nacimiento Prematuro-Bebés que nacieron prematuros están en alto riesgo de problemas de respiración, enfermedades y muerte.

- **Problemas en el Aprendizaje y Comportamiento**-El plomo afecta el cerebro y el sistema nervioso del bebé. Esto puede hacer que el bebé no sea tan inteligente como otros bebés que tienen la misma edad. También puede causar problemas de aprendizaje que durarán por toda la vida.