

# EL PLOMO Y EL EMBARAZO

## MANTENGA A SU BEBÉ SEGURO

El envenenamiento por plomo es un problema grave, especialmente para los bebés no nacidos. Si usted ha estado expuesta al plomo en el pasado o ahora, el plomo en su cuerpo puede pasar a su bebé no nacido y perjudicarlo.

La forma más común de cómo el plomo entra en el cuerpo es por la inhalación del polvo de plomo o al tragar o poner cosas que contienen plomo en su boca.

Es muy importante que se mantenga alejada del plomo durante el embarazo. También debería tomar medidas para minimizar el riesgo de plomo en su hogar y en otros lugares en el que su bebé va a pasar tiempo después de haber nacido.

### QUE HACER

### NO



#### Consulte a su médico

Informe a su médico de cualquier exposición reciente o pasada al plomo.



#### Hágase la prueba del plomo

Una prueba de plomo en la sangre es la única manera de saber si tiene plomo en su cuerpo.



#### Coma una dieta saludable

Coma una variedad de alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C.



#### Mantener la casa limpia

Limpie los marcos de las ventanas y otras superficies utilizando métodos húmedos para minimizar el polvo en la casa.



#### Proteja a su bebé

Si alguien utiliza o trabaja con plomo, haga que se duche y cambie de ropa antes de entrar en la casa.



#### No utilice remedios caseros

Algunos remedios caseros, cosméticos y alimentos como los dulces mexicanos y especias pueden contener plomo.



#### No use artículos importados

Algunas cerámicas importadas o artículos de cerámica pueden utilizar pintura o esmalte con base de plomo. No cocine, no sirva y no almacene alimentos o bebidas en ellos.



#### No coma artículos no alimentarios

Nunca coma o mastique arcilla, tierra, cerámica u otros artículos no alimentarios. Estos pueden contener plomo.



#### No limpie el plomo

No limpie el plomo usted misma. Haga que alguien limpie el plomo por usted. Asegúrese de que utilizan prácticas seguras para el plomo.



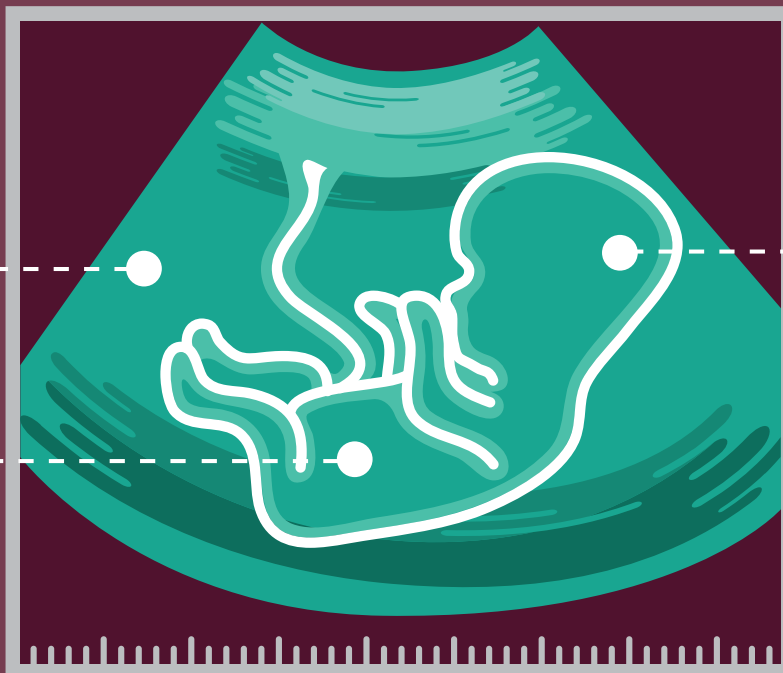
#### No lleve el plomo a la casa

Si alguien utiliza o trabaja con plomo, la persona puede llevar el polvo de plomo a la casa en el cuerpo y en la ropa.



El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso de su bebé.

El plomo puede dañar los riñones y otros órganos de su bebé.



El plomo puede causar que su bebé nazca demasiado temprano o demasiado pequeño.

Para obtener más información y recursos, póngase en contacto con  
 NM Childhood Lead Poisoning Prevention Program: 505-827-0006 • DOH-CLPPP@ state.nm.us