

# Embarazo y Plomo

Manténgase saludable durante el embarazo por el bien de su bebé... y el suyo

Información para comunidades cercanas a basureros con posible contaminación por plomo

## EL PLOMO PUEDE INGRESAR A SU CUERPO DE MUCHAS MANERAS

Vivir cerca de un sitio con contaminación por plomo podría ponerlo en mayor riesgo de tragar o respirar tierra o polvo que contenga plomo. Si está embarazada o planea quedar embarazada, hable con su médico acerca de hacerse un análisis de sangre para detectar plomo. El plomo en su sangre puede pasar al cuerpo de su bebé y hacer que el bebé tenga problemas de salud.

**Siga estos sencillos pasos para reducir su exposición al plomo y proteger a su bebé por nacer**

### Mantenga el plomo fuera de sus alimentos

- Lávese las manos y las encimeras antes de preparar los alimentos.
- Lávese las manos antes de comer o servir los alimentos.
- Lave los vegetales antes de cocinarlos o comerlos crudos.

### Cocine, sirva y almacene alimentos en recipientes sin plomo

- Evite el uso de cerámica vidriada para cocinar, servir o almacenar alimentos a menos que esté etiquetado como "sin plomo".
- No cocine, sirva, o almacene alimentos en recipientes de cerámica o cerámicas que contengan plomo.

### Coma alimentos que puedan ayudar a su cuerpo a absorber menos plomo

- Alimentos ricos en calcio
  - Carnes rojas magras, pescado, pollo, mariscos, y vísceras (p.ej. hígado)
  - Cereales ricos en hierro y semillas (semillas de calabaza, quinoa)
  - Frutas secas, como pasas de uvas o ciruelas pasas
  - Espinacas y legumbres
- Alimentos ricos en calcio
  - Leche, yogur, queso y otros productos lácteos
  - Vegetales de hojas verdes (espinacas, col rizado,)
  - Legumbres (frijoles, lentejas, edamame, garbanzos, etc.)
  - Sardinias, salmón, etc.
- Alimentos ricos en vitamina C
  - Fresas, kiwi, naranjas, jugo de naranja, toronjas/pomelos, jugo de toronja/pomelo y grosellas negras
  - Tomates y jugo de tomate
  - Pimientos verdes, brócoli, coles de bruselas, guindantes y col rizada



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Agency for Toxic Substances  
and Disease Registry

## Mantenga el plomo fuera de su agua

- Utilice únicamente agua limpia y fría del grifo para beber, cocinar y para preparar la leche para bebés.
- Es más probable que el agua caliente del grifo contenga plomo.
- Deje correr el agua fría de 30 a 60 segundos antes de utilizarla para eliminar las impurezas que podrían haber entrado en el agua de los materiales de plomería.
- Haga que analicen su agua para detectar plomo (para obtener más información en inglés, visite: <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources/water.htm>)

## Limpie su hogar semanalmente para mantenerlo lo más libre de polvo posible.

- Limpie los pisos, los marcos de las ventanas, los marcos de las puertas y zócalos con agua y jabón.
- Coloque felpudos o alfombras lavables en todas las entradas de la casa. Lávelos por separado de otro lavado.
- Asegúrese de que la pintura de su casa permanezca en buen estado—no astillado, descascarado o pelado.
- Límpiense los pies antes de entrar a la casa. Deje los zapatos en la puerta para que la tierra y el polvo que puedan contener plomo no ingresen en la casa.

## Evite productos que puedan contener plomo

- El plomo a veces se encuentra en ciertos alimentos, cosméticos y medicamentos tradicionales importados de otros países (para más información en inglés, visite: <https://www.cdc.gov/nceh/lead/prevention/sources/foods-cosmetics-medicines.htm>)

Esta hoja informativa es proporcionada por la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades—Región 1. Si tiene preguntas sobre la exposición al plomo, comuníquese con el Centro para Hogares Saludables y Medio Ambiente del Departamento de Salud de Rhode Island al 401-222-7796 o [doh.leadprogram@health.ri.gov](mailto:doh.leadprogram@health.ri.gov), envíe un correo electrónico a Tarah Somers con la Región 1 en Boston o llame al 617 918-1493 o [tv4@cdc.gov](mailto:tv4@cdc.gov).