

Envenenamiento de PLOMO

¿Estás Embarazada?

**Prevenir el Envenenamiento de Plomo.
Empiece Ahora.**

El envenenamiento de plomo es causado por la inhalación o ingestión de plomo. El plomo puede pasar de una madre a su feto.

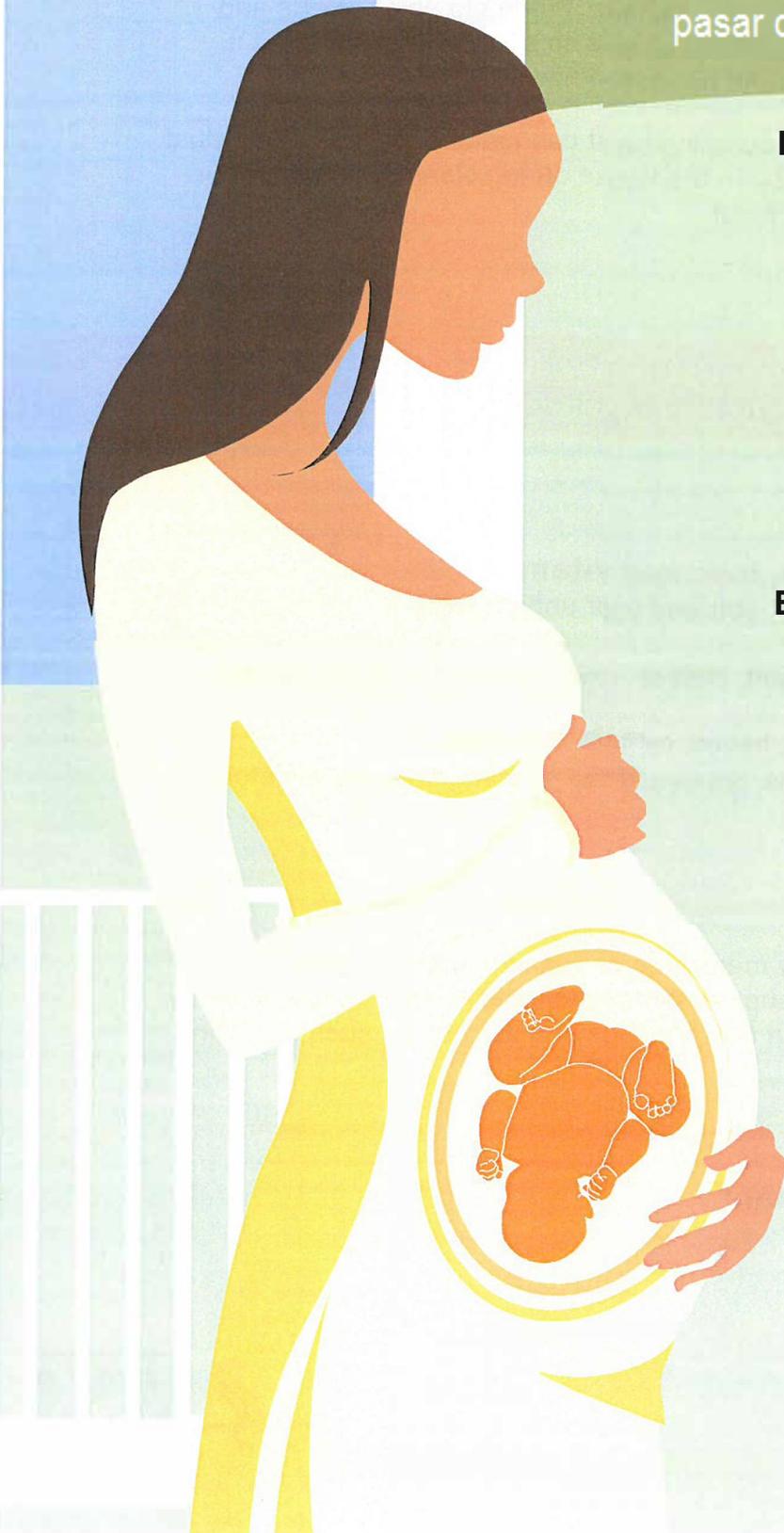
Demasiado plomo en su cuerpo puede:

- Ponerlo a riesgo de aborto involuntario
- Causar que su bebé nazca muy temprano o muy pequeño
- Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso de su bebé.
- Causar que su hijo tenga problemas de aprendizaje o comportamiento

El plomo se puede encontrar en:

- Pintura y el polvo en las casas antiguas, especialmente el polvo de renovación o reparaciones.
- Dulces, maquillaje, macetas acristaladas y medicina popular hecha en otros países.
- Trabajos como repintado de automóviles, construcción y plomería.
- Del suelo y el agua de la llave

Póngase en contacto con su departamento de salud local para aprender más.



Ahora es el momento de proteger a su bebé del envenenamiento de plomo. Esto es lo que puedes hacer:

1

Tenga cuidado con el plomo en su hogar.

La mayor parte del plomo proviene de la pintura en casas antiguas. Cuando la pintura vieja se agrieta y se despega, se forma polvo peligroso. El polvo es tan pequeña que no se puede ver. Puedes respirar polvo de plomo y ni siquiera saberlo.

Las reparaciones en el hogar, como lijar o raspar la pintura, puede hacer polvo de plomo peligroso. Las mujeres embarazadas no deben estar en la casa durante la limpieza, pintura o remodelación de una habitación con pintura de plomo.

Punta: Si usted vive en una casa antigua, tiene su casa inspeccionada por un inspector con licencia.

2

Coma alimentos con calcio, hierro y vitamina C.

Estos alimentos pueden ayudar a protegerlo a usted y a su feto.

- **El calcio** se encuentra en la leche, el yogur, el queso y las verduras de hoja verde como la espinaca.
- **El hierro** se encuentra en la carne roja sin grasa, los frijoles, los cereales y la espinaca.
- **La vitamina C** se encuentra en naranjas, pimientos verdes y rojos, brócoli, tomates y jugos.

3

Habla con su médico.

Hable con su médico sobre cualquier medicamento o vitamina que esté tomando. Algunos remedios caseros y suplementos dietéticos contienen plomo. Es importante que le informe a su médico sobre cualquier antojo que tenga, como comer tierra o barro.

Póngase en contacto con nosotros para más información:

