

¿Esta usted embarazada?

**Evite el envenenamiento del plomo.
Empiece ahora.**

El envenenamiento es causado al respirar o por digerir el plomo. El plomo se puede pasar de madre a hijo durante el embarazo.

El plomo puede causar daño a su bebe.

A niveles altos, el plomo en su cuerpo puede causar varios problemas:

- Puede correr el riesgo de perder a su bebe.
- Hacer que su bebe nazca antes de tiempo o muy pequeño.
- Puede dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso.
- Hacer que su niño tenga problemas de aprendizaje y comportamiento.

El plomo se encuentra en:

- Pintura y polvo en viviendas viejas, especialmente en el polvo que se crea durante remodelaciones.
- Algunos dulces, maquillaje, ollas de barro y medicinas tradicionales.
- Lugares de trabajo como en construcción, remodelación, taller de mecánicas y plomería.
- La tierra y el agua de algunas tuberías.

Para más información contacte su departamento local de salud.



**Evite que su niño tenga problemas debido al plomo.
Esto es lo que usted puede hacer ahora:**

1

Cuidado con el plomo que puede estar en su casa.

El plomo puede encontrarse en las viviendas viejas. Cuando pintura a base de plomo empieza a descascararse se forma un polvo peligroso. El polvo no se puede ver y puede respirarlo sin saberlo.

Los arreglos en la casa como lijar o raspar la pintura pueden ocasionar que se produzca el polvo del plomo. Mujeres embarazadas deben mantenerse fuera de la casa durante limpieza y remodelación de áreas que contengan pintura a base de plomo.

Nota:

Si usted vive en una vivienda vieja, haga que su hogar sea inspeccionado por personal autorizado. Hervir el agua no elimina el plomo. La única manera de saber si el agua contiene plomo, es con una inspección.

2

Aliméntese con comidas ricas en calcio, hierro y vitamina C.

- **Calcio** esta en la leche, yogurt, queso y vegetales verdes como la espinaca.
- **Hierro** esta en la carne roja, frijoles y cereales.
- **Vitamina C** esta en naranjas, mangos, pimientos, tomates y jugos.

3

Hable con su doctor.

Hable con su doctor acerca de las medicinas y vitaminas que esta tomando. Algunos remedios y suplementos pueden contener plomo. Es importante que usted le diga a su doctor acerca de los antojos que tiene, incluyendo aquellos como comer arcilla y tierra.

Para más información llámenos:

Oklahoma State Department of Health
Childhood Lead Poisoning Prevention Program
1000 NE 10th St · Oklahoma City, OK · 73117
Telefono: (405) 271-6617 o 1-800-766-2223
Email: OKLPPP@health.ok.gov

