

# La Exposición Prenatal al Plomo es Prevenible

**El plomo puede transmitirse de la madre al bebé por nacer, pero es 100% prevenible.**

Cuando la madre embarazada está expuesta al plomo, puede causar presión arterial alta, que el bebé nazca demasiado pronto, desaceleración del crecimiento del bebé, o incluso aborto espontáneo.

Cuando un bebé ha sido expuesto a plomo antes de nacer, su desarrollo cerebral puede verse afectado. Aprende más sobre riesgos de exposición y maneras de mantenerse seguro del plomo, tanto para usted como para su bebé.

**Evaluación del riesgo de plomo:** Su proveedor tiene preguntas específicas que pueden ayudarlo a determinar si está en riesgo de exposición al plomo.

**La intoxicación por plomo puede causar problemas graves durante el embarazo para usted y su bebé por nacer. Aquí hay algunos consejos efectivos para ayudar a protegerse contra la intoxicación por plomo:**

- ▶ Consuma una dieta equilibrada con alimentos ricos en calcio y hierro (por ej, leche, yogurt, frijoles y carne magra de res)
- ▶ No coma ni ponga en su boca objetos no alimenticios como arcilla, tierra, cerámica o astillas de pintura.
- ▶ Evite áreas en la casa donde se estén realizando reparaciones/renovaciones si vive en una casa construida antes de 1978. El polvo creado durante el trabajo puede contener plomo.
- ▶ Evite usar productos que pueden contener altos niveles de plomo, como kohl, kajal, surma, y sindoor.
- ▶ Evite comer dulces, especias y alimentos comprados en otros países. Estos artículos pueden contener plomo.
- ▶ Evite usar ollas y platos de arcilla importados, para cocinar, servir o almacenar alimentos.
- ▶ No use cerámica que esté astillada o agrietada.
- ▶ Evite trabajos o pasatiempos que puedan implicar exposición al plomo, como reparación de puentes, pintura o renovaciones en el hogar, reparación de automóviles o electrónica; o trabajar con armas de juego, joyas, cerámica, o vidrieras.
- ▶ Una vez que nazca su bebé, debe ser sometidos a pruebas de exposición al plomo anualmente, desde la edad de 9 a 35 meses.

Visite [www.ct.gov/dph/preventlead](http://www.ct.gov/dph/preventlead) para obtener más información.

