

¿QUÉ ES EL ENVENENAMIENTO CON PLOMO Y CÓMO PODRÍA AFECTAR A MI BEBÉ?

Usted podría estar en contacto con plomo en su casa todos los días. Si el plomo entra en su cuerpo, es veneno y podría causarle daño a usted y a su bebé.

Hasta una pequeña cantidad de plomo puede causar serios problemas de salud. Esto se conoce como envenenamiento con plomo. El envenenamiento con plomo es muy peligroso para las mujeres embarazadas y sus bebés.

¿CÓMO PUEDE MI BEBÉ ENVENENARSE CON PLOMO?

Si usted está expuesta al plomo mientras está embarazada, usted y su bebé podrían envenenarse con plomo.

El plomo es un metal que tiene muchos usos y se encuentra en muchos lugares alrededor y dentro de su casa, tales como:

- Pintura que se está pelando y descascarando
- Polvo de pintura con plomo
- Agua del grifo o llave
- Tierra del jardín
- Vajillas de barro, de cristal y cerámicas

El plomo puede entrar en su cuerpo cuando usted:

- Respira polvo de pintura con plomo
- Bebe agua del grifo o llave que contenga plomo
- Come frutas y vegetales que estén sucios con tierra que tiene plomo
- Come alimentos que han sido preparados o guardados en vajillas hechas con plomo



RECURSOS NUTRICIONALES

Programa de Nutrición y Educación Alimenticia
401-277-5270

Ofrece educación nutricional para adultos y jóvenes a través de pequeños grupos y visitas a domicilio.

WIC, 401-222-5960

Ofrece alimentos nutritivos a mujeres embarazadas, mujeres que amamantan a sus bebés y a niños menores de cinco años.



PREVENGA EL ENVENENAMIENTO CON PLOMO EN NIÑOS DE CORTA EDAD

PARA MÁS DETALLES, LLAME A LA LÍNEA
DE INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO
DE SALUD AL 401-222-5960
O VISITE WWW.HEALTH.RI.GOV/LEAD



CONSEJOS PARA MUJERES EMBARAZADAS

PREVENGA EL ENVENENAMIENTO CON
PLOMO EN NIÑOS DE CORTA EDAD



PROTEJA A SU BEBÉ DEL PLOMO MIENTRAS ESTÁ EMBARAZADA



LIMPIE SU CASA CUANDO VEA POLVO O PEDACITOS DE PINTURA

El polvo y los trocitos de pintura pueden contener plomo. Lave las áreas pintadas, los pisos y las áreas empolvadas con un trapeador o trapo húmedo. Use agua tibia

jabonosa y enjuague frecuentemente. Cubra con papel de contacto o cinta adhesiva para ductos las áreas donde la pintura se esté descascarando.

NO RASPE O LIJE LA PINTURA DE SU CASA

Remover pintura con plomo crea polvo que podría causarle daño a usted y a su bebé. No raspe o lije la pintura usted misma mientras esté embarazada. Antes de raspar o lijar las áreas pintadas, llame al 401-222-5960 para saber como hacerlo en una forma segura.

EVITE TRAER PLOMO EN SU ROPA Y ZAPATOS DE TRABAJO

Las personas que trabajan en plomería, fundición, construcción, fábricas, reparando radiadores, pintando o renovando casas deben cambiarse de ropa y zapatos antes de entrar a la casa cuando regresan del trabajo. Esta ropa de trabajo debe lavarse aparte de la del resto de la familia.



EVITE EL PLOMO EN LAS MANUALIDADES

Algunos materiales usados para manualidades contienen plomo. Estos incluyen soldadura, pintura y barniz para cerámica. Evite estar en contacto con estos materiales durante su embarazo.

COMA ALIMENTOS SALUDABLES

- Coma alimentos que tengan mucho hierro. El hierro protege su cuerpo y el de su bebé del plomo. Carnes tales como el hígado, carne de res, cerdo, pollo y los pescados, atún y sardina, contienen mucho hierro. Las lentejas, habas (frijoles o habichuelas), vegetales de hojas verdes, arvejas y frutas secas, como las uvas pasas, contienen mucho hierro. Algunos cereales son fortificados con hierro.
- Coma alimentos que tengan mucho calcio. La leche, el queso y el yogurt son los que más calcio tienen. Las verduras, como las espinacas y la col rizada, también tienen calcio. Algunos otros alimentos son fortificados con calcio, como el jugo de naranja o china y el jugo de toronja.
- Evite los alimentos altos en grasa. La grasa hace que su cuerpo absorba el plomo más rápidamente. Los alimentos altos en grasa incluyen todos los alimentos fritos, postres y tocineta.
- Si usted tiene un jardín, siembre las frutas y vegetales por lo menos a tres pies de distancia de las paredes de su casa para evitar que caigan pedacitos de pintura en su jardín.
- Lave las frutas y los vegetales con agua fría antes de cocinarlas o comerlas.
- El programa WIC ofrece alimentos nutritivos para mujeres embarazadas. Llame a la Línea de Información del Departamento de Salud al 401-222-5960 para saber más acerca del programa WIC y de los alimentos que usted debe comer durante su embarazo.



LAVE SUS MANOS FRECUENTEMENTE

Sus manos pueden estar en contacto con el polvo de plomo alrededor de su casa y en la tierra de su jardín. Use guantes para trabajar en su jardín y lávese las manos cuando termine. Siempre lávese las manos antes de preparar y comer sus alimentos.

GUARDE LOS ALIMENTOS EN RECIPIENTES LIMPIOS DE PLÁSTICO O DE CRISTAL

El cristal, la cerámica y las vasijas de plata o peltre pueden tener plomo. No cocine, sirva o guarde comidas o bebidas en esta clase de recipientes. Guarde todos los alimentos preparados en recipientes limpios de cristal o plástico. No guarde los alimentos en las latas después de abrirlas.

DEJE CORRER EL AGUA DEL GRIFO O LLAVE DE AGUA POR LO MENOS UN MINUTO ANTES DE BEBERLA O COCINAR CON ELLA

Algunas tuberías de agua son hechas con plomo, el cual puede llegar hasta su agua potable. Deje que corra el agua **fría** del grifo o llave por lo menos un minuto antes de beberla o cocinar con ella. Nunca use el agua caliente del grifo porque podría tener plomo proveniente de las tuberías.

VISITE AL DOCTOR DESDE EL COMIENZO DE SU EMBARAZO

Hable con un doctor desde el comienzo de su embarazo acerca de lo que usted puede hacer para tener un embarazo saludable y sin riesgos.



PARA MÁS DETALLES, LLAME A LA LÍNEA DE INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE SALUD AL 401-222-5960 O VISITE WWW.HEALTH.RI.GOV/LEAD

