Cuando no te sientes enferma: cómo la intoxicación por el plomo puede acechar a las mamás y los niños

Por Rogelio Perez D'Gregorio, MD, MS, MotherToBaby UR Medicine

No mucha gente lo sabe, Nueva York es el único estado que requiere que todas las mujeres embarazadas tengan una asesoría de riesgo de exposición al plomo en su primera visita prenatal. Como médico que atiende regularmente a pacientes embarazadas, esto es increíble para mí. Resaltando este tema es particularmente apropiado durante octubre, ya que este mes celebraremos la Semana Nacional de Prevención del Envenenamiento por el plomo. Esta semana de concientización se creó porque la exposición al plomo puede tener consecuencias tan serias para las mujeres embarazadas y en particular para los niños en desarrollo.

¿Qué es el plomo

El plomo es un metal pesado que se encuentra en muchos lugares diferentes, como el polvo, aire, tierra, agua, alimentos y dentro de nuestras casas. Durante generaciones, el plomo se ha utilizado en muchos productos, como la pintura. La gente ni siquiera se daba cuenta de que estaba allí y que eso podría ser perjudicial. También se usó en la gasolina y se sigue usando en baterías, electrónica, tuberías, soldaduras, cerámica, vidrio, juguetes y joyas, entre muchas otras cosas. En 1978, el plomo se eliminó de la fabricación de pinturas para el hogar. Pero incluso hoy en día, la remodelación de casas con pintura de plomo vieja que se había aplicado años antes sigue siendo una fuente común de exposición al plomo, especialmente cuando la pintura se está pelando o desprendiendo de las paredes.

¿Qué es el envenenamiento por el plomo?

El envenenamiento por el plomo puede provocar un síntoma o muchos síntomas vagos que, en ocasiones, son ignorados por los proveedores de atención médica. Pueden acercarse sigilosamente a una persona expuesta y él/ella ni siquiera se dé cuenta de que él/ella está enfermo. Los síntomas de envenenamiento por el plomo pueden incluir dolor abdominal, estreñimiento, diarrea, agresividad, ansiedad, hiperactividad, menor capacidad de atención, dolor muscular, debilidad, pérdida de peso, problemas de aprendizaje, convulsiones y (con una exposición significativa al plomo) incluso la muerte. Alguien con envenenamiento por el plomo también puede desarrollar anemia (bajo nivel de hierro en la sangre).

Puede ser devastador para bebés y niños en desarrollo.

En el embarazo, el plomo puede atravesar la placenta y alcanzar al bebé; así que si una mujer embarazada está expuesta al plomo, también lo está su bebé. Además, los niños pequeños tienden a ponerse todo en la boca, por lo que el riesgo de una posible exposición es alto. Las dosis bajas de plomo pueden causar daño duradero a los bebés y niños pequeños, así como a los bebés que se desarrollan en la matriz de la madre. Los efectos potenciales incluyen:

- CI bajo
- Distracción e hiperactividad.
- Pérdida de audición
- Anemia
- Problemas de crecimiento y comportamiento.
- Daño renal y cerebral.
- Debilidad ósea / osteoporosis

Entonces, ¿qué puede hacer para reducir su exposición y la de sus hijos al plomo?

- Todas las mujeres embarazadas deben considerar hacerse la prueba de exposición al plomo. Es una prueba simple y económica que puede incluirse con las pruebas de sangre que se realizan en su primera visita prenatal. Si su proveedor de atención médica obstétrica no sugiere pruebas, pídale a su proveedor que ordene una prueba de plomo en la sangre.
- Haga que su hijo realice una prueba de detección de plomo a partir de la edad de 1 año, con pruebas regulares hasta los 6 años. Los niños menores de 6 años están especialmente en riesgo y los efectos a largo plazo del plomo en un niño pueden ser graves.
- Mantenga su casa limpia. El polvo contaminado con el plomo que es accesible a los niños pequeños puede causar un aumento en el nivel de plomo en la sangre. Ayude a los niños pequeños a lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente y evíteles que se metan los dedos en la boca. Use un trapeador mojado para limpiar el polvo, limpie los marcos de las ventanas regularmente y lave los juguetes con frecuencia.
- El plomo en la tierra no se deshace o elimina con el tiempo; permanece allí para siempre. No permita que los niños jueguen en áreas de tierra.
- No queme madera pintada, ya que puede contener plomo.
- Si trabaja con plomo, báñese y cámbiese de ropa antes de irse a casa.
- No quite la pintura con plomo usted mismo; es un trabajo que es mejor dejar a los profesionales.
- Abra la llave del agua fría en la cocina a una velocidad alta durante al menos 30 segundos antes de beberla, y cuando la usa para mezclar la fórmula infantil o para cocinar, especialmente si no se ha usado en varias horas.
- No almacene alimentos ni bebidas en cristalería de plomo o cerámica antigua.
- Tenga cuidado con los productos herbales que no están certificados porque se ha encontrado una variedad de metales pesados en productos herbales no certificados.
- Asegúrese de que los niños tengan cantidades adecuadas de calcio, hierro y vitamina C en sus dietas. Si sus dietas son bajas en estos minerales o vitaminas, potencialmente pueden absorber más plomo si lo ingieren.

Por mucho que me desanime ver la falta de pruebas requeridas en todo el país para la exposición al plomo, todavía estoy lleno de esperanza. Mi esperanza es que el conocimiento, como este blog, evite que un niño más quede expuesto al plomo. Corra la voz, comparta esta información y recuerde, ¡el envenenamiento por el plomo es completamente prevenible! #kNOwLEAD este mes y cada mes!

Rogelio Perez D'Gregorio, MD, MS es Director Asistente de Medicina de MotherToBaby UR y Profesor Asistente de Obstetricia y Ginecología en la Universidad de Rochester.
Otras contribuciones al blog fueron hechas por:
Stanley Schaffer, MD, Director del Centro de Recursos Líderes del Oeste de Nueva York en Rochester y Profesor Asociado de Pediatría, en la U de R.
Richard K. Miller, PhD, Director de MotherToBaby UR Medicine y Codirector del Centro de Salud Ambiental Infantil de Finger Lakes. También fue profesor de obstetricia / ginecología, de medicina ambiental y de patología y medicina de laboratorio clínico en la U de R.

Acerca de MotherToBaby
***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto** (855) 999-3525. Usted también puede visitar nuestra página web **www.MotherToBaby.org/es** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*
Las referencias:

- ATSDA. 2017. Lead Toxicity. What Are Possible Health Effects from Lead Exposure?. https://www.atsdr.cdc.gov/csem/csem.asp?csem=34&po=10
- CDC. What do parents need to know to protect their children. 2017. https://www.cdc.gov/nceh/lead/ACCLPP/blood_lead_levels.htm
- Ettinger AS et al. 2010. CDC Guidelines for the identification and management of lead exposure in pregnant and lactating women https://www.cdc.gov/nceh/lead/publications/leadandpregnancy2010.pdf
- Etzel RA, et al. 2012. Pediatric Environmental Health. 3rd Edition. American Academy of Pediatrics.
- MotherToBaby Lead Fact Sheet. 2018. https://mothertobaby.org/fact-sheets/lead-pregnancy/pdf/
- Schneyer J, Pell MB. 2016. Millions of American children missing early lead tests, Reuters finds. https://www.reuters.com/investigates/special-report/lead-poisoning-testing-gaps/
- The New York City Department of Health and Mental Hygiene 2018 Guidelines for Health Care Providers. 2018. https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/lead/lead-guidelines-preg.pdf
- Para más información: MotherToBaby@urmc.rochester.edu

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 10 de octubre de 2018.