



**MotherToBaby**

Medicamentos y Más Durante el Embarazo y la Lactancia  
Pregunte a los Expertos

# Hoja Informativa

por la **Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS)**.  
Para más información de nuestros servicios o para encontrar servicios en su área,  
llame al **(866) 626-6847**. Visítenos en la red en **www.MotherToBaby.org**.  
¡Encuéntrenos! Facebook.com/MotherToBaby o @MotherToBaby en Twitter.

## El Plomo

Esta hoja habla sobre los riesgos que la exposición al plomo pueda tener durante el embarazo. En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con defectos congénitos. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

### *¿Qué es plomo y dónde se encuentra?*

El plomo es un metal pesado. Se puede encontrar en muchos lugares como en las pinturas viejas. En 1978 el gobierno de los Estados Unidos prohibió el uso de pinturas que contuvieran plomo. Todavía se utiliza plomo para la fabricación de cerámica y en varias industrias como en la fabricación de baterías, reparaciones de automóviles y la imprenta. Algunos medicamentos tradicionales y populares pueden contener altas cantidades de plomo así como algunos dulces hechos en México. En el pasado, la gasolina también contenía plomo. Aunque los Estados Unidos han limitado el uso de plomo en la gasolina, todavía se puede encontrar plomo en suelo y en el agua.

Ya que el plomo se encuentra en muchos lugares, la mayoría de las personas tiene pequeñas cantidades de plomo en la sangre.

### *¿Cómo entra el plomo en mi organismo?*

El plomo se puede absorber por los pulmones o el estómago. Cuando se lija pintura que contiene plomo o se juega con ella, ésta produce polvo el cual contiene plomo. Si usted inhala el polvo, el plomo puede entrar a su sistema. También puede entrar a su organismo por el estómago si usted se traga un poco de pintura con plomo, medicamentos, tierra o agua que contengan plomo. Sólo cantidades pequeñas de plomo pueden pasar por la piel. Es importante estar atento a lavarse bien el cuerpo, sobre todo las manos, si usted ha estado expuesta al plomo por agua contaminada u otras fuentes. Esto es para prevenir que el plomo pase de las manos a su boca.

Cuando una persona está expuesta al plomo por un periodo largo o a altos niveles de plomo éste se puede alojar en los huesos. El plomo se puede quedar en los huesos por muchos años.

### *¿Hay algo que pueda hacer para minimizar mi exposición al plomo?*

Sí. Si usted está trabajando con plomo en su lugar de trabajo o tiene un pasatiempo como el hacer joyería o vitrales, es importante revisar los niveles de plomo en su sangre. Es una buena idea disminuir su exposición al plomo antes y durante del embarazo.

Si usted está remodelando una casa vieja puede ser que usted tenga contacto con la pintura que contiene plomo. Usted debería de evitar esta actividad ya que el plomo puede fácilmente entrar a su organismo al respirar el polvo o caer en sus alimentos o bebidas. Si otras personas se encargan de la remodelación de su casa, asegúrese que ellos sigan los procedimientos de seguridad para protegerla a usted y a su familia de la exposición al plomo.

Regularmente se hacen pruebas de plomo en el agua de lugares públicos. Usted puede obtener información sobre el agua potable en su localidad de la dirección de salud. Las casas que utilizan agua de pozos deberán hacer pruebas del agua con regularidad para ver si hay plomo y otros posibles contaminantes.

Algunos investigadores han encontrado que una dieta baja en calcio, hierro y zinc puede estar asociada con un aumento en la absorción de plomo. Por lo tanto, es importante para las mujeres embarazadas tener una dieta bien balanceada y tomar vitaminas prenatales.

### *¿Existe una prueba para saber a qué cantidad de plomo he estado expuesta?*

Sí, se puede fácilmente hacer una prueba de sangre para saber cuánto plomo está presente. Aunque la mayoría de las personas tendrán algo de plomo en su sangre, los niveles mayores de 10?g/dl indican que hay algo de exposición

en su casa o lugar de trabajo que necesitará cambiarse. Aunque no hay un nivel claramente seguro de plomo en el organismo, la meta es tener el nivel más bajo posible.

Ya que el plomo se aloja en los huesos, las mujeres que han trabajado o han sido expuestas al plomo en el pasado quizá tengan niveles más altos de plomo en el embarazo. Esto sucede porque el plomo en los huesos de la madre puede desprenderse a la sangre durante el embarazo. Las mujeres que tuvieron exposición al plomo en el pasado deberán revisar sus niveles antes y durante el embarazo.

### ***¿Puede enfermarme el plomo?***

Ya que el plomo se aloja en los huesos, éste puede aumentar durante la vida de una persona. En los adultos, niveles muy altos de plomo en la sangre pueden causar serios problemas de salud en el cerebro y los riñones.

### ***¿Puede llegar el plomo en mi organismo a mi bebé?***

Sí, el plomo puede pasar al bebé desde la 12ava semana de embarazo. La cantidad de plomo en la sangre de la madre y la del bebé son casi iguales.

### ***¿Qué efectos puede el plomo tener en mi bebé?***

Altos niveles de plomo durante el embarazo pueden causar abortos espontáneos y partos de fetos muertos. Otros problemas del embarazo como peso bajo al nacer o parto prematuro también pueden suceder.

Los efectos más serios de niveles altos de plomo en la madre son problemas de aprendizaje y comportamiento en los bebés que fueron expuestos. Puede haber efectos menos severos en los bebés quienes fueron expuestos a pequeñas cantidades de plomo.

La exposición de plomo durante el embarazo no aumenta los riesgos de malformaciones congénitas.

### ***¿Hay alguna preocupación sobre el plomo si estoy amamantando?***

Los niveles de plomo en la leche materna son los mismos que en la sangre de la madre. También se pueden encontrar plomo en las fórmulas infantiles, sobre todo si el abastecimiento agua del área local contiene altos niveles de plomo. Una madre no debería dejar de amamantar a menos que sus niveles de plomo en la sangre sean muy altos.

### ***¿Hay un problema si el padre del bebé está expuesto al plomo?***

El plomo en el organismo puede llegar al espermatozoide. Niveles altos de plomo puede ocasionar cambios en la forma, tamaño, número y movimiento del espermatozoide. Esto puede hacer difícil que usted se embarace.

Los padres quienes trabajan con plomo pueden traerlo a casa en su ropa u otras cosas. Si una mujer embarazada toca estas cosas, como a la hora de lavar la ropa, ella puede estar expuesta directamente al plomo. Si su pareja está expuesta al plomo en su trabajo o su pasatiempo, usted debería asegurarse que él no lo está trayendo a casa en su ropa, zapatos u otros artículos.

### ***¿Cómo me puedo proteger y proteger a mi familia de la exposición al plomo después de un huracán o inundación?***

Después de un huracán o inundación, se puede encontrar plomo en las aguas. Usted puede prevenir una cantidad dañina de plomo en usted o su bebé al seguir estas medidas de seguridad:

Escuche y obedezca los avisos públicos que le informan si el agua del grifo se puede beber o utilizar para cocinar y bañarse. Si el agua no es buena, obedezca las instrucciones locales para usar agua embotellada. Hervir el agua no elimina el plomo.

Los pozos inundados o privados necesitarán ser examinados después de que las aguas de la inundación cesen. Si usted sospecha que un pozo está contaminado con plomo, póngase en contacto con el departamento de salud local o estatal.

Caminar en aguas de la inundación es poco probable que cause una gran exposición al plomo porque sólo pequeñas cantidades pasan por su piel.

## **Las Referencias Disponibles Bajo Solicitud.**

agosto, 2015