Plomo

Esta hoja trata sobre la exposición al plomo en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es el plomo y dónde se encuentra?

El plomo es un metal pesado. Se puede encontrar en muchos lugares, tales como: tierra, agua, cosméticos, la bisutería y la joyería infantil, pintura vieja, esmaltes para cerámica, plomería, baterías, balas, soldaduras y gasolina.

El plomo puede pasar de las tuberías al agua potable (lo que se denomina lixiviación). Cuando la pintura con plomo se lija o se quita, libera polvo que contiene plomo. Vivir cerca de fundiciones de metales, vertederos, zonas mineras o sitios de residuos peligrosos podría aumentar el riesgo de exposición al plomo.

Algunos medicamentos tradicionales o populares (incluidos los medicamentos ayurvédicos) pueden contener grandes cantidades de plomo. Algunos tipos de dulces también pueden contener plomo.

Algunos pasatiempos y trabajos pueden conducir a niveles más altos de exposición al plomo. Algunos ejemplos son: fabricación de cerámica y alfarería, fabricación de joyas, reparación de automóviles, imprenta, construcción, trabajo de vidrieras, restauración de arte, soldadura, acabado de muebles, práctica de tiro en interiores o fabricación de balas o señuelos para peces.

En 1978, el gobierno de Estados Unidos prohibió el uso de pintura que contenía plomo y alrededor de 1980 el uso de plomo en la gasolina. Incluso con los intentos de limitar las fuentes de plomo, todavía se puede encontrar plomo en el suelo y en el agua.

¿Cómo llega el plomo al cuerpo?

El plomo ingresa al cuerpo al inhalar polvo de plomo o al ingerir partículas de plomo. Solo pequeñas cantidades de plomo ingresan al cuerpo a través de la piel. Si ha estado expuesto al plomo, es importante lavarse cuidadosamente el cuerpo, especialmente las manos, para evitar que el plomo entre en su boca. Debido a que el plomo se encuentra en muchos lugares de nuestro entorno, la mayoría de las personas tienen pequeñas cantidades de plomo en la sangre.

¿Dónde se encuentra el plomo en el cuerpo?

Cuando una persona está expuesta al plomo durante un largo período de tiempo o en un nivel alto, el cuerpo almacenará plomo en los huesos y los dientes. El plomo puede permanecer en los huesos y los dientes durante muchos años. Durante el embarazo y la lactancia, el plomo puede salir de los huesos y regresar a la sangre.

¿Cómo puedo reducir mi exposición al plomo?

- Evite la exposición a cualquier fuente conocida de plomo antes y durante el embarazo. Si trabaja con plomo en su trabajo o en sus pasatiempos, o come/toma dulces o medicamentos importados de otros países, hable con su proveedor de atención de salud sobre la posibilidad de controlar su nivel de plomo en sangre.
- Si está remodelando una casa construida antes de 1978, evite quitar la pintura con plomo usted mismo. La pintura con plomo debe ser eliminada por profesionales certificados que sigan procedimientos de seguridad que lo protejan a usted y a su familia de la exposición al plomo.
- Si vive en una casa construida antes de 1978, limpie las ventanas y los alféizares con una toalla o trapo húmedo y pase un trapeador húmedo por los pisos para ayudar a eliminar el polvo de plomo.
- Revise su agua. Las casas que usan agua de pozo deben analizar el agua regularmente para detectar plomo y otros posibles contaminantes. El agua de fuentes públicas se analiza periódicamente para detectar plomo. Puede obtener información sobre su agua potable en la junta de salud local.
- Coma una dieta equilibrada. Una dieta pobre en calcio, hierro, zinc, vitamina C, vitamina D y vitamina E ha estado asociada con una mayor absorción de plomo.

¿Cómo puedo saber si tengo plomo en mi cuerpo?
Se puede hacer una prueba de plomo en la sangre para ver cuánto plomo hay en su sangre. Sin embargo, este no es un análisis de sangre de rutina para todas las mujeres embarazadas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) recomiendan que los proveedores de atención de salud obstétrica evalúen el riesgo de exposición al plomo para cada paciente individual y ofrezcan un análisis de sangre si hay un factor de riesgo presente.

Estoy embarazada y me hicieron una prueba de plomo. ¿Hay algún nivel que debería preocuparme?
Si bien la mayoría de las personas tendrán algo de plomo en la sangre, los niveles superiores a 5 microgramos por decilitro (mcg/dl) sugieren que existe una exposición en el hogar o en el lugar de trabajo que debe abordarse y se debe realizar una búsqueda de la fuente del plomo.

He estado expuesto al plomo. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?
Los estudios han mostrado resultados mixtos. Algunos estudios sugieren que niveles de plomo demasiado altos o demasiado bajos podrían dificultar el embarazo. Otros estudios sugieren que el plomo podría no afectar la capacidad de quedar embarazada.

¿Puede el plomo en mi cuerpo llegar al embarazo?
El plomo puede atravesar la placenta y llegar al feto en desarrollo. La cantidad de plomo en la sangre de la mujer embarazada y del feto es casi la misma. No se sabe qué tan temprano puede llegar el plomo al feto durante el embarazo, pero hay informes que han documentado presencia de plomo en un feto incluso al final del primer trimestre.

¿La exposición al plomo aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?
El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Varios estudios han informado de vínculos entre niveles elevados de plomo en sangre durante el embarazo y abortos espontáneos.

¿La exposición al plomo aumenta la posibilidad de defectos de nacimiento?
Los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3 %) tendrán un defecto de nacimiento. Analizamos estudios de investigación para intentar comprender si una exposición, como al plomo, podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo. La exposición al plomo durante el embarazo no se ha asociado claramente con una mayor probabilidad de defectos de nacimiento físicos.

¿La exposición al plomo aumenta la posibilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?
Se han reportado otros problemas con la exposición al plomo durante el embarazo, como bajo peso al nacer (peso inferior a 5 libras y 8 onzas [2500 gramos] al nacer), parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37), crecimiento deficiente, preeclampsia (presión arterial alta y problemas con órganos, como los riñones) que puede provocar convulsiones (llamada eclampsia) y muerte fetal.

¿La exposición al plomo durante el embarazo afecta el comportamiento futuro o el aprendizaje del niño?
La exposición al plomo durante el embarazo puede tener efectos en el cerebro del feto. Esto puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento en el niño.

La lactancia materna y la exposición al plomo:
Las recomendaciones sobre la lactancia materna varían según la cantidad de plomo en sangre de la madre. En general, las mujeres con niveles de plomo en sangre inferiores a 40 mcg/dl podrían continuar amamantando. Sin embargo, también podría ser necesario controlar los niveles de plomo en la sangre del bebé. Los niveles de plomo en la leche materna suelen ser más bajos que los niveles en la sangre de la madre. Si se detecta plomo en un análisis de sangre, podría haber una exposición en el hogar o en el lugar de trabajo que debe abordarse.

El plomo también puede encontrarse en fórmulas infantiles o en agua contaminada que se utiliza para mezclarlas. Para reducir la exposición al plomo a través del agua, utilice agua embotellada o destilada o, si usa agua del grifo, déjela correr durante tres minutos antes de usarla. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si un hombre ha estado expuesto al plomo, ¿puede ser más difícil embarazar a una pareja o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?

El plomo en el cuerpo puede llegar al esperma. Los altos niveles de plomo pueden causar cambios en la forma, el tamaño, el número y el movimiento de los espermatozoides. Esto podría afectar la fertilidad (capacidad de dejar embarazada a una mujer). Las personas que trabajan con plomo pueden llevar polvo de plomo a casa en su ropa, zapatos u otros artículos. Si una mujer embarazada manipula estos elementos, por ejemplo al lavar la ropa, podría haber exposición directa al plomo. Para más información sobre exposiciones paternales, lea la hoja informativa de MotherToBaby en https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/.

Haga clic aquí para acceder a las referencias.

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, 1 de noviembre de 2024.