

# Plomo

---

En cada embarazo, la mujer inicia con un 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con malformaciones congénitas. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Esta hoja habla sobre si exponerse al plomo podría aumentar el riesgo de malformaciones congénitas más allá del riesgo imprevisible. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

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

El plomo es un metal pesado. Se puede encontrar en muchos lugares, como: suelo, agua, cosméticos, joyas para niños y de disfraces, pintura vieja y gasolina. El plomo puede filtrarse desde las tuberías hacia el agua potable. Viviendo cerca de fundiciones de metal o derroches mineros puede resultar en la exposición al plomo. Algunos medicamentos tradicionales o nativos pueden contener grandes cantidades de plomo. Algunos tipos de dulces, especialmente los que no se elaboran en los EE. UU., también pueden contener plomo. Algunos pasatiempos y trabajos pueden conducir a niveles más altos de exposición al plomo. Algunos ejemplos son: cerámica y alfarería, joyería, reparación de automóviles, impresión, construcción, trazo de vidrios de colores, restauración de arte, acabado de muebles, prácticas de tiro en interiores o hacer balas o señuelos de pesca. En 1978, el gobierno de los Estados Unidos prohibió el uso de pintura que contiene plomo, así como el uso de plomo en la gasolina alrededor de 1980. Incluso con los intentos de limitar las fuentes de plomo, el plomo todavía se puede encontrar en el suelo y en el agua.

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

El plomo puede ser absorbido a través de los pulmones y el estómago. Cuando se lija pintura que contiene plomo o se juega con ella, ésta hace 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.

Como el plomo se encuentra en muchos lugares de nuestro entorno, la mayoría de las personas tiene pequeñas cantidades de plomo en la sangre. Cuando una persona está expuesta al plomo por un periodo largo o a altos niveles de plomo éste se puede alojar en los huesos y dientes. El plomo se puede quedar en los huesos por muchos años. Durante el embarazo y la lactancia, el plomo puede dejar el hueso y regresar al torrente sanguíneo.

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

Sí. Evite la exposición a fuentes conocidas de plomo antes y durante el embarazo. Si usted está trabajando con plomo en su lugar de trabajo o tiene un pasatiempo como el hacer joyería o vidrios de colores, haga que su proveedor de salud revise su nivel de plomo en la sangre.

Si está remodelando una casa construida antes de 1978, podría alterar la pintura que contiene plomo y no es seguro hacerlo usted mismo (como un no profesional). Usted debería de evitar esta actividad y asegúrese que la gente trabajando en su casa siga 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.

Una dieta baja en calcio, hierro, zinc, vitamina C, vitamina D, y vitamina E puede estar asociada con un aumento en la absorción de plomo. Por lo tanto, es importante comer una dieta bien balanceada y tomar algunos suplementos de vitaminas recomendadas.

## ***¿Existe una prueba que diga cuánto plomo está en mi sangre?***

Sí, se puede fácilmente hacer una prueba de sangre para saber cuánto plomo está presente en su sangre. Sin embargo, esto no es una prueba en la sangre de rutina para todas las mujeres embarazadas. Aunque la mayoría de las personas tendrán algo de plomo en su sangre, los niveles mayores de 5 microgramos por decilitro (mcg/dl) indican que

hay algo de exposición en casa o lugar de trabajo que necesita ser mencionado (tal como una investigación sobre la fuente de plomo). Si cree que ha estado expuesto al plomo, hable con su médico acerca de si debería someterse a una prueba.

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 el plomo en mi organismo alcanzar a mi bebé?***

Sí, el plomo puede pasar al bebé. La cantidad de plomo en la sangre de la madre y la del bebé son casi iguales. No se sabe que temprano el plomo puede llegar al bebé en desarrollo durante el embarazo, pero los informes han documentado el plomo en un bebé en desarrollo tan temprano como la 13<sup>a</sup> semana del embarazo.

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

Los niveles altos de plomo durante el embarazo pueden causar un aborto espontáneo y mortinato. Otros problemas de embarazo, como bajo peso al nacer / crecimiento deficiente, parto prematuro y preeclampsia (complicaciones del embarazo, como presión arterial alta, que generalmente ocurre después de las 20 semanas de embarazo) también pueden ocurrir.

Los efectos más graves de los altos niveles de plomo materno en los bebés son los problemas de aprendizaje y comportamiento. Incluso con pequeñas cantidades de exposición al plomo, puede haber discapacidades leves de aprendizaje. No se ha informado una más alta posibilidad de malformaciones congénitas físicas.

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

Los niveles de plomo en la leche materna generalmente son más bajos que los niveles en la sangre de la madre. Una madre no debe dejar de amamantar a menos que su nivel de plomo en la sangre sea muy alto (40 mcg / dL o más).

El plomo también se puede encontrar en la fórmula infantil, principalmente a causa del agua contaminada. Para prevenir o reducir las posibilidades de tener plomo en la fórmula, use agua embotellada / destilada o, si usa agua del grifo, deje que funcione por tres minutos antes de usarla. Asegúrese de hablar con su proveedor de salud acerca de sus preguntas sobre la lactancia.

### ***¿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 causar cambios en la forma, tamaño, número y movimiento del espermatozoide. Esto puede hacerlo más difícil embarazarse. Los padres que trabajan con plomo pueden llevar polvo de plomo a casa en su ropa, zapatos u otros artículos. Si una mujer embarazada maneja estos artículos, como lavar la ropa, podría tener una exposición directa al plomo.

Por lo general, las exposiciones que los padres tienen son poco probable que aumente los riesgos a un embarazo. Para más información, por favor vea la hoja informativa de MotherToBaby sobre [Las exposiciones paternas y el embarazo](https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/) en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

### ***¿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 solamente pequeñas cantidades absorben por su piel.

**Las Referencias Disponibles Bajo Solicitud.**

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .**

---

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, junio 5, 2019.