

EXPOSICIÓN AL PLOMO DURANTE EL EMBARAZO

Cómo le puede afectar a usted y a su bebé, y cómo evitarlo.



¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal tóxico que se encuentra comúnmente en viviendas viejas, en pintura de antes del 1980, en el polvo de la casa, en juguetes viejos, en la tierra, en los caños de escape de aviones pequeños y en bienes importados de otros países como cerámica y especias.

¿Cómo ingresa el plomo al cuerpo?

- Por respirar o tragar polvo o tierra
- Por tomar agua con plomo
- Por comer artículos alimenticios o no alimenticios con plomo
- Por comer en vajilla de cerámica que contenga plomo
- Por comer o entrar en contacto con pintura con plomo



- A través polvo de plomo en la ropa o zapatos del trabajo

Si una mujer embarazada es expuesta al plomo, este pasa de la madre al bebé a través del cordón umbilical. Aunque mediante la leche materna se pueda pasar pequeñas cantidades de plomo, **la lactancia continúa siendo la mejor opción para el bebé**. Su médico determinará si es seguro.

¿Cómo puede afectar el plomo a mi bebé?

El plomo es dañino para el desarrollo del cerebro y puede causar problemas permanentes:

- Disminución en las funciones cerebrales, renales y del sistema nervioso
- Discapacidades de lectura/aprendizaje y un CI más bajo
- Aumento en el comportamiento antisocial y agresivo
- Reducción en la capacidad de atención y en la coordinación
- Disminución del crecimiento muscular y óseo
- Parto prematuro; pérdida del feto en niveles extremadamente altos

¿Cómo detecto el plomo en mi cuerpo?

El plomo se detecta mediante un análisis de sangre. Si niveles elevados de plomo, se le harán pruebas al bebé al nacer.

¿Cómo puedo protegerme a mí y a mi familia del plomo?

- Hágase un análisis de plomo.
- Si su vivienda fue construida antes de 1978, pídale a su departamento de salud que inspeccione su casa y su agua en busca de plomo.
- Use el agua fría para beber y cocinar, ya que es más probable que el agua caliente contenga plomo. Si el agua ha estado reposando en las cañerías por un tiempo, deje correr el grifo entre 15 segundos y 1 minuto.
- Quítese los zapatos antes de entrar a su casa para evitar que entre polvo/tierra y pasar la aspiradora regularmente.
- Lavarse las manos, los juguetes y las áreas de juego regularmente para quitar el polvo o la tierra, especialmente las áreas bajas que los niños puedan alcanzar.
- Limpie las manos y uñas de sus hijos.
- Evite ingerir artículos no alimenticios como arcilla, pintura descascarada, polvo y tierra.
- Evite los delineadores importados y los tintes progresivos para el cabello.
- Evite usar objetos de cerámica extranjeros para almacenar alimentos, cocinar o servir.
- Si vive con alguien que está expuesto al plomo en el trabajo, tome medidas para minimizar el ingreso de plomo en su casa, como cambiarse de ropa y de zapatos en el trabajo.
- Si está renovando su casa, limpie y bloquee la parte que está en obra, o múdese temporalmente a una casa libre de plomo.
- Consuma una dieta balanceada y saludable que tenga vitaminas C y D, hierro, calcio y folato, que incluya: pescado, carne, cereales, frijoles, vegetales de hoja verde y naranjas).

Para obtener más información:

Consulte a su médico si tiene alguna duda

www.cdc.gov/nceh/lead/

partnershipmch.org/programs/leadpoisoning/

www.state.nj.us/health/lh/community/index.shtml

New Jersey Poison Control Center (Centro de Control de Venenos de New Jersey) – 1-800-222-1222

www.state.nj.us/health/ceohs/lead

www.nj.gov/health/biomonitoring

EXPOSICIÓN AL MERCURIO DURANTE EL EMBARAZO

Cómo le puede afectar a usted y a su bebé, y cómo evitarlo.

¿Qué es el mercurio?

El mercurio es un metal tóxico que se encuentra normalmente en el pescado, en plantas, en el océano, en lagos, en cremas aclaradoras de piel y otros cosméticos, en termómetros de mercurio, en el humo de plantas de carbón y en focos fluorescentes compactos.



¿Cómo ingresa el mercurio al cuerpo?

- Por comer pescado con mercurio
- Por exponer la piel a mercurio derramado
- Por respirar vapores de mercurio
- Por usar cremas aclaradoras de piel y cosméticos con mercurio



Si una mujer embarazada es expuesta al mercurio, este pasa de la madre al bebé a través del cordón umbilical. Aunque mediante la leche materna se pueda pasar pequeñas cantidades de mercurio; **la lactancia continúa siendo la mejor opción para el bebé.**

¿Cómo puede afectar el mercurio a mi bebé?

El mercurio es dañino para el desarrollo del cerebro y puede causar problemas permanentes:

- Bajo crecimiento cerebral, renal y del sistema nervioso
- Discapacidades de lectura/aprendizaje y un CI más bajo
- Mayor probabilidad de trastornos conductuales o neurológicos
- Reducción en la coordinación y la capacidad de atención
- Falla renal, ceguera y sordera
- Parto prematuro; pérdida del feto en niveles extremadamente altos

¿Cómo detecto el mercurio en mi cuerpo?

El mercurio se detecta mediante un análisis de sangre. Si niveles elevados de mercurio, al bebé se le harán pruebas al nacer.

¿Cómo puedo protegerme a mí y a mi familia del mercurio?

- Hágase un análisis de mercurio.
- No coma pescado o mariscos con alto contenido de mercurio, como tiburón, pez espada, anguila, pescado crudo, la glándula verde o la bilis de los cangrejos o langostas, o **cualquier cosa pescada en la Bahía de Newark.**
- Evite comprar joyas de bisutería porque pueden tener colgantes que contengan mercurio.
- Evite manipular o aspirar artículos que contengan mercurio, como cremas blanqueadoras de la piel, termómetros de mercurio rotos o focos fluorescentes compactos rotos (focos CFL).
- No manipule mercurio líquido ni permita que permanezca en alfombras o espacios interiores.
- Consuma una dieta balanceada con alimentos ricos en calcio, hierro, folato, vitamina C y vitamina D.
- Si alguien que vive con usted trabaja con mercurio, se puede cambiar la ropa en el trabajo y lavarla por separado.

Es muy importante comer pescado durante el embarazo porque el pescado tiene vitaminas, minerales y grasas saludables que son muy buenas para el desarrollo de su bebé. Puede minimizar la exposición al mercurio comiendo una porción (8 onzas o el tamaño de la palma de su mano) de pescado capturado en su hábitat natural con bajo contenido de mercurio dos veces a la semana como anchoas, sardinas, camarones, tilapia, salmón, bacalao y abadejo. Para más detalles, consulte la guía de pescados del Departamento de Protección Ambiental de New Jersey (NJDEP) a continuación.

Para obtener más información:

Consulte a su médico si tiene alguna duda

www.cdc.gov/biomonitoring/Mercury_FactSheet.html

www.nj.gov/health/workplacehealthandsafety/occupational-health-surveillance/mercury.shtml

www.nj.gov/health/biomonitoring

www.state.nj.us/dep/dsr/njmainfish.htm

New Jersey Poison Control Center (Centro de Control de Venenos de New Jersey) – 1-800-222-1222