

**Para más información:
llame al doctor de su niño o
a las clínicas de salud local.**

**Division of Environmental Health
Children's Environmental Health Branch
(888) 774-0071**

State of North Carolina
Beverly Eaves Perdue, Governor

Department of Environment and
Natural Resources
Dee Freeman, Secretary



19,700 copies of this public document were printed at a cost of \$1,599.71 or 0.0812 per copy.

¿Está Usted Embarazada?



**Protege a su bebe
del Envenenamiento
con Plomo.**

PROTEGE A SU BEBE DEL ENVENENAMIENTO CON PLOMO.



- El envenenamiento con plomo es causada al respirar o tragar plomo.
- El plomo puede pasar de la madre al bebe antes de nacer.
- Pregúntale a su medico si estas en riesgo del envenenamiento con plomo.
- Podrias necesitar una prueba de sangre para saber si tienes plomo en su cuerpo y como este afecta su embarazo.

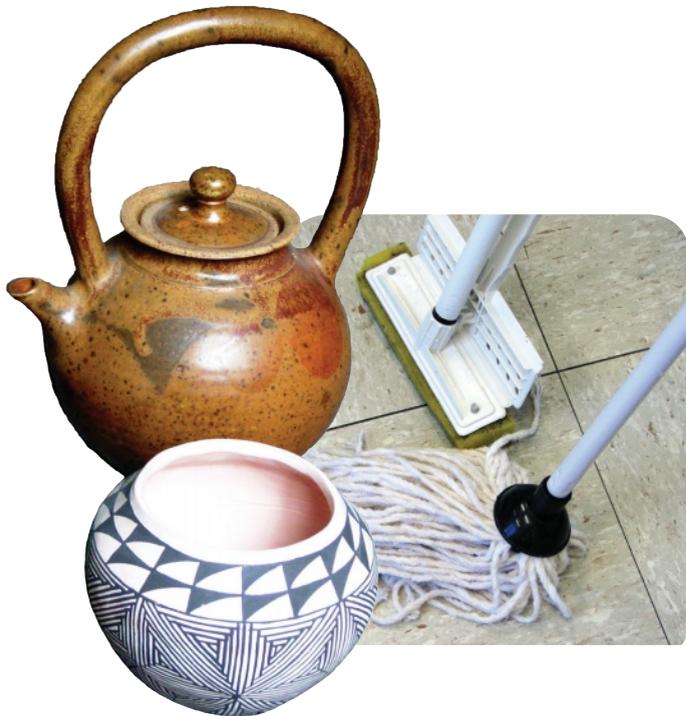
¿Porque es peligroso el plomo?:



- Puede ponerte en riesgo de perder a su bebe.
- Puede causar que su bebe nazca prematuro o muy pequeño.
- Puede dañar el cerebro, riñones y sistema nervioso de su bebe.
- Puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento en su bebe.

¿Preguntas?

Llame al 1-888-774-0071



¿Donde se encuentra el plomo?:

- En la pintura y polvo de casas mas viejas, especialmente en el polvo causado durante renovaciones o reparaciones.
- En dulces, maquillajes, ollas barnizadas y remedios caseros hechos en otros países.
- En trabajos como manufactura de baterías/pilas, construcción, tapicería, reparación de automóviles y plomería.
- En la tierra y agua de la llave
- En las persianas de vinilo.



¿Que debo hacer para evitar el plomo?:

- Evite el polvo con plomo.
- Evite algunos pasatiempos.
 - Puede ser expuesto al plomo al refinar muebles, pintar en vidrio o hacer joyería.
- Refinar muebles, pintar en vidrio y hacer joyería la pueden exponer al plomo.
- Evite usar cerámica importada.
 - No use platos que estén rotos o pelados.
 - Tenga cuidado cuando coma dulces, especias y comidas que han sido traídas de otros países.
- Utilice toallas húmedas para limpiar, y limpie los pisos para disminuir el polvo con plomo.
- Si usted está embarazada, no se quede en la casa cuando estén pintando o remodelando un cuarto que contenga pintura con plomo.

Qué puedo hacer para proteger mi bebe y protegerme del plomo?

Coma comidas con contenido alto en calcio, hierro y vitamina C.
Estos alimentos pueden ayudarle a protegerse del plomo a usted y a su bebe.



- **Calcio:** leche, yogurt, queso y verduras de hojas verdes como las espinacas.



- **Hierro:** carne roja, frijoles, cereales fortificados con hierro, pasas y espinacas.



- **Vitamina C:** naranjas, pimientos verdes y rojos, brócoli, tomates y jugos enriquecidos con vitamina C.

• Hable con su doctor a cerca de medicinas y vitaminas.

- Algunos remedios caseros y suplementos dietéticos podrían tener plomo.
- Hable con su doctor acerca de los antojos que tiene, como comer tierra or arcilla, porque pueden contener plomo.



• Lávese las manos, especialmente antes de comer.

- Esto evitara que el polvo con plomo que usted pudiera haber tocado entre a su cuerpo.