

# Plomo

---

Esta hoja trata sobre la exposición al plomo en el embarazo y durante la lactancia. Esta información 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, bisutería y bisutería, pintura vieja, plomería, baterías, balas, soldaduras y gasolina. El plomo puede filtrarse de las tuberías al agua potable. Vivir cerca de fundiciones de metales o desechos mineros puede resultar en exposición al plomo. Algunos medicamentos tradicionales o populares, incluidos los medicamentos ayurvédicos de otros países, pueden contener grandes cantidades de plomo. Algunos tipos de dulces, particularmente los que no se fabrican en Estados Unidos, 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. Cuando la pintura con plomo se lija o se quita, se forma polvo que contiene plomo.

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 entra el plomo en mi cuerpo?***

El plomo se puede absorber al respirar el polvo de plomo en los pulmones. También puede ingresar a su cuerpo a través del intestino si traga partículas de plomo. Solo pequeñas cantidades de plomo ingresan al cuerpo a través de la piel. Es importante lavarse cuidadosamente el cuerpo, especialmente las manos, si ha estado cerca del plomo. Esto es para evitar que el plomo entre en su boca desde sus manos.

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. 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.

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

Evite la exposición a cualquier fuente conocida de plomo antes y durante el embarazo. Si está trabajando con plomo en su trabajo o en sus pasatiempos, pídale a su proveedor de atención médica que controle 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 hacer este trabajo usted mismo (como no profesional). Evite esta actividad y asegúrese de que las personas que trabajan en su hogar sigan procedimientos seguros para protegerlo a usted y a su familia de la exposición al plomo.

El agua de fuentes públicas se analiza periódicamente para detectar plomo. Puede obtener información sobre su agua potable en la junta de salud local. Las casas que usan agua de pozo deben analizar el agua regularmente para detectar plomo y otros posibles contaminantes.

Una dieta pobre en calcio, hierro, zinc, vitamina C, vitamina D y vitamina E puede estar asociada con una mayor absorción de plomo. Por lo tanto, es importante llevar una dieta bien balanceada y tomar los suplementos vitamínicos recomendados.

## ***¿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. 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. Si cree que ha estado expuesto al plomo, hable con su proveedor de atención médica para ver si debe hacerse la prueba.

### ***Tengo exposición al plomo. ¿Puede hacer que me resulte más difícil quedar embarazada?***

Los estudios han mostrado resultados mixtos con algunos estudios que indican que el plomo puede hacer que sea más difícil quedar embarazada, mientras que otros estudios han demostrado que el plomo, en los niveles del estudio, puede no haber tenido un efecto sobre la capacidad de quedar embarazada.

### ***¿El plomo de mi cuerpo puede llegar al bebé?***

El plomo puede pasar al bebé. La cantidad de plomo en la sangre de la madre y del bebé es casi la misma. No se sabe qué tan temprano puede llegar el plomo al bebé en desarrollo durante el embarazo, pero los informes han documentado plomo en un bebé en desarrollo ya en la semana 13 de embarazo.

### ***¿Tener/exponerse al plomo aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?***

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Los altos niveles de plomo durante el embarazo pueden causar aborto espontáneo y muerte fetal.

### ***¿La exposición al plomo aumenta la posibilidad de defectos de nacimiento?***

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. La exposición al plomo en un embarazo no se ha asociado con defectos de nacimiento físicos.

### ***¿La exposición al plomo aumentaría la posibilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?***

Según los estudios revisados, también pueden ocurrir otros problemas del embarazo, como bajo peso al nacer/crecimiento deficiente, parto prematuro y preeclampsia (complicaciones del embarazo, como presión arterial alta, que generalmente ocurre después de la semana 20). El parto prematuro es el nacimiento antes de la semana 37 y el bajo peso al nacer pesa menos de 5 libras y 8 onzas (2500 gramos) al nacer.

### ***¿La exposición al plomo durante el embarazo afecta el comportamiento futuro o el aprendizaje del niño?***

Los efectos más serios de los altos niveles de plomo en la madre en los bebés son los efectos en el cerebro en desarrollo, lo que puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento en el niño.

### ***Amamantar mientras tengo exposición al plomo:***

Los niveles de plomo en la leche materna suelen ser 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 debido al agua contaminada. Para prevenir o reducir la posibilidad de plomo en la fórmula, use agua embotellada/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 se ha 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 espermatozoides. Los altos niveles de plomo pueden causar cambios en la forma, el tamaño, el número y el movimiento de los espermatozoides. Esto puede hacer que le resulte más difícil embarazar a su pareja. 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 artículos, como al lavar la ropa, podría haber una exposición directa al plomo. En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de espermatozoides aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las exposiciones paternales en <https://mothertobaby.org/fact-sheets/paternal-exposures-pregnancy/>.

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

***Después de un huracán o una inundación, se puede encontrar plomo en las aguas de la inundación.***

***Puede evitar que una cantidad dañina de plomo llegue a usted o a su bebé siguiendo estas medidas de seguridad:***

- Siga los anuncios públicos que le informan si el agua del grifo es segura para beber o para cocinar o bañarse. Si el agua no es segura para usar, siga las instrucciones locales o use agua embotellada. La ebullición no elimina el plomo.
- Los pozos de agua privados inundados deberán someterse a pruebas después de que retrocedan las aguas de la inundación. Comuníquese con su departamento de salud local o estatal para realizar pruebas de agua.
- Hable con su proveedor de atención médica para ver si se necesita un análisis de sangre.
- No es probable que caminar en aguas de inundación provoque una gran exposición al plomo porque solo pequeñas cantidades atraviesan la piel.

**Haga clic aquí para acceder a las referencias.**

**¿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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, julio 1, 2022.