

Intoxicación por PLOMO

Madres Embarazadas

El envenenamiento por plomo es causado por respirar o ingerir plomo. El plomo puede transferirse de la madre embarazada al bebé.

Demasiado plomo en su cuerpo puede:

- Crear riesgo de aborto
- Hacer que su bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño
- Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso de su bebé
- Causar que su bebé tenga problemas de aprendizaje o comportamiento

1. Lo que usted puede hacer:

Hacer una prueba de agua para plomo.

- El plomo en el agua no tiene color, olor ni sabor.
- La única manera de saber el nivel de plomo de su hogar es que hagan una prueba de su agua en un laboratorio.

2. Filtre el agua del grifo.

Filtre su agua potable usando un filtro aprobado por la NSF. Los filtros pueden eliminar hasta el 99% del plomo en el agua cuando se usan correctamente. Para asegurarse de que su filtro elimina todo el plomo posible, siga cuidadosamente las instrucciones que vienen con él.

- Cambie el cartucho del filtro tan a menudo como sea necesario.
- Use solamente agua fría con el filtro.
- Use agua filtrada para beber, cocinar, cepillar los dientes de sus hijos y lavar fruta y verdura.



Consejo:

Tiene disponibles gratis agua embotellada, filtros aprobados por la NSF y kits de prueba de agua en los lugares de recursos de agua en Flint.

Llame a United Way 2-1-1 por un lugar cerca de usted.

3

Sepa cuándo usar agua sin filtrar.

- Es seguro lavar platos, botellas, chupones y juguetes con agua sin filtrar y jabón, siempre que los seque completamente antes de usarlos.
- Se puede usar agua sin filtrar para ducharse y bañarse, pero ponga cuidado en que no entre agua en la boca de los niños y no deje que beban el agua de la tina.

4

Coma alimentos con calcio, hierro y vitamina C.

Estos alimentos pueden ayudar a protegerla a usted y a su bebé.

- **El calcio** está en la leche, el yogur, el queso y las verduras de hoja verde como la espinaca.
- **El hierro** está en la carne roja, los frijoles, los cereales y las espinacas.
- **La vitamina C** está en las naranjas, los pimientos verdes y rojos, el brócoli, los tomates y los jugos.

5

Hable con su doctor.

- Puede conseguir un análisis de plomo en sangre. Hable con su doctor o departamento de salud local para conseguir información.

Para más información sobre protegerse a usted y a su familia contra el plomo, visite www.michigan.gov/flintwater.

Para más información sobre el plomo en su hogar y lo que usted puede hacer, llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan al 1-888-322-4453 o visite www.michigan.gov/lead.

Los residentes de Flint pueden llamar al Departamento de Agua de Flint para conseguir una prueba de agua gratuita, 810-787-6537, o agarrar una en un lugar de recursos de agua.