

La pica durante el embarazo

Usted podría estar exponiéndose y exponiendo a su hijo al plomo



¿Qué es la pica?

La pica es un trastorno alimentario que causa que una persona coma productos no comestibles, como tierra, trocitos de pintura, arcilla y objetos de cerámica.

No hay una causa única de pica

La pica puede ocurrir cuando al cuerpo le hacen falta ciertos minerales y nutrientes (hierro y zinc, a menudo). La pica puede aparecer en cualquier momento y en cualquier persona, y las mujeres pueden desarrollarla durante el embarazo. En algunos casos la pica forma parte de las prácticas culturales de una persona. Puede ser que usted vea a la pica como una práctica normal si ha visto a alguien más tenerla.

Comer productos no comestibles los pone en riesgo a usted y a su bebé por nacer.

Comer productos no comestibles puede exponerle a partículas tóxicas como el plomo. El plomo puede pasar de la madre al bebé en gestación. El envenenamiento por plomo ocurre cuando la salud o funciones corporales resultan dañadas luego de comer, beber, tocar o respirar algo contaminado con plomo. Cualquier nivel de plomo en la sangre es peligroso. Aunque hay muchas fuentes de plomo, el envenenamiento por plomo es 100% prevenible.



La pica puede ponerle a usted y a su hijo en riesgo de envenenamiento por plomo.

Es difícil saber si algún producto no comestible contiene plomo.

Los productos no comestibles como la tierra, los objetos de cerámica, la arcilla y la pintura pueden contener plomo. Si usted vive en una casa construida antes de 1978, es posible que la pintura y la tierra de los alrededores contengan plomo. Algunos objetos de cerámica pueden tener plomo en el esmalte, o en los diseños pintados de colores brillantes. La arcilla también puede contener plomo. Comer estos artículos aumenta el riesgo de envenenamiento por plomo.

Los síntomas por sí solos no determinan si usted tiene envenenamiento por plomo. Una persona con envenenamiento por plomo puede sentirse bien. Si se presentan síntomas, podrían atribuirse a otras condiciones. Los síntomas del envenenamiento por plomo incluyen dolores de cabeza, náuseas, problemas de concentración y fatiga.

El envenenamiento por plomo puede afectar su salud y la de su hijo.

El envenenamiento por plomo pone a las mujeres embarazadas en riesgo de aborto, presión arterial alta y parto prematuro.

Además, puede afectar al bebé en gestación, que corre el riesgo de tener bajo peso al nacer y alteraciones en el desarrollo cerebral. El envenenamiento por plomo también puede afectar los riñones y el sistema nervioso de un niño. A medida que crecen, los niños corren el riesgo de tener problemas de comportamiento y de aprendizaje.

El envenenamiento por plomo puede prevenirse, incluso si usted tiene pica.

- Hable con su proveedor médico sobre sus antojos de cosas no comestibles. Su proveedor está capacitado para ayudarlo y brindarle apoyo.
- Pídale a su proveedor médico que le haga pruebas de detección de plomo en la sangre. La única manera de confirmar la exposición al plomo es a través de un análisis de sangre.
- Encuentre alternativas comestibles para sus antojos.
- Consuma alimentos ricos en vitamina C, hierro y calcio. Esto puede evitar que el plomo se absorba en el cuerpo. También puede evitar que se transmita al bebé por nacer.