

Peligros del Plomo



Lo que los trabajadores deben saber

Si trabaja con plomo:

- ➔ Entérese de cuánto plomo tiene en la sangre.
- ➔ Hable con el doctor sobre su salud y el plomo.
- ➔ Tome medidas para protegerse del plomo en el trabajo.

¿Qué daños a la salud puede causar el plomo, aun a niveles bajos?

Los estudios demuestran que el plomo en los adultos, aun a niveles bajos, puede:

- ➔ **aumentar la presión arterial**— puede aumentar la posibilidad de tener un infarto o derrame cerebral.
- ➔ **disminuir el funcionamiento del cerebro**— esto hace más difícil el poder pensar, aprender, y recordar las cosas.
- ➔ **disminuir el funcionamiento de los riñones**— esto hace más difícil que los riñones eliminen los desperdicios tóxicos del cuerpo a través de la orina.
- ➔ **hacer daño al desarrollo físico o mental de su bebé antes de nacer.**
- ➔ **aumentar la posibilidad de tener un aborto espontáneo.**

Southern United Neighborhoods
800-239-7379
southernunitedneighborhoods.org

El daño del plomo a la salud:

- * **Puede ser permanente.**
- * **Puede estar ocurriendo aun cuando no tenga ningún síntoma.**
- * **Puede no aparecer hasta muchos años después.**

Tal vez trabaja con plomo si usted:

- Hace o repara radiadores
- Hace o recicla baterías de vehículos
- Recicla desechos de metal o electrónicos
- Funde, moldea, o esmerila (lija) plomo, latón, o bronce
- Hace, pinta, o barniza piezas de cerámica
- Trabaja en una galería de tiro (al blanco)
- Remueve pintura de superficies
- Remodela casas u otros edificios
- Hace demolición de edificios, puentes, o tanques de líquidos
- Corta, sierra, o suelda metal que contiene plomo
- Usa soldadura

Ésta no es una lista completa. Si no está seguro si trabaja con plomo o no, pregúntele a su patrón.

¿Cómo entra el plomo al cuerpo?

El plomo entra al cuerpo a través del aire que uno respira. También puede entrar por la boca sin darse cuenta si el polvo de plomo está en las manos o en la cara; o si el plomo está en los alimentos que usted come.

¿Cómo puedo saber cuánto plomo tengo en mi cuerpo?

Hágase un análisis de sangre para el plomo. Este análisis mide la cantidad de plomo que tiene en la sangre. Los resultados del análisis de sangre para el plomo son reportados en microgramos de plomo por decilitros de sangre ($\mu\text{g}/\text{dL}$ o mcg/dL). El nivel común de plomo en la sangre para un adulto en los EEUU es menos de $1 \mu\text{g}/\text{dL}$. Hágase el análisis aun si se siente bien.

*** Sepa su nivel de plomo.**

¿Qué nivel de plomo puede dañar la salud?

Algunos de los efectos dañinos del plomo se han detectado en niveles muy bajos. Hoy en día los científicos y los médicos recomiendan que se mantengan los niveles de plomo en la sangre (BLL) más bajos de $5 \mu\text{g}/\text{dL}$.

*** Los niveles de plomo en la sangre se deben mantener más bajos de 5.**

¿Va a perjudicar mi salud?

Nadie puede predecir por seguro si su salud va a ser perjudicada con un nivel bajo de plomo en la sangre. El riesgo (la posibilidad) de daño a su salud aumenta con la cantidad de plomo que tenga en la sangre y el tiempo que haya sido expuesto al plomo. Aun niveles bajos pueden causar daño si uno los tiene a lo largo de años o décadas. Para una mujer embarazada, niveles bajos por cortos períodos (de días a semanas) pueden hacer daño al bebé. También depende de otras condiciones de salud que usted pueda tener que lo pongan a mayor riesgo de daño del plomo.

Si tiene un nivel de plomo en la sangre de más de $5 \mu\text{g}/\text{dL}$ o más, lo más importante es tomar medidas para disminuir la cantidad de plomo a que está expuesto en el futuro. Información sobre cómo puede protegerse está en las páginas 4 y 5.



*** ¿Puede hacer daño a mi familia el plomo que se encuentra en mi trabajo?**

Sí. Usted lleva el polvo de plomo a su familia cuando trae puestos los zapatos y la ropa de trabajo a su casa. El polvo de plomo puede quedarse en su auto. También cae en los muebles, el piso, y las alfombras. Su hijo puede comérselo y así envenenarse. Las

medidas que usted toma para protegerse del plomo también sirven para prevenir que se lleve el plomo a la casa y a su familia. Vea las páginas 4 y 5 para más información sobre lo que usted puede hacer para protegerse.

¿Qué debo decirle a mi doctor?

Si usted trabaja con plomo, su doctor necesita saberlo. Si su doctor decide que es necesario, puede mandarle a hacer análisis de sangre para el plomo.

Dígale al doctor:

- ➔ qué es lo que hace en el trabajo.
- ➔ cuánto tiempo hace que está en este trabajo.
- ➔ cualquier otro trabajo con plomo que ha tenido en el pasado.
- ➔ si alguna vez se ha hecho análisis de sangre para el plomo.
- ➔ si alguna vez fue transferido a un trabajo diferente o dejó de trabajar por tener un nivel alto de plomo en la sangre.
- ➔ si piensa que el trabajar con plomo le está enfermando.

Las mujeres también deben informarle al doctor si están embarazadas o pensando en quedar embarazada.

Pregúntele al doctor si usted:

- ➔ Tiene alguna condición médica que le haga más sensible a los efectos dañinos del plomo.
 - ¿Presión alta?
 - ¿Enfermedad de los riñones?
 - ¿Enfermedad del cerebro o de los nervios?
 - ¿Otra condición?
- ➔ Necesita algún otro examen médico para ver si el plomo le está afectando la salud.

Mi nivel de plomo en la sangre ha estado alto por años. ¿Debo buscar otro tipo de trabajo?

Decidir si debe continuar trabajando con plomo es una decisión personal. Muchas veces, hacer esta decisión es muy difícil. Para hacer esta decisión debe considerar lo siguiente:

- ➔ ¿Hay medidas que puede tomar para disminuir la cantidad de plomo a la que está expuesto? Vea las páginas 4 y 5 para las medidas que puede tomar para protegerse.
- ➔ ¿Tiene alguna condición de salud que tal vez lo haga más sensible a los efectos dañinos del plomo?
- ➔ Si tiene una condición médica que le pone en mayor riesgo, ¿puede transferirse a otro trabajo que no tenga plomo en la misma compañía?
- ➔ Si cambia de trabajo, ¿va a recibir el mismo salario y los mismos beneficios? Si no, ¿puede mantener a su familia con un trabajo que pague menos?



¿Qué puedo hacer para protegerme?

Asegúrese que el plomo no entre accidentalmente por la boca.

- ➔ Lávese las manos y la cara con agua y jabón antes de comer o beber, y antes de salir del trabajo.
- ➔ Nunca coma, beba, o fume en el área de trabajo.
- ➔ Tome un baño de ducha y lávese el cabello antes de salir del trabajo o en cuanto llegue a casa.
- ➔ Cámbiese la ropa y los zapatos en el trabajo antes de irse a casa. Póngase ropa y zapatos limpios. Guarde la ropa y los zapatos sucios de trabajo separados de la "ropa de calle" limpia dentro un armario en el trabajo (tal como un "locker") o guárdelos en una bolsa de plástico.
- ➔ Use métodos de limpieza con agua. Todos los días, limpie las superficies con un trapo mojado, y limpie el suelo con un trapeador o aspiradora con filtro HEPA.



Lávese.



Cámbiese.



Quite la pintura de la superficie donde va a cortar o soldar el metal.



Conecte las herramientas a una aspiradora con filtro HEPA.

*** Hágase un análisis de sangre para el plomo por lo menos cada 6 meses**

Disminuya la cantidad de plomo que respira.

- ➔ Use métodos de trabajo para disminuir los niveles de polvo y humo.
- ➔ Use un extractor de contaminantes si está disponible y colóquelo correctamente.
- ➔ Pídale al patrón que le dé un respirador (una mascarilla) para usar cuando está trabajando con plomo. Si ya usa uno, pregunte si hay otro tipo de respirador que le proteja mejor. Si usa un respirador, un doctor tiene que determinar si usted puede usarlo sin peligro a su salud (el patrón paga). Su patrón también tiene que proveer una prueba de ajuste para asegurarse que el respirador le quede bien.

Hágase un análisis de sangre para el plomo por lo menos cada 6 meses.

- ➔ Pídale al patrón que le mande hacer un análisis de sangre para el plomo. Si en el trabajo está expuesto al plomo en forma considerable, el patrón tiene que proveer y pagar este análisis.
- ➔ Pídale a su doctor que le haga un análisis de sangre para el plomo si su patrón no se lo provee.

Lo que su patrón debe hacer para protegerle

Lo mejor que puede hacer su patrón es eliminar por completo el plomo y los materiales que contienen plomo. Si no es posible eliminar el plomo por completo, su patrón debe tomar medidas para mantener lo más bajo posible la cantidad de plomo en el lugar de trabajo. **Su patrón debe:**

Proveer capacitación de cómo trabajar con plomo de manera segura.

Proveer lavabos y duchas.

→ Si trabaja en la construcción, éstos pueden ser lavabos y duchas portátiles.

→ Su patrón debe proveer tiempo suficiente para lavarse antes de: comer, tomar su descanso, e irse a casa.

Proveer áreas limpias para comer y cambiarse de ropa.

Proveer ropa y zapatos de trabajo que se queden en el trabajo.

Proveer aspiradora con filtro HEPA (alta eficiencia) o equipo para limpiar el área de trabajo con agua.

Instalar extractor de contaminantes cuando sea posible.

→ Si ya hay un extractor, el patrón debe chequearlo con frecuencia para asegurarse que esté funcionando bien.

Proveer herramientas adecuadas para mantener bajos los niveles de polvo y de humo.

Por ejemplo, herramientas eléctricas conectadas a una aspiradora HEPA, o antorchas de mango largo.



Use una antorcha de mango largo.

Separar las áreas de trabajo con plomo de las áreas donde no hay plomo.

→ En la construcción, se pueden usar láminas de plástico para aislar trabajos de mucho polvo con plomo de otras áreas alrededor.

Darle un respirador (una mascarilla) para que se proteja aún más.



Use filtros P-100, N-100, o R-100.

→ Si usa un respirador, un doctor tiene que determinar si usted puede usarlo sin peligro a su salud (el patrón paga). Su patrón también tiene que proveer un chequeo de ajuste para asegurarse que el respirador le quede bien.

Proveer un análisis de sangre para el plomo por lo menos cada seis meses.