

Exposiciones de adultos en el trabajo y en sus pasatiempos

¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal tóxico utilizado en muchas industrias, productos y pasatiempos. La exposición al plomo se produce al inhalar o tragar polvo de plomo. La intoxicación por plomo puede producirse cuando se acumula en el organismo. Ninguna cantidad de plomo es segura. Incluso a niveles bajos, el plomo puede dañar muchas partes del cuerpo.

¿Estoy en peligro?

Las personas con determinados trabajos y aficiones tienen más probabilidades de entrar en contacto con el plomo. Puede estar en riesgo si trabaja cerca del plomo o tiene alguno de los siguientes trabajos o aficiones.



Trabajando con metales

- Fundiciones y fabricación de metales
- Soldadura
- Reciclado de metales y pilas



Trabajando con balas

- Producción de municiones
- Campos de tiro
- Cumplimiento de la ley



Construcción

- Remodelación y renovación
- Plomería
- Demolición



Otros trabajos y pasatiempos

- Reparación de automóviles
- Cerámica y joyería
- Fabricación de vidrieras

¿Cómo puede afectar el plomo a mi salud?

El plomo puede afectar a su salud aunque no se sienta enfermo. Cuando el plomo se acumula en el organismo, puede causar daños graves y permanentes en los riñones, el cerebro, el corazón y el aparato reproductor. Cuanto más alto sea el nivel de plomo en sangre, más graves serán los síntomas y los efectos sobre la salud.

Efectos sobre la salud de la exposición al plomo en adultos



Pérdida de memoria
Trastornos del estado de ánimo
Dolores de cabeza



Daño renal
Dolor abdominal



Problemas de salud reproductiva



Debilidad muscular
Dolor articular
Entumecimiento

¿Cómo sé si estoy expuesto al plomo?

Un análisis del nivel de plomo en sangre es la mejor manera de saber si está expuesto al plomo. La prueba mide la cantidad de plomo que hay en el organismo. Si corre el riesgo de exponerse al plomo, consulte a su médico o a su empresa para que le hagan un análisis del nivel de plomo en sangre.

¿Puede mi exposición al plomo afectar a mi familia?

Su exposición al plomo también puede afectar a su familia. El polvo de plomo puede introducirse en el hogar a través de la ropa, la piel o el pelo. Esto se denomina "plomo para llevar a casa" y puede exponer a cualquier persona que entre en contacto con él. Los miembros de la familia que viven en su casa pueden necesitar una prueba del plomo, incluidos los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las mujeres que planean quedarse embarazadas.

¿Qué puedo hacer para protegerme de la exposición al plomo en el trabajo?

- **Utilice una mascarilla** de respiración: Utilice un respirador limpio y correctamente ajustado (no una máscara antipolvo) equipado con filtro P100 o equivalente en áreas que tengan polvo o vapores de plomo.
- **Llevar ropa de protección.**
- **Mantenga limpias las zonas de trabajo** con toallitas húmedas.
- **No barra en seco** ni utilice aire comprimido para eliminar el polvo de plomo.
- **Aspire su zona de trabajo** con un aspirador de partículas de aire de alta eficacia (HEPA).



Otras formas de prevenir la exposición al plomo

- **Lávese las manos** y la cara antes de comer, beber o fumar.
- **NO** coma, beba ni fume en zonas donde haya polvo y humos de plomo.
- **Mantenga a los niños** alejados de las zonas de trabajo y pasatiempos.
- **Dúchese** y quítese la ropa de trabajo antes de salir del trabajo o en cuanto llegue a casa.
- **Lave y guarde la ropa de trabajo** separada del resto de la ropa.
- **Siga el protocolo de salud y seguridad** de su lugar de trabajo.
- **Consulte a su médico** sobre la posibilidad de hacerse un análisis de plomo en sangre o participe en el programa de detección de plomo de su empresa.



Para más información:

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska
Programa de vigilancia de la salud en el trabajo
Teléfono: 1-888-242-1100 | Web: www.dhhs.ne.gov/lead

NEBRASKA
Good Life. Great Mission.
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Revisado el 8/2022. Adaptado del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas, Programa de Epidemiología y Vigilancia del Plomo en la Sangre de Adultos.