

# El plomo y el lugar de trabajo: Protéjase



Una persona está expuesta al plomo al trabajar en numerosas ramas de la industria, como la construcción y la manufactura, y también, en ocasiones, al practicar los pasatiempos favoritos.

Puede haber exposición al plomo durante los procesos de producción a base de materiales que contengan plomo. También existe el riesgo de exposición al reciclar y eliminar estos productos.

## ¿Qué es el plomo y qué es la exposición al plomo?

El plomo es un potente veneno. Cuando se introduce en el cuerpo a lo largo del tiempo, puede provocar daños en diversos órganos, especialmente el cerebro y el sistema nervioso.

El plomo entra en el cuerpo al respirar polvo de plomo o que contenga plomo. Al comer y beber, también es posible que una persona ingiera polvo de plomo, si antes no se lava las manos; incluso su familia estará expuesta, si al llegar a casa trae en su ropa polvo de plomo.

## ¿Estoy expuesto al plomo?

**Está en riesgo de exposición al plomo si trabaja en las siguientes ramas:**

- Construcción
- Demolición
- Remodelación
- Soldadura
- Reparación de automóviles
- Fabricación de joyería
- Cerámica
- Cuerpos policiales

**También está en riesgo si trabaja con:**

- Pintura
- Azulejos
- Soldadura
- Tuberías
- Láminas de metal
- Baterías
- Municiones

# El plomo y el lugar de trabajo: Protéjase

Nivel de plomo en la sangre ( $\mu\text{g}/\text{dL}$ )	A medida que aumenta el nivel de plomo en la sangre, aumentan los síntomas.	
De 0 a 19	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas de salud reproductiva</li><li>• Retrasos del desarrollo en bebés y niños</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hipertensión</li><li>• Problemas renales</li></ul>
De 20 a 39	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor de cabeza</li><li>• Fatiga</li><li>• Problemas de sueño</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de apetito</li><li>• Estreñimiento</li><li>• Dolor articular y muscular</li></ul>
40 o más	<ul style="list-style-type: none"><li>• Daño nervioso (debilidad, entumecimiento, dolor)</li><li>• Gota</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anemia</li><li>• Dolor de estómago</li></ul>

## ¿Debo prestar atención a este problema?

El plomo es un material común en la industria, por eso es importante saber cómo protegerse de él.

Es difícil detectar una intoxicación por plomo, ya que muchos de sus signos suelen confundirse con los de otras enfermedades.

Un análisis de sangre ordenado por el médico es la **única** forma de conocer el nivel de plomo en la sangre.

## ¿Debemos todos en mi familia hacernos la prueba del nivel de plomo?

Si usted está expuesto al plomo, podría exponer a su familia al llevar a su casa el polvo de plomo impregnado en el cuerpo, la ropa o el cabello. Por eso, le recomendamos que todos en su familia se hagan la prueba.

## ¿Cómo evito la exposición al plomo en el trabajo?

- Use un aparato respirador.
- Use ropa protectora.
- Mantenga limpia el área de trabajo con el uso de toallitas húmedas.
- Aspire el área de trabajo con una aspiradora con filtro HEPA (capturador de partículas de alta eficiencia).

## ¿Qué más puedo hacer para evitar la exposición al plomo?

- Lávese las manos antes de comer y beber.
- Aliméntese siguiendo una dieta rica en vitamina C, calcio y hierro.
- Mantenga la ropa protectora de trabajo separada de la ropa de uso normal.
- Lave y guarde la ropa de trabajo aparte de toda la demás ropa.
- Dúchese tan pronto como llegue a casa y antes de interactuar con los demás en su familia.