



# ¿Qué es el cromo?

El cromo es un elemento natural que se produce en las rocas, los animales, las plantas y la tierra. También es emitido al medio ambiente por fábricas de acero, cromado y conservación de madera. Puede encontrarse en forma de sólido, líquido o gas. El cromo no tiene sabor ni olor.

## ¿Cómo afecta el cromo mi salud?

- El cromo se presenta en diferentes estados. Algunos estados del cromo, como el cromo (VI), son dañinos para la salud. El cromo (III) es un nutriente que todos necesitamos para estar sanos porque ayuda a que el cuerpo aproveche las proteínas, la grasa corporal y el azúcar. Aun así, demasiado cromo puede ser dañino para la salud.
- Inhalar altos niveles de cromo puede causar problemas respiratorios o dañar la nariz y los pulmones. Inhalar cromo (VI) en el trabajo puede causar cáncer pulmonar.
- El contacto del cromo con la piel puede provocar llagas y pérdida de piel. Ingerir demasiado cromo puede causar anemia o dañar el estómago o los intestinos. La incidencia de casos de tumores en el estómago es mayor entre las personas que toman agua contaminada con cromo (VI).

## ¿Cómo se expone la gente al cromo?

- Las personas pueden ingerir bajos niveles de cromo (III) al comer alimentos o beber agua contaminados.
- También es posible que haya cromo en el lugar de trabajo. Este elemento se usa para hacer cromados, tintes, pigmentos, curtido de pieles, conservación de madera y en la producción de acero.

## ¿Cómo puedo reducir mis posibilidades de exponerme al cromo?

- Si vive cerca de un vertedero de residuos peligrosos no controlado que contiene cromo, esto podría perjudicar la salud. No permita que sus hijos jueguen en la tierra a sus alrededores.
- El humo del tabaco contiene cromo. No fume en lugares encerrados, como en su carro o cerca de sus hijos o familia.
- Su empleador debe darle información sobre los químicos peligrosos que podría haber en el trabajo, entre ellos el cromo. Además, debe proporcionarle capacitación sobre la manipulación adecuada de estos químicos. Esto lo estipula la ley en Texas (Ley de comunicación de riesgos de Texas, capítulo 502 del Código de Salubridad y Seguridad de Texas). Pida capacitación y equipo de protección para no correr ningún riesgo.

## ¿Existe algún examen médico para revisar mis niveles de cromo?

- Sí. Hable con su médico. Hay pruebas de sangre, orina y folículo piloso que pueden detectar niveles de cromo en el cuerpo más altos de lo normal. Sin embargo, estos exámenes no pueden determinar los problemas de salud específicos que usted podría tener.

**Comuníquese con el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas si tiene preguntas sobre el cromo.**



### Más información en:

Departamento Estatal de  
Servicios de Salud de Texas

Sección de Toxicología y  
Vigilancia Ambiental

Teléfono sin costo:  
1-888-621-0927

[epitox@dshs.texas.gov](mailto:epitox@dshs.texas.gov)

***[dshs.texas.gov/epitox](http://dshs.texas.gov/epitox)***



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services

***[dshs.texas.gov](http://dshs.texas.gov)***