

Si trabajo con plomo ¿este puede hacerle daño a mi familia?

Sí, usted puede llevar polvo de plomo a su vehículo o a su hogar en su ropa de trabajo, zapatos o áreas del cuerpo que no se hayan cubierto con ropa protectora, tales como las manos o el cabello. El plomo puede perjudicar la salud de otras personas en su hogar, especialmente la de los niños. Si una mujer embarazada es expuesta al plomo, éste puede hacerle daño al bebé aún no nacido.

¿Cómo puedo protegerme a mí mismo?

- No coma, no beba ni fume en el área de trabajo. Lávese las manos y la cara antes de comer para evitar ingerir polvo de plomo.
- Use un respirador del tamaño adecuado para usted
- Mantenga el área de trabajo limpia. No barra en seco, limpiar en húmedo es más seguro.

¿Cómo puedo proteger a mi familia?

¡No lleve consigo polvo de plomo tóxico a casa!

- Use ropa de trabajo y zapatos o botas distintos cuando esté en el trabajo.
- Báñese y quítese la ropa de trabajo y los zapatos antes de regresar a casa o de entrar a su vehículo.
- Si no puede bañarse en el trabajo, báñese y lávese el cabello en cuanto llegue a casa.
- Ponga la ropa de trabajo sucia en una bolsa de plástico.
- Si usted lava su propia ropa de trabajo, lávela por separado de la ropa de los demás miembros de la familia. Deje la lavadora vacía y reinicie el ciclo de lavado para enjuagar el plomo.
- Si participa en un pasatiempo o labor que incluya plomo, mantenga alejados a los niños y a las mujeres embarazadas del área de trabajo.



¿Con quién puedo comunicarme para obtener más información?

Si tiene preguntas sobre la exposición al plomo en el trabajo, llame al Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo al (971) 673-0440 o visite nuestro sitio Web en www.healthoregon.org/lead.

Si piensa que su empleador está infringiendo cualquiera de los requisitos de los Estándares de Plomo, puede presentar una queja con: Oregon OSHA al (800) 922-2689.

Puede pedir que su nombre se mantenga confidencial.

Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo

Lead Poisoning Prevention Program
Oregon Health Authority
800 NE Oregon St., Suite 640
Portland, OR 97232
971-673-0440

1-800-368-5060 (línea gratuita)

www.healthoregon.org/lead
leadprogram@dhsosha.state.or.us

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, braille o en un formato que usted prefiera. Comuníquese con el Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo al (971) 673-0440 o por correo electrónico a community.outreach@dhsosha.state.or.us. Aceptamos llamadas de retransmisión o puede llamar al 711.

Oregon
Health
Authority

OHA 8155 Spanish (rev-1/2021)

Trabajo con plomo:

Aprenda cómo puede proteger su salud



Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo

¿Cómo puedo saber si estoy en riesgo de exposición al plomo?

Varias de las labores que conllevan la exposición al plomo, incluyen:

- Renovación, remodelación y preparación de pintura para hogares o edificios construidos antes de 1978
- Demolición de estructuras antiguas
- Mantenimiento de puentes de acero
- Soldar, quemar y usar un soplete en metal viejo pintado
- Usar pinturas marinas
- Fabricación y reciclado de baterías
- Producción o fundición de plomo
- Fundición de latón, cobre y plomo
- Producción de pesas de plomo para pesca
- Trabajar con aleaciones de plomo
- Fabricación y reparación de radiadores
- Manipulación de chatarra
- Soldadura de plomo
- Campos de tiro bajo techo
- Mezclado de vidriado para cerámica.

Hay muchas otras labores donde el plomo puede ser peligroso. Pregúntele a su empleador si usted trabaja con plomo y revise las hojas de datos de seguridad (SDS, por sus siglas en inglés) sobre los materiales con los que usted trabaja.



También puede estar expuesto al plomo si participa en los siguientes pasatiempos:

- Hacer plomos o balas para pesca
- Disparar en campos de tiro bajo techo
- Remodelación y/o renovación de hogares
- Reparación de automóviles o barcos
- Vidriar o hacer piezas de cerámica
- Restauración de muebles
- Hacer vitrales
- Soldadura.

¿Cómo entra el plomo al cuerpo?

El plomo puede entrar a su cuerpo de dos formas:

- Puede inhalar polvo o gases con plomo.
- Puede ingerir polvo de plomo si este le cae en las manos o la cara, o en las comidas, las bebidas o los productos de tabaco.

¿Qué problemas de salud causa el plomo?

El plomo es un veneno poderoso que permanece en su cuerpo por mucho tiempo. Penetra en la sangre y puede acumularse en los órganos y los huesos. Tener demasiado plomo en el cuerpo puede ocasionarle daños serios y permanentes a varios sistemas en su cuerpo. Los casos extremos de envenenamiento por plomo pueden provocar coma, convulsiones o la muerte.

La exposición al plomo puede causar:

- Disminución del deseo sexual
- Infertilidad y esperma anormal
- Presión arterial alta
- Glóbulos sanguíneos lesionados
- Daño renal
- Problemas de la vista y de la audición
- Daño cerebral.

¿Cómo puedo saber si he sido expuesto al plomo?

Muchas personas con niveles altos de plomo no se sienten enfermas o envenenadas. Tales niveles altos de plomo pueden causar problemas de salud.

La única manera de saber si usted ha sido expuesto al plomo es a través de unos análisis de sangre sencillos que miden cuánto plomo hay en su torrente sanguíneo. Si el nivel de plomo en su sangre es de **10 microgramos** de plomo por decilitro de sangre ($\mu\text{g}/\text{dl}$) o más, recibirá información sobre cómo reducir la exposición al plomo para usted y su familia de parte del Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo de Oregon.

Ninguna cantidad de plomo es completamente segura. Sin embargo, entre más expuesto esté al plomo el daño, más grave puede ser el daño. La buena noticia es que el envenenamiento por plomo puede evitarse.



Si trabajo con plomo ¿cuáles son las responsabilidades de mis empleadores?

Según las regulaciones federales y estatales (Estándares sobre el Plomo para la Industria General y de Construcción), los empleadores tienen la responsabilidad de asegurarse de que los trabajadores estén protegidos contra la exposición dañina al plomo.

Su empleador debe proporcionarle lo siguiente:

Un lugar de trabajo seguro: Todos los empleadores en industrias que usan plomo deben monitorear el aire en el lugar de trabajo para determinar si los empleados están expuestos a niveles peligrosos de plomo. Los empleadores están obligados a limitar la exposición por medio de sistemas de recolección de polvo y gases, y de otras formas de “controles de ingeniería”.

Monitoreo médico: Si el plomo en el aire del lugar de trabajo está por encima de los 30 microgramos por metro cúbico ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) de aire (llamado Nivel de Acción) en promedio por período de 8 horas, el empleador debe informarles a los trabajadores el resultado. Igualmente, los empleadores deben proporcionar un examen médico gratuito, que incluya análisis habituales de plomo en la sangre.

Equipo de protección: Los empleadores deben suministrar a sus empleados equipos de protección y capacitación gratuitos si el plomo en el aire supera los $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$ (llamado Límite de Exposición Permisible).

Protección por remoción médica: Si los resultados de sus análisis muestran niveles elevados de plomo en su sangre, a usted lo deben transferir a una labor que no lo exponga al plomo hasta que lo puedan hacer regresar a su trabajo habitual. A usted no se le deben suprimir pagos ni beneficios mientras permanece en un cargo temporal.