

## Si trabajo con plomo ¿puede el plomo dañar a mi familia?

Sí, usted puede llevar polvo de plomo a su hogar en su ropa de trabajo, zapatos o áreas del cuerpo que no sean cubiertas por ropa protectora tal como las manos o cabello. El plomo puede dañar la salud de otras personas en su hogar, especialmente a los niños. Si una mujer embarazada es expuesta al plomo, éste puede dañar al bebé aún no nacido.

## ¿Cómo puedo protegerme a mí mismo?

- No coma, beba ni fume en el área de trabajo. Lávese las manos y la cara antes de comer para evitar tragar 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 diferentes 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. Opere otra vez la lavadora vacía para enjuagar el plomo.
- Si participa en un pasatiempo o trabajo que incluye plomo, mantenga alejados a los niños y mujeres embarazadas del área de trabajo.



## ¿Con quién puedo comunicarme para más información?

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

Si piensa que su empleador está violando 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 del Envenenamiento por Plomo

800 NE Oregon St Suite 608

Portland, OR 97236

971-673-0440

877-290-6767 (a nivel estatal)

[www.healthoregon.org/lead](http://www.healthoregon.org/lead)

Para pedir el presente documento en otro formato llame al (971) 673-0440.



# Trabajo con plomo: *Aprenda cómo puede proteger su salud*



## Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo

## ¿Cómo puedo saber si estoy en riesgo por la exposición al plomo?

Muchos trabajos incluyen la exposición al plomo, incluyendo los siguientes:

- Renovación, remodelación y preparación de pintura de 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 muchos otros trabajos donde el plomo puede ser peligroso. Pregúntele a su empleador si usted trabaja con plomo.

## 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 inhalarlo en el polvo y en los vapores.
- Puede tragar polvo de plomo si está en sus manos o cara, comida, bebidas o productos de tabaco.

## ¿Qué problemas de salud son causados por el plomo?

El plomo es un veneno poderoso que se queda en su cuerpo por mucho tiempo. Se absorbe en su sangre y puede acumularse en sus órganos y huesos. Tener demasiado plomo en su cuerpo puede causar daño serio y permanente a varios sistemas en su cuerpo. Los casos extremos de envenenamiento por plomo pueden causar coma, convulsiones o la muerte.

## La exposición al plomo puede causar:

- Disminución del deseo sexual.
- Infertilidad y esperma anormal.
- Presión arterial alta.
- Glóbulos sanguíneos dañados.
- Dano renal.
- Problemas de la vista y 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. Dichos niveles altos de plomo aun pueden causar problemas de salud.

La única manera de saber si ha sido expuesto al plomo es hacerse unos análisis de sangre sencillos que miden cuánto plomo hay en su torrente sanguíneo. Si el nivel de plomo en su sangre es de 25 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, pero mientras más expuesto esté al plomo el daño puede ser más serio. La buena noticia es que el envenenamiento por plomo puede evitarse.



## Si trabajo con plomo ¿cuáles son las responsabilidades de mi empleador?

Bajo 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 laboral 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 otras formas de “controles de ingeniería”.

**Monitoreo médico:** Si el plomo en el aire del lugar de trabajo pasa los 30 microgramos por metro cúbico (llamado Nivel de Acción), el empleador debe informarle a los trabajadores del resultado y proporcionar un examen médico gratuito, incluyendo análisis de plomo en la sangre cada seis meses.

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

**Protección contra La eliminación:** Si los resultados de sus análisis muestran plomo elevado en su sangre, debe ser transferido a un trabajo que no lo exponga al plomo sin perder pago ni beneficios, hasta que pueda regresar a su trabajo regular.

