

# Nuevos Peligros del Plomo



**Niveles de plomo en la sangre antes aceptables, ahora se consideran tóxicos**

## Si trabaja con plomo:

- ➔ Entérese de cuánto plomo tiene en la sangre.
- ➔ Hable con el doctor sobre su salud y el plomo.
- ➔ Tome medidas para protegerse del plomo en el trabajo.

## ¿Qué daños a la salud puede causar el plomo, aun a niveles bajos?

Estudios en los últimos años han demostrado que el plomo en los adultos, aun a niveles bajos, **puede...**

- ➔ **augmentar la presión arterial**— puede aumentar la posibilidad de tener un infarto o derrame cerebral.
- ➔ **disminuir el funcionamiento del cerebro**— esto hace más difícil el poder pensar, aprender, y recordar las cosas.
- ➔ **disminuir el funcionamiento de los riñones**— esto hace más difícil que los riñones eliminen los desperdicios tóxicos del cuerpo a través de la orina.
- ➔ **hacer daño al desarrollo físico o mental de su bebé antes de nacer.**
- ➔ **augmentar la posibilidad de tener un aborto espontáneo.**

## El daño del plomo a la salud:

- \* **Puede ser permanente.**
- \* **Puede estar ocurriendo aun cuando no tenga ningún síntoma.**
- \* **Puede no aparecer hasta muchos años después.**

## Tal vez trabaja con plomo si usted:

- Hace o repara radiadores
- Hace o recicla baterías de vehículos
- Recicla desechos de metal o electrónicos
- Funde, moldea, o esmerila (lija) plomo, latón, o bronce
- Hace, pinta, o barniza piezas de cerámica
- Trabaja en una galería de tiro (al blanco)
- Remueve pintura de superficies
- Remodela casas u otros edificios
- Hace demolición de edificios, puentes, o tanques de líquidos
- Corta, sierra, o suelda metal que contiene plomo
- Usa soldadura

Ésta no es una lista completa. Si no está seguro si trabaja con plomo o no, pregúntele a su patrón.



California Department of  
**PublicHealth**

**OLPPP**

**Occupational Lead Poisoning  
Prevention Program**

## ¿Cómo entra el plomo al cuerpo?

El plomo entra al cuerpo a través del aire que uno respira. También puede entrar por la boca sin darse cuenta si el polvo de plomo está en las manos o en la cara; o si el plomo está en los alimentos que usted come.

## ¿Cómo puedo saber cuánto plomo tengo en mi cuerpo?

Hágase un análisis de sangre para el plomo. Este análisis mide la cantidad de plomo que tiene en la sangre. Los resultados del análisis de sangre para el plomo son reportados en microgramos de plomo por decilitros de sangre ( $\mu\text{g}/\text{dL}$  o  $\text{mcg}/\text{dL}$ ). El nivel común de plomo en la sangre para un adulto en los EEUU es menos de  $2 \mu\text{g}/\text{dL}$ . Hágase el análisis aun si se siente bien.

**\* Sepa su nivel de plomo.**

## ¿Qué nivel de plomo puede dañar la salud?

Algunos de los efectos dañinos del plomo se han detectado en niveles muy bajos. Hoy en día los científicos y los médicos recomiendan que se mantengan los niveles de plomo en la sangre más bajos de  $10 \mu\text{g}/\text{dL}$ . Las mujeres embarazadas y las que están pensando en quedar embarazadas no deben tener un nivel de plomo en la sangre más alto que  $5 \mu\text{g}/\text{dL}$ .

**\* Los niveles de plomo en la sangre se deben mantener más bajos de 10.**

## ¿Va a perjudicar mi salud?

Nadie puede predecir por seguro si su salud va a ser perjudicada con un nivel bajo de plomo en la sangre.

El riesgo (la posibilidad) de daño a su salud aumenta con la cantidad de plomo que tenga en la sangre y el tiempo que haya sido expuesto al plomo. También depende de otras condiciones de salud que usted pueda tener que lo pongan a mayor riesgo de daño del plomo.

Si ha tenido un nivel de plomo en la sangre de más de  $10 \mu\text{g}/\text{dL}$  por más de un año, lo más importante es tomar medidas para disminuir la cantidad de plomo a que está expuesto en el futuro. Información sobre cómo puede protegerse está en las páginas 4 y 5.

También debe hablar con su doctor para averiguar si tiene alguna condición médica que le haga más sensible o vulnerable a los efectos dañinos del plomo.



## **\* ¿Puede hacer daño a mi familia el plomo que se encuentra en mi trabajo?**

**SÍ.** Usted lleva el polvo de plomo a su familia cuando trae puestos los zapatos y la ropa de trabajo a su casa. El polvo de plomo puede quedarse en su auto. También cae en los muebles, el piso, y las alfombras. Su hijo puede comérselo y así envenenarse. Las

medidas que usted toma para protegerse del plomo también sirven para prevenir que se lleve el plomo a la casa y a su familia. Vea las páginas 4 y 5 para más información sobre lo que usted puede hacer para protegerse.

## ¿Qué debo decirle a mi doctor?

Si usted trabaja con plomo, su doctor necesita saberlo. Si su doctor decide que es necesario, puede mandarle a hacer análisis de sangre para el plomo. Además, usted podría tener una condición médica que le haga más sensible a los efectos dañinos del plomo.

### Dígale al doctor:

- ➔ qué es lo que hace en el trabajo.
- ➔ cuánto tiempo hace que está en este trabajo.
- ➔ cualquier otro trabajo con plomo que ha tenido en el pasado.
- ➔ si alguna vez se ha hecho análisis de sangre para el plomo.
- ➔ si alguna vez fue transferido a un trabajo diferente o dejó de trabajar por tener un nivel alto de plomo en la sangre.
- ➔ si piensa que el trabajar con plomo le está enfermando.

Las mujeres también deben informarle al doctor si están embarazadas o pensando en quedar embarazada.

### Pregúntele al doctor si usted:

- ➔ Tiene alguna condición médica que le haga más sensible a los efectos dañinos del plomo.
  - ¿Presión alta?
  - ¿Enfermedad de los riñones?
  - ¿Enfermedad del cerebro o de los nervios?
  - ¿Otra condición?
- ➔ Necesita algún otro examen médico para ver si el plomo le está afectando la salud.
  - ¿Chequear la presión de nuevo?
  - ¿Exámenes del funcionamiento de los riñones?
  - ¿Evaluación del funcionamiento del cerebro?
  - ¿Otro?

**Vea la hoja al final que puede llenar, recortar, y llevar consigo cuando visite al doctor.**

## Mi nivel de plomo en la sangre ha estado alto por años. ¿Debo buscar otro tipo de trabajo?

Decidir si debe continuar trabajando con plomo es una decisión personal. Muchas veces, hacer esta decisión es muy difícil. Para hacer esta decisión debe considerar lo siguiente:

- ➔ ¿Hay medidas que puede tomar para disminuir la cantidad de plomo a la que está expuesto? Vea las páginas 4 y 5 para las medidas que puede tomar para protegerse.
- ➔ ¿Tiene alguna condición de salud que tal vez lo haga más sensible a los efectos dañinos del plomo?
- ➔ Si tiene una condición médica que le pone en mayor riesgo, ¿puede transferirse a otro trabajo que no tenga plomo en la misma compañía?
- ➔ Si cambia de trabajo, ¿va a recibir el mismo salario y los mismos beneficios? Si no, ¿puede mantener a su familia con un trabajo que pague menos?



# Para los trabajadores industriales

## ¿Qué puedo hacer para protegerme?

### Asegúrese que el plomo no entre accidentalmente por la boca.

- ➔ Lávese las manos y la cara con agua y jabón antes de comer o beber, y antes de salir del trabajo.
- ➔ Nunca coma, beba, o fume en el área de trabajo.
- ➔ Tome un baño de ducha y lávese el cabello en cuanto llegue a casa. (Si es posible, es mejor ducharse en el trabajo.)
- ➔ Cámbiese la ropa y los zapatos en el trabajo antes de irse a casa. Póngase ropa y zapatos limpios. Guarde la ropa y los zapatos sucios de trabajo separados de la "ropa de calle" limpia. Si no tiene un armario en el trabajo (tal como un "locker"), guárdelos en una bolsa de plástico.
- ➔ Use métodos de limpieza con agua. Todos los días, limpie las superficies con un trapo mojado, y limpie el suelo con un trapeador o aspiradora con filtro HEPA.



Lávese.



Cámbiese.



Use extractor.

**\* Hágase un análisis de sangre para el plomo por lo menos cada 6 meses**

### Haga lo que pueda para disminuir la cantidad de plomo que respira.

- ➔ Si hay un extractor de contaminantes, préndalo y colóquelo correctamente.
- ➔ Pídale al patrón que le dé un respirador (una mascarilla) para usar cuando está trabajando con plomo. Si ya usa uno, pregunte si hay otro tipo de respirador que le proteja mejor. Si usa un respirador, un doctor tiene que determinar si usted puede usarlo sin peligro a su salud (el patrón paga). Su patrón también tiene que proveer una prueba de ajuste para asegurarse que el respirador le quede bien.

### Hágase un análisis de sangre para el plomo por lo menos cada 6 meses.

- ➔ Pídale al patrón que le mande hacer un análisis de sangre para el plomo. Si en el trabajo está expuesto al plomo en forma considerable, el patrón tiene que proveer y pagar este análisis.
- ➔ Pídale a su doctor que le haga un análisis de sangre para el plomo si su patrón no se lo provee.

# Para los trabajadores de la construcción

## ¿Qué puedo hacer para protegerme?

### Asegúrese que el plomo no entre accidentalmente por la boca.

- ➔ Lávese las manos y la cara con agua y jabón antes de comer o beber, y antes de salir del trabajo. Si no hay agua disponible de la llave, use un recipiente de plástico portátil con llave.
- ➔ Nunca coma, beba, o fume en el área de trabajo. Pase a un área limpia para tomar el descanso o almorzar.
- ➔ Tome un baño de ducha y lávese el cabello en cuanto llegue a casa. (Si hay duchas portátiles, es mejor ducharse en el trabajo.)
- ➔ Cámbiese la ropa y los zapatos en el trabajo antes de irse a casa. Póngase ropa y zapatos limpios. Guarde la ropa y los zapatos sucios de trabajo separados de la "ropa de calle" limpia. Puede guardarlos en una bolsa de plástico.
- ➔ Use métodos de limpieza con agua. Todos los días, limpie las superficies con un trapo mojado, y limpie el área de trabajo con un trapeador o aspiradora con filtro HEPA.



Lávese.



Cámbiese.



Quite la pintura de la superficie donde va a cortar o soldar el metal.



Conecte las herramientas a una aspiradora con filtro HEPA.



Use una antorcha de mango largo, y manténgase alejado del humo.

### Haga lo que pueda para disminuir la cantidad de plomo que respira.

- ➔ Use métodos de trabajo que mantengan bajos los niveles de polvo y de humo.
- ➔ Pídale al patrón que le dé un respirador (una mascarilla) para usar cuando está trabajando con plomo. Si ya usa uno, pregunte si hay otro tipo de respirador que le proteja mejor. Si usa un respirador, un doctor tiene que determinar si usted puede usarlo sin peligro a su salud (el patrón paga). Su patrón también tiene que proveer una prueba de ajuste para asegurarse que el respirador le quede bien.

### Hágase un análisis de sangre para el plomo por lo menos cada 6 meses.

- ➔ Pídale al patrón que le mande hacer un análisis de sangre para el plomo. Si en el trabajo está expuesto al plomo en forma considerable, el patrón tiene que proveer y pagar este análisis.
- ➔ Pídale a su doctor que le haga un análisis de sangre para el plomo si su patrón no se lo provee.

**\* Hágase un análisis de sangre para el plomo por lo menos cada 6 meses**

## ¿Hay alguna ley que me proteja si trabajo con plomo?

Sí. Su patrón tiene que cumplir con leyes específicas para protegerle contra los peligros del plomo en el trabajo. Estas leyes se llaman las Normas del Plomo de Cal/OSHA.

Las Normas del Plomo tienen muchos requisitos para protegerle contra el plomo. Sin embargo, como las normas fueron escritas hace muchos años, no están actualizadas con la más reciente información científica. Usted todavía puede tener un nivel de plomo en la sangre de más de 10 µg/dL aun si su patrón cumple con las normas. Por eso es importante que tanto los trabajadores como los patrones hagan todo lo posible para disminuir la cantidad de plomo en el lugar de trabajo.



Para más información sobre las Normas del Plomo de Cal//OSHA, llame a la Línea de Ayuda sobre el Plomo en el Trabajo al (866) 627-1587, o visite [www.cdph.ca.gov/programs/olppp](http://www.cdph.ca.gov/programs/olppp).

Hable con su patrón si cree que hay un problema con plomo en su trabajo. Si su patrón no lo soluciona, usted puede pedir una inspección por Cal/OSHA. Cal/OSHA no divulgará a su patrón quién pidió la inspección. Llame a la oficina de Cal/OSHA en su área, o llame a la oficina central de Cal/OSHA al (510) 286-7000.

## RECURSOS

### Llamadas gratis en California.

- Para información sobre el plomo en el lugar de trabajo: (866) 627-1587
- Para información sobre otros peligros en el lugar de trabajo: (866) 282-5516
- Teletexto en español: Marque 711
- [www.cdph.ca.gov/programs/OHB](http://www.cdph.ca.gov/programs/OHB)

Para pedir una copia de este documento en un formato diferente, llame al (866) 627-1587. El proceso para coordinar estos servicios toma por lo menos dos semanas.



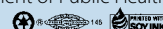
## OLPPP

### Occupational Lead Poisoning Prevention Program *Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en el Trabajo*

California Department of Public Health  
Occupational Health Branch  
850 Marina Bay Parkway, Building P, Third Floor  
Richmond, CA 94804



Arnold Schwarzenegger, Governor  
State of California  
Kimberly Belshé, Secretary  
Health and Human Services Agency  
Mark B. Horton, MD, MSPH, Director  
California Department of Public Health  
June 2010



# Evaluar su lugar de trabajo

## Lo que su patrón debe hacer para protegerle

Lo mejor que puede hacer su patrón es eliminar por completo el plomo y los materiales que contienen plomo. Si no es posible eliminar el plomo por completo, su patrón debe tomar medidas para mantener lo más bajo posible la cantidad de plomo en el lugar de trabajo. **Su patrón debe:**

- Proveer capacitación de cómo trabajar con plomo de manera segura.**
- Proveer lavabos y duchas.**
  - ➔ Si trabaja en la construcción, éstos pueden ser lavabos y duchas portátiles.
  - ➔ Su patrón debe proveer tiempo suficiente para lavarse antes de: comer, tomar su descanso, e irse a casa.
- Proveer áreas limpias para comer y cambiarse de ropa.**
- Proveer ropa y zapatos de trabajo** que se queden en el trabajo.
- Proveer aspiradora con filtro HEPA (alta eficiencia) o equipo para limpiar** el área de trabajo con agua.
- Instalar extractor de contaminantes** cuando sea posible.
  - ➔ Si ya hay un extractor, el patrón debe chequearlo con frecuencia para asegurarse que esté funcionando bien.
- Proveer herramientas adecuadas para mantener bajos los niveles de polvo y de humo.** Por ejemplo, herramientas eléctricas conectadas a una aspiradora HEPA, o antorchas de mango largo.
- Separar las áreas de trabajo con plomo de las áreas donde no hay plomo.**
  - ➔ En la construcción, se pueden usar láminas de plástico para aislar trabajos de mucho polvo con plomo de otras áreas alrededor.
- Darle un respirador (una mascarilla)** para que se proteja aún más.
  - ➔ Si usa un respirador, un doctor tiene que determinar si usted puede usarlo sin peligro a su salud (el patrón paga). Su patrón también tiene que proveer un chequeo de ajuste para asegurarse que el respirador le quede bien.
- Proveer un análisis de sangre para el plomo** por lo menos cada seis meses.

## OLPPP Occupational Lead Poisoning Prevention Program

California Department of Public Health, Occupational Health Branch  
850 Marina Bay Parkway, Building P, Third Floor, Richmond, CA 94804



# Evaluación del plomo y la salud



## Al trabajador:

Llene la parte superior de este formulario con la información más completa posible, y preséntelo a su doctor. La parte de abajo del formulario tiene información para su doctor sobre partes del cuerpo y condiciones de la salud que pueden ser afectadas por el plomo. Hable con su doctor sobre cualquier preocupación que tenga al respecto.

Su nombre \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_

Nombre de su empleador/compañía \_\_\_\_\_

¿Qué trabajo hace hoy en día? \_\_\_\_\_ ¿Hace cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

¿Ha trabajado con plomo en otros empleos/compañías en el pasado? \_\_\_\_\_

¿Se ha hecho un análisis de sangre para el plomo en el pasado? *(Escriba las fechas y los resultados si los sabe.)* \_\_\_\_\_

¿Alguna vez fue transferido a un trabajo diferente o dejó de trabajar por tener un nivel alto de plomo en la sangre? \_\_\_\_\_

¿Piensa usted que el trabajar con plomo le está enfermando? Si respondió sí, explique \_\_\_\_\_

## Para su doctor - *To the health care provider:*

Recent studies show that persistent low-level lead exposures are associated with an increased risk of hypertension, subtle effects on renal function, subclinical cognitive dysfunction, and adverse female reproductive outcome. Please review the following with your patient:

- Any blood pressure concerns     Any kidney function concerns
- Any brain function concerns     Pregnancy concerns (for female patients of reproductive age)

Follow-up recommendations:

- Recheck blood pressure?     Test kidney function with BUN/Cr?
- Cognitive evaluation?     Other?

For health care providers with questions about medical management of lead-exposed California workers, please call Dr. Ray Meister of the Occupational Lead Poisoning Prevention Program at (510) 620-5731.

## OLPPP Occupational Lead Poisoning Prevention Program

California Department of Public Health, Occupational Health Branch  
850 Marina Bay Parkway, Building P, Third Floor, Richmond, CA 94804

