

# Dónde pueden conseguir ayuda los trabajadores

## ¿Dónde puedo conseguir información sobre...?

### El plomo en el lugar de trabajo

- **El Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en el Trabajo** (*Occupational Lead Poisoning Prevention Program o OLPPP*)  
Departamento de Salud Pública de California (*California Department of Public Health o CDPH*)
  - Línea de ayuda en inglés/español: (866) 627-1587 (llamada gratis en California) o (510) 620-5740
  - [El sitio web de OLPPP en inglés](http://www.cdph.ca.gov/olppp) ([www.cdph.ca.gov/olppp](http://www.cdph.ca.gov/olppp))
- **Análisis de sangre para el plomo para trabajadores:** La única manera de saber si está expuesto a demasiado plomo en el lugar de trabajo es hacer un análisis de sangre para el plomo. **Los trabajadores que están expuestos al plomo deben hacerse este análisis cada 6 meses.**
  - Pídale al patrón que le mande hacer un análisis.
  - Pídale a su doctor que le haga un análisis si su patrón no se lo provee.
  - Si no tiene un doctor particular, llame al departamento de salud local para pedir ayuda en conseguir un análisis.

### Otros peligros, recursos sobre salud y seguridad en el lugar de trabajo

- **Recursos sobre Salud y Seguridad**  
(<https://author.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/SpanishLinks.aspx>)  
[En inglés](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/WorkerLinks.aspx) (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/WorkerLinks.aspx>)
- **El Sistema de Evaluación de Peligros y Servicio Informativo** (*Hazard Evaluation System and Information Service o HESIS*; )  
(866) 282-5516 (llamada gratis en California)      [El sitio web de HESIS en inglés](http://www.cdph.ca.gov/hesis) ([www.cdph.ca.gov/hesis](http://www.cdph.ca.gov/hesis))
- **Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional** (*National Institute for Occupational Safety and Health o NIOSH*)  
(800) 232-4636      [El sitio web de NIOSH](http://www.cdc.gov/spanish/niosh) ([www.cdc.gov/spanish/niosh](http://www.cdc.gov/spanish/niosh))      [En inglés](http://www.cdc.gov/niosh) ([www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh))
- **Si su doctor necesita ayuda con el tratamiento del envenenamiento con plomo u otros problemas de salud relacionados al trabajo** (en inglés)  
(<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/ProviderLinks.aspx#specialists>)
- **El Programa de Salud Ocupacional Laboral** (*Labor Occupational Health Program o LOHP*)  
Universidad de California en Berkeley.  
(510) 642-5507      [El sitio web de LOHP en inglés](http://www.lohp.org) ([www.lohp.org](http://www.lohp.org))
- **El Programa de Seguridad y Salud Ocupacional Laboral** (*Labor Occupational Safety and Health Program o LOSH*) Universidad de California en Los Angeles.  
(310) 794-5964      [El sitio web de LOSH en inglés](http://www.losh.ucla.edu) ([www.losh.ucla.edu](http://www.losh.ucla.edu))
- **AFL-CIO - Federación Americana de Sindicatos** (*American Federation of Labor*)  
[El sitio web de AFL-CIO en inglés](http://www.aflcio.org/Issues/Job-Safety) ([www.aflcio.org/Issues/Job-Safety](http://www.aflcio.org/Issues/Job-Safety))

### El envenenamiento con plomo en los niños y miembros de familia

- El Programa de Prevención del Envenenamiento con Plomo en los Niños (Childhood Lead Poisoning Prevention Branch o CLPPB) provee información para identificar y tratar el envenenamiento con plomo en los niños y otros miembros de familia. También ayuda a prevenir contacto con el plomo en el hogar.  
[El sitio web de CLPPB](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/CLPPB/Pages/CLPPBhome.aspx) (en inglés, [www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/CLPPB/Pages/CLPPBhome.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/CLPPB/Pages/CLPPBhome.aspx)); (510) 620-5600
- **Para saber cómo los niños y miembros de familia pueden obtener un análisis de sangre, llame al departamento de salud de su área** (en inglés, [www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/CLPPB/Pages/CLPPPIndex.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/CLPPB/Pages/CLPPPIndex.aspx)).

## ¿Cuáles son mis derechos en el trabajo?

### Salud y seguridad en el lugar de trabajo

Cal/OSHA (“División de Seguridad y Salud Ocupacional de California”) hace cumplir los reglamentos de salud y seguridad en el lugar de trabajo, incluyendo los reglamentos sobre el plomo, en California. Si usted piensa que existe un peligro con plomo u otro peligro de salud y seguridad en su lugar de trabajo, puede llamar a Cal/OSHA y pedir una inspección. Cal/OSHA no divulgará quién pidió la inspección. Cal/OSHA no informará a su patrón quién pidió la inspección. Para pedir una inspección, comuníquese con [la Oficina de su Distrito](#) (en inglés, [www.dir.ca.gov/dosh/DistrictOffices.htm](http://www.dir.ca.gov/dosh/DistrictOffices.htm)). Para más información, visite [la sitio web de Cal/OSHA](#) (en inglés, [www.dir.ca.gov/DOSH/WorkersPage.htm](http://www.dir.ca.gov/DOSH/WorkersPage.htm)) o llame al (510) 286-7000.

**Administración Federal de Seguridad y Salud Ocupacional (Fed/OSHA)** tiene jurisdicción sobre las personas que trabajan para el gobierno federal o en propiedades del gobierno federal. También cubre a los trabajadores marítimos: (800) 321-6742, [El sitio web de Fed/OSHA](#) ([www.osha.gov/as/opa/spanish](http://www.osha.gov/as/opa/spanish)); [En inglés](#) ([www.osha.gov/workers/index.html](http://www.osha.gov/workers/index.html))

### Derechos legales del trabajador: despedidas injustas y otros problemas

**State Labor Commissioner** (“Comisario Estatal de Labor”) hace cumplir los sobre sus derechos de empleo, salario, despedidas injustas y discriminación. Para más información, o para encontrar la oficina en su área para hacer una denuncia, [visite el sitio web](#) (<http://dir.ca.gov/dlse/Spanish/DistrictOffices.htm>); [En inglés](#) ([www.dir.ca.gov/dlse/DistrictOffices.htm](http://www.dir.ca.gov/dlse/DistrictOffices.htm)).

## ¿Dónde puedo encontrar ayuda legal gratis o de bajo costo?

Norte de California	Sur de California
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ayuda Legal Laboral</b> (<i>Legal Aid at Work</i>) (<a href="http://www.legalaidatwork.org/es/">www.legalaidatwork.org/es/</a>) <a href="#">En inglés</a> (<a href="http://www.legalaidatwork.org">www.legalaidatwork.org</a>) (415) 864-8848</li><li>• <b>Instituto Laboral de la Raza</b> (<a href="http://www.ilaboral.org/indexb-sp.html">www.ilaboral.org/indexb-sp.html</a>) <a href="#">En inglés</a> (<a href="http://www.ilaboral.org">www.ilaboral.org</a>) (415) 431-7522</li><li>• <b>Defensores de la Igualdad de Derechos</b> (<i>Equal Rights Advocates</i>) – enfoque en mujeres (<a href="http://www.equalrights.org/era-en-espanol/">www.equalrights.org/era-en-espanol/</a>) <a href="#">En inglés</a> (<a href="http://www.equalrights.org/">www.equalrights.org/</a>) (415) 621-0672 or 800-839-4372</li><li>• <b>Los Americanos Asiáticos Avance de La Justicia– Asian Law Caucus</b> (en inglés, <a href="http://www.advancingjustice-alc.org">www.advancingjustice-alc.org</a>) (415) 896-1701</li><li>• <b>Chinos para Acción Afirmativa</b> (<i>Chinese for Affirmative Action</i>) (en inglés, <a href="http://www.caasf.org">www.caasf.org</a>), 415-274-6750 <a href="#">En chino</a> (<a href="http://www.caasf.org/zh-hant/">www.caasf.org/zh-hant/</a>)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Fundación de Asistencia Legal, Departamento de Leyes del Empleo</b> (<i>Legal Aid Foundation, Employment Unit</i>) - representación legal en diferentes idiomas (<a href="https://lafla.org/misc/espanol/">https://lafla.org/misc/espanol/</a>) <a href="#">En inglés</a> (<a href="http://www.lafla.org/index.php">www.lafla.org/index.php</a>) (213) 640-3950 or (800) 399-4529</li><li>• <b>Bet Tzedek</b> - representación legal gratuito para individuales y familias de bajos ingresos (<a href="https://www.bettzedek.org/?lang=es">https://www.bettzedek.org/?lang=es</a>) <a href="#">En inglés</a> (<a href="http://www.bettzedek.org">www.bettzedek.org</a>) (323) 939-0506</li><li>• <b>Justicia Salarial</b> (<i>Wage Justice</i>) (en inglés, <a href="http://www.wagejustice.org/">www.wagejustice.org/</a>) (213) 273-8400</li></ul>
<b>Otros lugares en California</b>	
Búsque en el internet “servicios legales gratuitos” ( <i>free legal services</i> ) o “ayuda legal” ( <i>legal aid</i> ) en su área.	

## ¿Qué pasa si me lastimo en el trabajo?

Si sufre de una enfermedad o lesión relacionada al trabajo, usted puede tener derechos a beneficios de compensación del trabajador (*workers' compensation*) y al cuidado médico. Además, puede ser que tenga una razón para entablar un juicio.

**Oficina de Compensación del Trabajador** ([www.dir.ca.gov/DWC/Spanish/InjuredWorker.htm](http://www.dir.ca.gov/DWC/Spanish/InjuredWorker.htm)).

[En inglés](#) ([www.dir.ca.gov/DWC/InjuredWorker.htm](http://www.dir.ca.gov/DWC/InjuredWorker.htm)); (800) 736-7401

**Abogado Particular:** Para encontrar abogados que representan a trabajadores lesionados (para compensación del trabajador) en su área, llame al “*California Applicants' Attorneys Association*” al (800) 648-3132 o visite [el sitio web](#) (en inglés, [www.caaa.org](http://www.caaa.org)). Anote su código postal en el cuadro “*attorney search*” en la parte superior de la página. La lista de abogados indica quién habla español.