¿Cómo puedo proteger a mi familia y a mí mismo?

- Lávese las manos y la cara antes de comer o beber en el trabajo.
- No fume en el área de trabajo.
- Lleve equipo protector apropiado, como un respirador a la medida y guantes, cuando trabaje cerca del polvo y vapores de plomo.
- Cuando termine de trabajar por el día, tome una ducha en el trabajo o inmediatamente llegue a su casa.
- Cámbiese a ropa y zapatos limpios en el trabajo antes de irse a su casa.
- De ser posible, lave su ropa en el trabajo. Si no, lave su ropa de trabajo separada de la demás ropa y opere otra vez la lavadora vacía para que quede limpia de contaminación de plomo.
- Si su empleador tiene disponible un programa de detección de plomo, participe en este si está en riesgo de intoxicación por plomo.
- Mantenga su área de trabajo y su hogar limpios; limpie las superficies horizontales con un paño y los pisos con un trapeador. Una herramienta de limpieza alterna sería una aspiradora con filtro HEPA aprobado por RRP que esté diseñada específicamente para limpiar contaminantes de plomo.
- Dé por sentado que una casa construida antes de 1978 contiene pintura a base de plomo. Use prácticas de trabajo seguras o contrate a un profesional cuando remodele una casa construida antes de 1978

Para más información

Si desea más información sobre cómo prevenir la intoxicación por plomo, contáctenos al:

Office of Environmental Health Hazards & Indoor Air

Nebraska Department of Health & Human Services

301 Centennial Mall South

PO Box 95026

Lincoln, NE 68509-5026

(402) 471-0386 o

1-888-242-1100

www.dhhs.ne.gov/lead

NEBRASKA

Good Life. Great Mission.

DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

"Este proyecto fue apoyado por el Acuerdo de Cooperación **NUE2EH001364** con fondos de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Sus contenidos son la responsabilidad única de los autores y no representan necesariamente la opinión oficial de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades o del Departamento de Salud y Servicios Humanos".

PH-PAM-15-S (65117) Rev. 8/18

PREVENCIÓN

Intoxicación con plomo en los adultos

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska
Division de Salud Pública

¿Qué es la intoxicación por plomo?

El plomo es un metal tóxico que se usa en muchas industrias y se encuentra en muchos productos para el consumidor. La intoxicación por plomo puede ocurrir cuando este se acumula en el organismo. Ninguna cantidad de plomo en el cuerpo es considerada segura.

¿Estoy en riesgo de exposición al plomo?

Muchos trabajos y actividades laborales ocurren donde hay plomo. Usted puede estar en riesgo si:

- Derrite, funde o muele plomo, latón o bronce
- Fabrica municiones, dispara armas o trabaja en una galería de tiro
- Trabaja con chatarra metálica o electrónica
- Raspa, lija, remueve o maneja pintura a base de plomo o productos pintados con esta
- Derrumba o remodela edificios o puentes viejos
- Fabrica o repara baterías, radiadores o automóviles
- Fabrica o trabaja con cerámica, joyería o vitrales

Ciertas casos de exposición al plomo ocurren por pasatiempos, incluso:

- Disparar en galerías de tiro
- Fabricar balas o plomadas de pesca
- Hacer cerámica, vitrales o joyería
- Renovaciones al hogar y restauración de muebles

Hay otras fuentes menos comunes de exposición al plomo en adultos, como dulces importados y el uso de medicina alternativa o medicinas tradicionales.

Este obrero no tiene puesto un equipo protector apropiado y está en riesgo de exposición al plomo.

¿Cómo puede afectar a mi salud la intoxicación por plomo?

La exposición al plomo ocurre típicamente cuando se traga polvo de plomo o se inhala polvo y vapores que contienen plomo. Una vez el plomo está en el cuerpo, se puede almacenar en sus órganos y huesos. El plomo puede causar daño grave y permanente a sus riñones, cerebro, sistema nervioso, sistema cardiovascular, sistema reproductivo y otras partes del cuerpo. Demasiado plomo puede causar incluso un coma o la muerte.

La exposición al plomo puede causar:

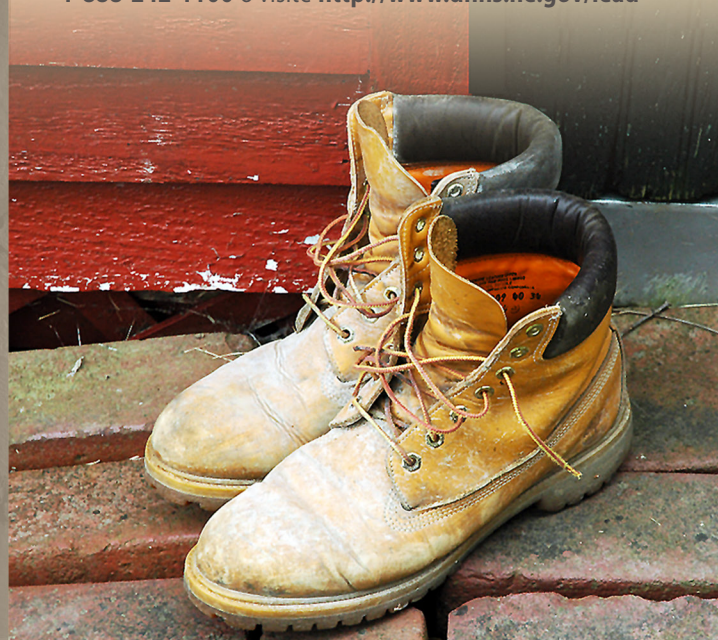
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Deseo sexual disminuido, infertilidad
- Problemas digestivos
- Dificultad para concentrarse
- Fatiga o debilidad
- Problemas de audición y visión

Es posible que su organismo no muestre muchas de las señales o síntomas de exposición al plomo sino hasta que haya ocurrido daño severo, y estos síntomas pueden ser fáciles de malinterpretar.

¿Cómo sabré si estoy expuesto al plomo?

Una sencilla prueba de sangre puede medir cuánto plomo hay en su sangre. A esto se le llama nivel de plomo en la sangre (BLL, en inglés). Si usted cree que está expuesto al plomo en el trabajo o en su hogar, pídale a su doctor que le haga una prueba del nivel de plomo en su sangre. Los científicos y doctores recomiendan que los niveles de plomo en la sangre en adultos se mantengan a menos de 10 µg/dL, y a menos de 5 µg/dL para mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas. Sin embargo, ninguna cantidad de plomo en el cuerpo es considerada segura.

¿Qué es plomo llevado a casa?

La gente que tiene trabajos o pasatiempos que conllevan plomo puede traer consigo polvo de plomo a su hogar, en la ropa de trabajo, la piel o el equipo. Esto se llama 'plomo llevado a casa' y puede exponer a cualquiera que entre en contacto con este. El plomo llevado a casa puede incluso causar intoxicación por plomo en los niños que viven en el hogar o lo visitan.

Para más información sobre plomo llevado a casa, llame a/ **1-888-242-1100** o visite **http://www.dhhs.ne.gov/lead**