



¿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 si puede 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 enjuagar.
- Participe en el programa de detección de plomo de su empleador si está en riesgo de intoxicación por plomo.
- Mantenga su área de trabajo y su hogar limpios usando un paño mojado para limpiar las superficies horizontales, un trapeador húmedo para limpiar los pisos, y una aspiradora con un filtro HEPA.
- Use procedimientos seguros o contrate a un profesional cuando remodele una casa construida antes de 1978.

Para más información

Si desea más información sobre la prevención de la intoxicación con plomo, contáctenos en:

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

Department of Health & Human Services



Este folleto fue respaldado por el Acuerdo de Cooperación
#5U600H009859-03 de CDC-NIOSH.

PREVENCIÓN

Intoxicación con plomo en los adultos



Nebraska Department of
Health & Human Services
Division of Public Health

¿Qué es la intoxicación con 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 conllevan 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 o electrónicos
- 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 exposiciones al plomo se deben a pasatiempos, incluyendo:

- 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 la intoxicación por plomo afectar mi salud?

La exposición al plomo ocurre típicamente cuando se traga polvo de plomo o se inhala polvo y vapores que contienen plomo. Una vez está en el organismo, puede almacenarse en sus órganos y huesos donde puede hacer daño serio y permanente a sus riñones, cerebro y 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:

- 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?

Un sencillo análisis de sangre conocido como análisis de nivel de plomo (BLL) puede medir cuánto plomo hay en su sangre. Si piensa que se expone al plomo en su trabajo u hogar, pídale un análisis de nivel de plomo a su doctor. Los científicos y doctores recomiendan que los niveles de plomo en la sangre de los adultos se mantengan a menos de 10 µg/dL, y que los niveles permanezcan a menos de 5 µg/dL para las mujeres embarazadas o que puedan quedar embarazadas.

¿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 al **1-888-242-1100** o visite <http://www.dhhs.ne.gov/lead>

