



Protéjase

**Envenenamiento por
plomo en el trabajo**

¿Por qué es una preocupación el plomo?

En el trabajo

Puede producirse envenenamiento por plomo en el trabajo al inhalar o tragar polvo o gases de plomo. El plomo puede llegar a su boca por contaminación en las manos al comer, beber o fumar, y por el contacto con polvo de plomo presente en la ropa y las superficies.

El plomo es altamente tóxico y permanece en el organismo durante años. También puede dañar el cerebro, el sistema nervioso, los riñones y el sistema reproductivo. Asimismo, puede provocar otros problemas de salud.

La mayoría de los adultos que se envenenan con plomo no se sienten enfermos. Los síntomas del envenenamiento por plomo pueden confundirse con síntomas comunes, como cansancio, dolor de cabeza o diarrea.

Síntomas iniciales	Síntomas tardíos
Cansancio	Problemas masculinos (baja cantidad de espermatozoides y menor deseo sexual)
Dolor de cabeza	Fatiga
Falta de apetito	Dolores musculares y articulares
Insomnio	Problemas de memoria
Sabor metálico	Problemas gastrointestinales (diarrea, náuseas y vómitos)

En el hogar

Es posible que traslade plomo del trabajo a su hogar, ya que el polvo presente en el lugar de trabajo puede acumularse en su cabello, ropa, zapatos y cuerpo. Trasladar plomo a su hogar puede causar daños a su familia. Los niños y las personas embarazadas tienen mayor riesgo de sufrir envenenamiento por plomo.



¿Cuáles son los trabajos con alto riesgo?

Podría estar expuesto al plomo en los siguientes casos:

- Muele, corta, perfora, lija, raspa o derriba superficies recubiertas con pintura a base de plomo.
- Derriba estructuras que estaban pintadas con pintura a base de plomo.
- Remodela y repara estructuras con pintura, tuberías o accesorios de plomo.
- Corta cables que contienen plomo.
- Vierte polvos que contienen pigmentos de plomo.
- Utiliza pistolas de calor para quitar la pintura de puertas, ventanas y otras superficies.
- Suelda materiales que contienen plomo, como dispositivos electrónicos, vitrales o radiadores.
- Corta con soplete metales recubiertos o no recubiertos.
- Dispara balas de plomo en un campo de tiro cubierto.
- Fabrica sus propias balas o plumadas de pesca.
- Trabaja con vitrales o cerámica.
- Manipula baterías de almacenamiento, trabaja con radiadores, pinta autopartes o usa lubricantes.



¿Qué debe hacer su empleador?



- Llevar a cabo una evaluación de seguridad relacionada con el plomo.
- Informarle sobre todos los peligros relacionados con el plomo en el trabajo.
- Entregarle un equipo de protección personal, lo que incluye calzado de trabajo y mascarilla respiratoria (de ser necesario).
- Ofrecerle la capacitación requerida por la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA), y contar con un Programa de Protección Respiratoria (de ser necesario) en el idioma de su preferencia.
- Disponer áreas de descanso y lavado que estén apartadas de las áreas de trabajo, y que se limpien con frecuencia.

Todos los empleadores deben cumplir con la totalidad de requisitos de la OSHA. Obtenga más información en www.osha.gov/lead/enforcement.

¿Cómo saber si está en riesgo?

Una prueba de detección de plomo en sangre es la única manera de saber si usted o un familiar han estado expuestos a niveles inseguros de plomo.

¿Qué debería hacer?

- Cámbiese y póngase la ropa y el calzado de trabajo antes de comenzar a trabajar, y guarde sus efectos personales lejos de las áreas de trabajo.
- Cumpla con todos los requisitos de equipos de protección personal que le entregue su empleador para asegurarse de usarlos correctamente.
 - Complete todos los requisitos de pruebas de ajuste de la mascarilla respiratoria y de autorizaciones médicas.
 - Siga los procedimientos correspondientes para inspeccionar, cuidar, mantener, usar y guardar el equipo de protección personal.
- Lávese las manos y la cara antes de comer, beber o fumar. Hágalo lejos de las áreas de trabajo.
- Limpie el polvo y los residuos de las áreas de trabajo y de los vehículos con frecuencia, y use aspiradoras de filtro de partículas de aire de alta eficiencia (high efficiency particulate air filter, HEPA filter) o métodos de limpieza en húmedo. No utilice métodos de limpieza en seco, como barrer y cepillar.
- De ser posible, dúchese al final del día antes de irse a su casa, o lávese las manos, los brazos y la cara antes de ponerse la ropa y el calzado que usa en la calle.
- En lo posible, lave la ropa en el trabajo. Caso contrario, póngala en una bolsa, lávela y séquela por separado de otras prendas que tenga para lavar en su casa.





Conozca sus derechos.

Tiene derecho a un lugar de trabajo seguro. Tiene derecho a pedir que se haga una inspección.

- Si es **empleado del sector privado** y considera que su empleador no lo protege de peligros para la salud o la seguridad, póngase en contacto con su oficina de la OSHA más cercana en **www.OSHA.gov/contactus/bystate/NY/areaoffice** o llame al (800) 321-6742.
- Si es **empleado del sector público** en una oficina del gobierno local, del condado o estatal, busque la oficina de Salud y Seguridad para Empleados Públicos (Public Employee Safety and Health, PESH) más cercana en **www.dol.ny.gov/public-employee-safety-health** o llame al (518) 457-9000.

¿Quién puede ayudar?

Su empleador. Su empleador es responsable de brindarle protección contra el plomo en el trabajo. Consulte sobre los requisitos de seguridad en el lugar de trabajo, como evaluaciones de peligros, procedimientos de limpieza, equipos de protección personal y controles de ingeniería, como sistemas de ventilación.

Su sindicato. Hable con el representante de su sindicato sobre las inquietudes de salud y seguridad. Pueden ayudarlo a defenderse.

Sus proveedores de atención médica. Es importante que sus proveedores de atención médica estén informados sobre una posible exposición al plomo, incluso si no tiene síntomas. Pueden ofrecerle hacerse un análisis de sangre para detectar la presencia de plomo, tratamientos y asesoramiento sobre exposición al plomo para reducir el riesgo.

Departamento de Salud del Estado de Nueva York (New York State Department of Health) health.ny.gov/adultlead

Los higienistas industriales de la Oficina de Salud Ocupacional y Prevención de Lesiones (Bureau of Occupational Health and Injury Prevention) pueden ayudarlo a comprender los riesgos de la presencia de plomo en el trabajo y otras inquietudes de salud relacionadas con el trabajo, como las siguientes:

- Programas de protección de los trabajadores.
- Asistencia técnica para controlar los peligros en el lugar de trabajo.
- Uso de equipos de protección personal y mascarilla respiratoria.

Estos servicios son gratuitos. Llame al (518) 402-7900 o envíe un correo electrónico a boh@health.ny.gov.

Red de Clínicas de Salud Ocupacional health.ny.gov/ohcn

Hable con expertos en salud ocupacional sobre cómo hacerse una prueba de plomo en sangre, prevenir la exposición y las lesiones en el trabajo, pruebas de ajuste de mascarilla respiratoria, autorizaciones médicas, exámenes de salud y programas de bienestar.