

DATOS SOBRE EL PLOMO:

Prueba de plomo en la sangre de adultos

¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal común que algunas veces se encuentra en donde vivimos, trabajamos o jugamos. Puede ingresar al cuerpo al respirar polvo de plomo o introducir el plomo en su boca. A esto se le llama exposición al plomo. Si ingresa demasiado plomo a su cuerpo, esto puede ser tóxico y causar graves problemas de salud. Las exposiciones al plomo se deben reducir o evitar.

¿Qué es una prueba de plomo?

Su exposición al plomo se puede medir a través de una prueba o análisis de sangre. Esta prueba mide la cantidad de plomo que hay en su torrente sanguíneo. Los resultados se conocen con el nombre de "Nivel de plomo en la sangre" (Blood Lead Level, BLL). Los resultados de su prueba se pueden parecer a esto: 9 ug/dL. Este número indica la cantidad de plomo que hay en la sangre. En este caso, habría 9 microgramos de plomo en un decilitro de sangre.

Escriba aquí los resultados de su prueba _____ ug/dL.

Fecha de la prueba: _____.

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que un nivel de plomo de 5 ug/dL o más en la sangre de un adulto es preocupante. Si su BLL es mayor que 5 ug/dL, se puede sentir bien o se puede sentir enfermo. Incluso si no se siente enfermo, el plomo puede estar dañando su cuerpo. El riesgo de daños a su salud aumenta según el nivel de plomo en su sangre y el tiempo que haya estado expuesto al plomo; también dependerá de su condición de salud y si tiene algún padecimiento que lo predisponga a un mayor riesgo de sufrir daños por plomo.

Mantenga el nivel de plomo en su sangre por debajo de 5 ug/dL.

¿Cómo el plomo afecta su salud?

Algunos de los efectos que la exposición al plomo podría tener sobre su salud son:

- presión arterial más alta
- dolores de cabeza
- daño al feto
- cansancio
- problemas reproductivos
- reflejos más lentos
- dolor muscular y articular
- daño renal

Otros efectos sobre la salud podrían ser:

- dolor de estómago
- estreñimiento
- anemia
- problemas para dormir
- problemas de la memoria
- daño cerebral

Los casos extremos pueden causar convulsiones, coma o muerte.

¿Su exposición al plomo puede afectar a otras personas?

¡Sí! El polvo de plomo puede llevarse al hogar en la ropa y los zapatos de trabajo. Puede dañar a cualquiera que se exponga, **especialmente a los niños***. Debido a que sus cuerpos están creciendo, los efectos sobre la salud son más graves en los niños que en los adultos. Los niños se pueden intoxicar con niveles mucho más bajos que los adultos. Si trabaja con plomo y hay niños pequeños en su hogar, hable con su médico para que les hagan la prueba.

Si necesita ayuda, llame a su departamento de salud local o al Programa de prevención de envenenamiento por plomo en la infancia al **919-707-5854**.

*Si usted o alguien que vive en su hogar está embarazada, hable con su médico. Puede haber inquietudes de salud especiales.

No entre en pánico si el nivel de plomo en la sangre es alto, ¡pero siga las indicaciones de su médico!

El nivel de plomo en la sangre se puede reducir. Su cuerpo eliminará el plomo naturalmente una vez que usted se aleje de la fuente de exposición al plomo. Esto podría ser todo lo que se necesita para disminuir los niveles de plomo y las exposiciones cortas. Si su nivel de plomo es alto, es posible que requiera tratamiento. Su médico le ayudará a decidir lo que es mejor para usted. Usted tendrá que visitar a su médico hasta que la condición ya no sea un problema para su salud.

919-707-5900

Programa de vigilancia de salud ocupacional
Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC

División de Salud Pública
Rama de epidemiología ocupacional y ambiental
1912 Mail Service Center • Raleigh, NC 27699-1912

Información sobre la prevención de la exposición al plomo en el reverso. >>>



Estado de Carolina del Norte
Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Salud Pública

www.ncdhs.gov

El DHHS de N.C. es un empleador y proveedor con igualdad de oportunidades. 5/17

DATOS SOBRE EL PLOMO:

Cómo evitar la exposición al plomo

¿Qué puede hacer usted?

Primero, debe conocer la fuente de su exposición al plomo. ¿Fue por el trabajo, un pasatiempo, otra actividad o una combinación de todo esto? Una vez que conozca la fuente de su exposición, puede tomar medidas para evitar o reducir la exposición en el futuro. Recuerde comer siempre una dieta bien balanceada. Una buena nutrición puede ayudar a reducir la cantidad de plomo que su cuerpo asimila.

¿Dónde puede haber plomo?

Una de las fuentes más comunes de exposición al plomo para los adultos es el lugar de trabajo. Es importante que sepa si trabaja con plomo para que pueda protegerse. Algunas de las industrias que pueden usar plomo son:

- fabricantes de baterías, vidrio, válvulas de bronce y pinturas de plásticos
- servicio de radiadores
- reparación de automóviles
- limpieza con chorro de arena y pintura
- remoción de pintura con plomo
- trabajo de rescate

Las actividades o pasatiempos también pueden causar exposición al plomo, como por ejemplo:

- fundición de plomadas o piezas de plomo
- morder plomadas de pesca
- fabricar objetos de cerámica, vidrio de color o joyería
- recargar municiones
- tiro al blanco en campos de tiro y beber licor destilado ilegalmente y soldar o instalar cañerías
- uso de remedios tradicionales
- uso de productos de consumo contaminados con plomo

¿Qué precauciones puede tomar?

Siga siempre las reglas del lugar de trabajo para evitar la exposición al plomo. A continuación encontrará una lista de reglas comunes en lugares de trabajo que usan plomo. Ponga una marca al lado de las cosas que hace.

- **Cambiar** su ropa por ropa y zapatos de trabajo antes de trabajar con plomo. Guardar su ropa y zapatos de calle en un lugar limpio.
- **Lavarse** las manos y la cara antes de comer, beber o fumar.
- **Comer, beber y fumar** solo en áreas libres de polvo y vapores de plomo.
- **Usar** un respirador limpio en todas las áreas de trabajo que presenten sobreexposición al polvo o vapores de plomo. Asegurarse de que sea el correcto para el trabajo que realiza y que se ajuste adecuadamente. Para usar un respirador, necesita una capacitación especial y un examen médico.
- **Usar** métodos apropiados de limpieza húmeda en su lugar de trabajo o usar una aspiradora especial con filtro de partículas de alta eficacia (High Efficiency Particulate Air, HEPA).
- **Ducharse** al final de la jornada laboral, en el trabajo si puede, antes de ir a su casa.
- **Después de ducharse**, no debe usar en su hogar ropa o equipo que haya usado en el trabajo, esto incluye zapatos, ropa interior y medias.
- **Lavar** la ropa que usa para trabajar en el lugar de trabajo, de ser posible. Si debe llevarla a su casa, lavarla y secarla separadamente de la ropa para lavar del hogar.

¿Necesita ayuda?

Si trabaja con plomo o cree que podría hacerlo, hable con el encargado de seguridad, el personal de enfermería o el higienista industrial en el trabajo. Esta persona puede verificar si en su lugar de trabajo hay polvo o vapores de plomo y ayudarlo a evitar la exposición. Si necesita información, llame al Programa de vigilancia de salud ocupacional (Occupational Health Surveillance Program) al **919-707-5900**.

La División de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de Carolina del Norte tiene normas que los empleadores deben cumplir cuando los trabajadores están expuestos al plomo. Para conocer estas normas o si usted está preocupado respecto a su exposición al plomo en el trabajo, llame a la oficina estatal al **1-800-625-2267**.

