

Exposición al plomo en el lugar de trabajo:

Una alerta para los trabajadores



*Usted puede estar expuesto al plomo en su lugar de trabajo.
El plomo puede perjudicar su salud y la salud de su familia.
Usted puede protegerse a sí mismo y a su familia.*

Hay muchos recursos disponibles para ayudarlo a tratar la exposición al plomo en el lugar de trabajo y los problemas de salud causados por envenenamiento del plomo.

Su empleador, su doctor, el Departamento de Labor e Industrias (L&I), el Programa de Evaluación de Salud y Seguridad e Investigación para la Prevención (SHARP) y el Departamento de Salud (DOH) pueden ayudarlo—sin costo alguno para usted.

¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal que se encuentra en pequeñas cantidades en el ambiente. El plomo puede encontrarse en el aire, la tierra, el agua y dentro de nuestros hogares. Los usos del plomo en la actualidad incluyen la fabricación de municiones, baterías, compuestos químicos, explosivos, cristales y productos metálicos. El plomo también se usa en contenedores y tuberías para prevenir el óxido y la corrosión y la mayoría de los puentes de acero están pintados con pintura que contiene plomo.

El plomo en el lugar de trabajo

Aunque los efectos tóxicos del plomo se han conocido por siglos, la exposición al plomo es aún extensa en los Estados Unidos. La sobreexposición al plomo es común en algunas industrias y trabajos.

Industrias en el estado de Washington con el número más alto de informes de trabajadores con plomo en la sangre (Registro de información de exposición ocupacional al plomo, 2010–2015):

- Contratistas de pintado y cobertura de paredes, especialmente trabajo de reparación de puentes
- Fabricación de baterías de acumulación
- Áreas para tiro al blanco
- Fabricación de cristales
- Fabricación y reciclaje de metales

Trabajos y actividades laborales asociados con envenenamiento por plomo:

- Mantenimiento de puentes de acero
- Extracción térmica o lijado de pintura que contiene plomo
- Soldadura o corte de un metal pintado que contiene plomo
- Demolición de estructuras que contienen plomo
- Fabricación y reciclado de baterías
- Áreas cubiertas para tiro al blanco
- Manejo de chatarra
- Masonry
- Fundición de latón, cobre o plomo
- Producción de pesas de plomo para pesca

- El maquilar y moler aleaciones de plomo
- Fabricación y reparación de radiadores
- Soldadura de plomo
- Mezcla de esmaltes cerámicos
- Renovación o remodelación de casas

El plomo fuera del trabajo

Usted podría llevar polvo de plomo a su casa en su ropa de trabajo, zapatos de trabajo o en las áreas del cuerpo que no están protegidas con ropa protectora (tales como las manos o el cabello). El plomo puede afectar la salud de otros en su hogar. Los niños pequeños son muy sensibles a los efectos dañinos del plomo. Si una mujer embarazada es expuesta al plomo, eso puede afectar al bebé que no ha nacido.

Algunos pasatiempos pueden exponerlo al plomo. La creación de piezas de cristal con plomo, el usar esmaltes de cerámica que contienen plomo, el usar armas de fuego (especialmente en áreas cubiertas para tiro al blanco) o el verter sus propias pesas de pesca pueden exponerlo a niveles dañinos de plomo.

La exposición al plomo y su salud

El plomo puede penetrar su cuerpo de dos formas:

- Respirar el plomo en forma de polvo, vapor o humo.
- Ingerir el polvo de plomo si cae en sus manos, en su cara, alimento, bebida o tabaco.

Comer, beber o usar tabaco sin lavarse antes las manos aumenta la exposición al plomo.

¿Por qué debe preocuparme el envenenamiento por plomo?

Aunque usted esté expuesto solamente a pequeñas cantidades, el plomo puede acumularse en su cuerpo y quedarse allí por mucho tiempo. Demasiado plomo en su cuerpo puede dañar su cerebro, nervios, riñones y células sanguíneas. El plomo también puede causar infertilidad en los hombres y dañar a los bebés que no han nacido.

Muchas personas con niveles altos de plomo no se sienten enfermas o envenenadas. Algunos de los primeros síntomas de envenenamiento por plomo o sobreexposición pueden incluir:

- Náusea, falta de apetito, dolores abdominales o cólicos intestinales.
- Dolores en músculos o articulaciones.

- Dolor de cabeza, dificultad para concentrarse, irritabilidad o depresión.
- Cansancio o problemas para dormir.

Si usted experimenta cualquiera de estos síntomas o sospecha que ha tenido una sobreexposición al plomo, notifique a su empleador y comuníquese con su doctor.

Entendiendo su examen de plomo en la sangre

El examen más común para detectar plomo es el examen de nivel de plomo en la sangre, que muestra cuánto plomo existe en su circulación sanguínea y se mide en microgramos de plomo por decilitro de sangre ($\mu\text{g}/\text{dl}$).

¿Cuándo existe un problema?

Los niveles de plomo en la sangre de más de $5 \mu\text{g}/\text{dl}$ se consideran dañinos para los adultos. Notifique a su empleador inmediatamente si tiene señales o síntomas asociados con envenenamiento por plomo o si necesita consejo de un doctor acerca de exposiciones actuales o pasadas al plomo o su posibilidad de tener un bebé saludable.



Las responsabilidades de su empleador

Bajo las regulaciones federales y estatales, los empleadores tienen la responsabilidad de proteger a los trabajadores contra la exposición dañina al plomo. Esto incluye asegurarse que el plomo en el aire del lugar de trabajo no llegue a niveles peligrosos mayores al límite de exposición fijado por las regulaciones estatales o federales.

Es la responsabilidad de su empleador proveer un lugar de trabajo seguro y saludable. Si hay plomo en el lugar de trabajo, su empleador debe cumplir con los estándares establecidos para la prevención

de la exposición dañina al plomo. Es posible que se requiera que su empleador le proporcione lo siguiente:

- Equipo de protección incluyendo respiradores sin costo para los trabajadores.
- Una copia de los resultados del examen de plomo en el aire.
- Una copia de los estándares sobre el plomo.
- Monitoreo médico o exámenes (incluyendo exámenes periódicos de plomo en la sangre).
- Transferencia a un trabajo libre de exposición al plomo sin tener pérdida de salario o de beneficios (también conocida como “transferencia médica”).
- Capacitación sobre cómo prevenir la exposición al plomo y el plomo que lleva al hogar.
- Áreas limpias para que los trabajadores coman, se bañen y se cambien.

Protéjase con prácticas seguras de trabajo

Hay algunas cosas que puede hacer de inmediato para protegerse a sí mismo y a su familia contra la exposición al plomo:

- Trabaje en un área bien ventilada y use ventilación de escape local cuando esté disponible.
- Lave sus manos y su cara antes de comer, beber o fumar.
- Coma, beba y fume solamente en áreas libres de polvo de plomo y de su humo.
- Trabaje con su empleador para asegurarse que usted no esté sobreexposto al plomo en su lugar de trabajo. Algunas veces esto puede incluir un equipo especial para ventilación o el uso de un respirador con el ajuste correcto.
- Evite levantar polvo que contiene plomo cuando barra o cuando use la sopladora. La limpieza usando agua y aspirando son generalmente los métodos más seguros.
- Use ropa, zapatos y botas de trabajo separados mientras trabaja.
- Lave su ropa de trabajo en el trabajo. Si tiene que llevar la ropa de trabajo a su hogar, lávela y séquela por separado.
- Si es posible, báñese en el trabajo antes de irse para su hogar.
- Mantenga su ropa de calle en un lugar limpio y cámbiese después de bañarse.

Programa ABLES de Washington

El programa Adult Blood Lead Epidemiology and Surveillance (ABLES) mantiene un registro de dónde ocurren los niveles altos de plomo en la sangre y aumenta la conciencia sobre la exposición al plomo y los efectos en la salud entre trabajadores y empleadores.

En el estado de Washington, el programa ABLES es administrado por el Programa de Evaluación de Salud y Seguridad e Investigación para la Prevención (SHARP) del Departamento de Labor e Industrias.

SHARP recibe datos sobre los niveles de plomo en la sangre en trabajadores adultos del Departamento de Salud, mantiene la información en una base de datos, envía materiales educativos por correo y hace entrevistas telefónicas confidenciales con trabajadores que han sido expuestos al plomo. SHARP se comunica con los empleadores si se observa consistentemente exposición particularmente alta en el lugar de trabajo.

Recursos adicionales

Su doctor u otro proveedor de cuidado de la salud

Vea a un doctor si está preocupado acerca de sobreexposición al plomo para usted o alguna otra persona en su hogar. El doctor puede hacer los arreglos necesarios para el examen de nivel de plomo en la sangre y ayudarlo a entender cualquier exposición y efectos en la salud. Es importante que su doctor sepa sobre su exposición al plomo aunque usted no tenga ningún síntoma.

Un médico ocupacional está entrenado para reconocer enfermedades asociadas con el trabajo y puede diagnosticar una enfermedad relacionada con el plomo más fácilmente que un doctor que no esté entrenado en enfermedades ocupacionales.

Su funcionario de seguridad o higienista industrial

Averigüe si su área de trabajo ha sido examinada contra el polvo o los humos del plomo y cómo puede evitar exposiciones usando equipos protectores y controles mecánicos.

Programa SHARP

El Programa de Evaluación de Salud y Seguridad e Investigación para la Prevención (SHARP) de L&I puede proporcionar mayor información sobre el envenenamiento de plomo relacionado con el trabajo a empleadores, trabajadores y

profesionales de salud interesados. Llame al 1-888-667-4277 o al 360-902-5667 o visite el sitio web www.Lni.wa.gov/SHARP (en inglés solamente).

División de Seguridad y Salud Ocupacional (DOSH)

La División de Seguridad y Salud Ocupacional (DOSH) del Departamento de Labor e Industrias (L&I) hace cumplir las reglas de protección para el trabajador en lugares de trabajo con plomo e investiga quejas de trabajadores y preocupaciones de proveedores de cuidado de la salud. También ofrece ayuda e información gratuitas a trabajadores y empleadores cuando lo solicitan. Llame al 1-800-423-7233, o visite www.Lni.wa.gov/Spanish.

El Departamento de Salud del estado de Washington

El Departamento de Salud del estado de Washington proporciona información y recursos sobre la disminución de la exposición al plomo en los niños. Llame al 360-236-4280 para mayor información o visite www.doh.wa.gov/lead.

¡El polvo de plomo no es un riesgo solamente para los trabajadores!

El plomo que se lleva a casa en la ropa u otros materiales contaminados puede causar envenenamiento por plomo en los niños.

A petición del cliente, hay ayuda disponible para personas que hablan otros idiomas y otros formatos alternos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de telecomunicaciones para sordos (TDD, por su sigla en inglés) llamen al 360-902-5797. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.