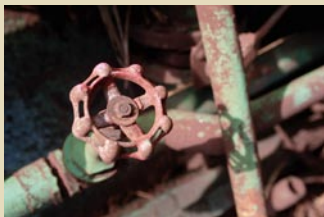


# EL PLOMO Y EL ENVENENAMIENTO POR PLOMO

El plomo, es un metal blando increíblemente útil y relativamente común.

Mucho tiempo atrás, como hace 3000 años AC, los egipcios usaban el plomo para barnizar objetos de cerámica. Los antiguos romanos usaban el plomo para unir tuberías



de agua y para darle sabor a las comidas y a los vinos. A través de los siglos, el plomo se hizo esencial en la manufactura de municiones, baterías, compuestos químicos, explosivos, cristalería, productos de metal, gasolina, y pintura. Hay solamente un problema: El plomo es tóxico.

No mucho tiempo después de empezar a trabajar con el plomo, la gente empezó a sentir los efectos del plomo en la salud como por ejemplo – irritabilidad, problemas intestinales, y dolores musculares. Pero les tomó mucho tiempo a los investigadores descubrir por qué el plomo enfermaba a las personas. Hoy sabemos que el plomo representa un serio peligro a la salud.





## Cómo se expone una persona al plomo

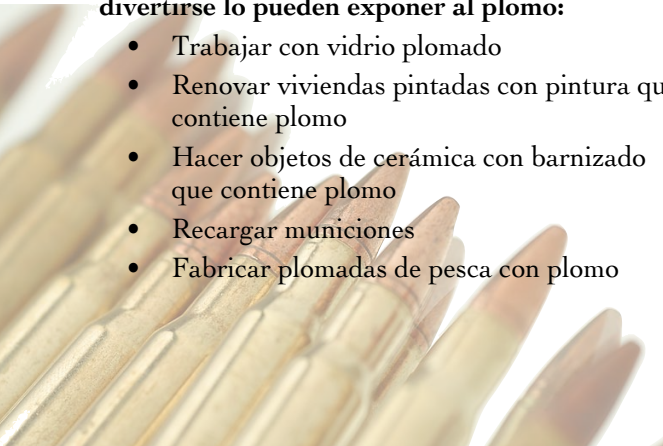
**Medio ambiente:** Aunque el plomo está naturalmente en el medio ambiente, usted tiene más posibilidades de exponerse a productos hechos de plomo o a otros productos artificiales que contienen plomo como los siguientes:

- Tierra contaminada con pintura o pesticidas que contienen plomo
- Rellenos sanitarios que contienen residuos de plomo provenientes de minas u otras actividades industriales
- Agua residual proveniente de industrias que manejan plomo
- Viviendas con tuberías soldadas con plomo (usualmente construidas antes de 1930)
- Pintura en viviendas construidas antes de 1978

### Pasatiempos y recreación:

Algunas actividades que usted realiza para divertirse lo pueden exponer al plomo:

- Trabajar con vidrio plomado
- Renovar viviendas pintadas con pintura que contiene plomo
- Hacer objetos de cerámica con barnizado que contiene plomo
- Recargar municiones
- Fabricar plomadas de pesca con plomo

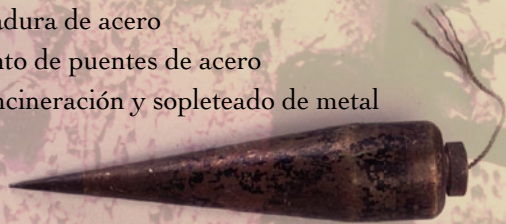


## **Trabajo:** Los siguientes trabajos lo pueden exponer al plomo:

- Explosión abrasiva
- Manufactura y reciclaje de baterías
- Fundición de cobre, plomo o latón
- Mezclado de vidrio para cerámica
- Demolición
- Campos de tiro cubiertos
- Manufactura de compuestos de plomo
- Producción de plomadas de plomo para pesca
- Refinería y fundición de plomo
- Soldadura con plomo
- Molido y maquinación de mezclas de plomo
- Incineración municipal de basura
- Industrias cerámicas y alfareras



- Manufactura y reparación de radiadores
- Renovación y remodelación
- Industrias plásticas y de productos derivados de goma o caucho
- Manejo de chatarra de metales
- Corte y soldadura de acero
- Mantenimiento de puentes de acero
- Soldadura, incineración y sopleteado de metal viejo pintado



## Cómo el plomo se infiltra en el cuerpo

**Hay dos maneras:** usted puede respirar el polvo o el humo del plomo, o puede ingerirlo si el plomo se adhiere a sus manos o cara, a sus comidas, bebidas o tabaco.



Una vez que el plomo entra en el cuerpo, viaja en la sangre a los órganos como el hígado, los riñones, el cerebro y el corazón. Después de unas semanas se traslada a los huesos y dientes, en donde puede quedarse por años. La mayoría del plomo que entra al cuerpo es eliminado en unas semanas. Sin embargo, el plomo que se queda dentro del cuerpo puede crecer a niveles peligrosos si usted está continuamente expuesto.

## Efectos en la salud y síntomas

El plomo puede dañar los nervios, el estómago, los intestinos, los riñones, las funciones reproductivas y los glóbulos rojos. Las personas expuestas a altos niveles de plomo tienen el riesgo de contraer problemas de salud a largo plazo, y deben ser observadas cuidadosamente. Los síntomas de envenenamiento usualmente se acumulan lentamente, a través de múltiples exposiciones al plomo en pequeñas dosis. Usted puede estar expuesto al plomo por meses – o años – y no tener ningún síntoma, pero cuanto más expuesto está, mayor es el riesgo de que desarrolle problemas de salud.

### Síntomas de envenenamiento por plomo:

- Mareo, fatiga e incremento en el ritmo del corazón
- Irritabilidad, agitación y dificultades para dormir
- Dolores de cabeza, mala memoria, depresión
- Fatiga, somnolencia
- Dolores abdominales, estreñimiento, diarrea
- Nausea, vómito
- Impotencia, problemas menstruales

## Si piensa que está expuesto al plomo:

- Lávese las manos y la cara antes de comer, beber o fumar
- Coma, beba y fume solamente en áreas libres de polvo y humos de plomo
- Use la ropa, los zapatos o las botas de trabajo solamente cuando esté trabajando, mantenga sus ropas que no son de trabajo en un lugar limpio.
- Si es posible, bañese en el trabajo antes de volver a su casa
- Si es posible lave sus ropas de trabajo en el trabajo. Si las tiene que lavar en casa, lávelas y séquelas separadamente del resto de la ropa de usted o de su familia
- No use la ropa, zapatos o botas de trabajo en su casa
- Comuníquese con su empleador para asegurarse de no estar sobre-expuesto al plomo



## En dónde aprender más acerca del plomo y su salud

*(only available in Spanish)*

- Appendix B to 1910.1025 – Key requirements of OR-OSHA’s lead standard for employers in general industry.
- Appendix B to 1926.62 – Key requirements of OR-OSHA’s lead standard for employers in the construction industry.
- Occupational Safety and Health Administration (OSHA) – Lead safety and health topics
- Center for Research on Occupational and Environmental Toxicology (CROET) – Lead topics
- National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) – Lead topics

## Cómo saber si está envenenado por plomo

Si piensa que está expuesto al plomo, avísele a su doctor aunque no tenga síntomas. La manera más común de averiguar si tiene envenenamiento por plomo es un análisis de sangre (una pequeña muestra es obtenida de una vena en el brazo o de la yema del dedo.) Adicionalmente, un examen médico y otros análisis de laboratorio pueden ser necesarios.

## Qué debe hacer su empleador

Su empleador debe asegurarse de que usted esté protegido contra el plomo. Si hay la posibilidad de que usted esté expuesto al plomo, su empleador debe controlar el aire en donde usted trabaja para determinar el nivel de exposición. Si su exposición al plomo es mayor a lo que es conocido como nivel de acción, su empleador debe cumplir con requerimientos específicos de OR-OSHA para limitar su exposición al plomo, incluyendo control adicional de exposición, vigilancia médica y entrenamiento.

El máximo nivel de plomo al que usted puede estar expuesto es conocido como nivel de exposición permisible (PEL, por sus siglas en inglés.) Su empleador debe asegurarse de que usted no esté expuesto a niveles mayores del PEL. OR-OSHA tiene requisitos específicos con los que su empleador debe cumplir para mantener un nivel de exposición menor al nivel del PEL.



División de Seguridad y  
Salud en el Trabajo

Departamento de Servicios  
para Consumidores y Negocios

OR-OSHA 440-3937s (10/06/COM)

Para más información, contacte a la  
oficina de OR-OSHA más cercana, o visite  
nuestro sitio Web, [www.orosha.org](http://www.orosha.org).

### Oficina Central de Salem

350 Winter St. NE, Rm. 430  
Salem, OR 97301-3882

Teléfono: (503) 378-3272

### Llamada gratuita:

(800) 922-2689

en Español: (800) 843-8086

Fax: (503) 947-7461

### Portland

1750 NW Naito Parkway, Ste.112

Portland, OR 97209-2533

Teléfono: (503) 229-6193

### Salem

1340 Tandem Ave., Ste. 160

Salem, OR 97303

Teléfono: (503) 373-7819

### Eugene

1140 Willagillespie, Ste. 42

Eugene, OR 97401-2101

Teléfono: (541) 686-7913

### Bend — Red Oaks Square

1230 NE Third St., Ste. A-115

Bend, OR 97701-4374

Teléfono: (541) 388-6068

### Medford

1840 Barnett Road, Ste. D

Medford, OR 97504-8250

Teléfono: (541) 776-6016

### Pendleton

721 SE Third St., Ste. 306

Pendleton, OR 97801-3056

Teléfono: (541) 276-9175