

# CON EL PLOMO NO SOLO SU SOMBRA LO SEGUIRÁ A CASA

## ¿Está llevando plomo a su casa?

En la ropa y en el equipo de trabajo puede llevar partículas y polvo de plomo a su casa y a los vehículos. Esto puede ser dañino para cualquier persona que esté expuesta. Si en la casa de una persona que trabaja con plomo viven niños pequeños, ellos deben ser examinados.

Durante el embarazo, el plomo puede transferirse de la madre al bebé. Incluso los niveles bajos de plomo en las mujeres embarazadas pueden ocasionar **abortos espontáneos, partos prematuros y daño permanente a los bebés que no han nacido.**

Una rápida y simple prueba de sangre es la única manera de saber con seguridad si su niño tiene envenenamiento por plomo. Pídale a su médico o al departamento de salud que le hagan una prueba de plomo a su hijo.

## CONOZCA SUS DERECHOS

La ley federal obliga a los empleadores a controlar los niveles de plomo presentes en el aire del lugar de trabajo. Si los niveles son altos, deben hacerles pruebas de sangre a los empleados.

Infórmele siempre a su médico sobre su exposición al plomo, incluso si no presenta ningún síntoma.

## EFFECTOS EN EL CUERPO

Disminución de la función cerebral

Disminución de la función renal

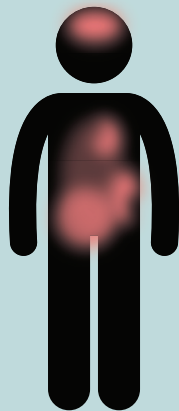
Mayor probabilidad de tener presión arterial alta

Problemas digestivos

Disminución en el conteo de espermias

Retraso en el desarrollo de un bebé antes de nacer

Mayores probabilidades de tener un aborto espontáneo o un bebé con bajo peso al nacer



## MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Salud de Florida (Florida Department of Health)

<http://www.floridahealth.gov/environmental-health/lead-poisoning/index.html>

Administración de la Salud y Seguridad Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration): [www.osha.gov/](http://www.osha.gov/)

Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

## Plomo en el lugar de trabajo

La exposición al plomo ocurre cuando se inhalan vapores o polvo de plomo o cuando se ingiere plomo a través de las manos, alimentos, agua, cigarrillos o ropa contaminados. Usted puede estar en riesgo si:

- funde, fresa o esmerila plomo, latón o bronce
- fabrica municiones, armas de fuego o si trabaja en un campo de tiro
- trabaja con desechos de metal o electrónicos
- raspa, lija, elimina o maneja productos de pintura a base de plomo
- trabaja en la demolición o renovación de edificios o puentes antiguos
- fabrica o repara baterías, radiadores o automóviles
- fabrica o trabaja con cerámica, joyería o vitrales

## Protéjase y proteja a su familia

**TOME UNA DUCHA AL FINAL DEL DÍA** antes de irse a casa.

**CÁMBIESE DE ROPA Y DE ZAPATOS** en el trabajo antes de ir a casa.

**LAVE Y SEQUE** la ropa de trabajo, separada del resto de la ropa.

**LÁVESE LAS MANOS Y LA CARA** antes de comer, beber o fumar.

**COMA, BEBA Y FUME ÚNICAMENTE EN ÁREAS** libres de polvo y vapores de plomo.

**SIGA UNA DIETA BIEN BALANCEADA.** Una nutrición adecuada puede ayudar a disminuir los niveles de plomo. Una dieta alta en hierro, calcio y vitamina C puede ayudar a disminuir la absorción de plomo.

**UTILICE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL ADECUADO**, como un respirador y guantes ajustados, cuando trabaje cerca de polvo o vapores de plomo.

**MANTENGA SU LUGAR DE TRABAJO, SU CASA Y SU VEHÍCULO LIMPIOS** usando un paño húmedo para limpiar todas las superficies y una aspiradora con filtro HEPA (atenuación de partículas de alta eficacia).

