Lead – Protect Yourself from Lead Exposure Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La exposición al plomo no siempre es rápida, pero sí dura. Tanto si trabajas en la construcción, la pintura, la fontanería, la demolición o la renovación, el plomo puede acumularse silenciosamente en tu cuerpo con el paso del tiempo. Puede que no lo notes de inmediato, pero incluso pequeñas cantidades pueden causar graves problemas de salud a largo plazo, como daños renales, hipertensión arterial, trastornos nerviosos o pérdida de memoria. ¿Y lo peor? Podrías llevarte ese riesgo a casa en la ropa, las botas o las herramientas, poniendo en peligro también a tu familia. Protegerse del plomo no es sólo mantenerse seguro en el trabajo: es proteger su futuro y a las personas que cuentan con usted.

CUÁL ES EL PELIGRO

El plomo es un metal tóxico que puede penetrar en el organismo sin que nos demos cuenta y, una vez allí, se acumula con el tiempo. No es necesario ingerir una gran cantidad de una sola vez para que cause daños. El peligro es especialmente alto en los edificios antiguos, el trabajo industrial y los trabajos de renovación en los que se alteran la pintura con base de plomo, el polvo o los materiales contaminados.

Inhalación de Polvo de Plomo – La Amenaza Silenciosa: Cortar, esmerilar, lijar o demoler materiales que contienen plomo crea finas partículas de polvo que no siempre se pueden ver. Su inhalación permite que el plomo entre directamente en los pulmones y en el torrente sanguíneo, causando daños en el cerebro, los riñones y otros órganos.

- Tareas de Alto Riesgo: cortar tuberías con soplete, quitar pintura con plomo, arrancar ventanas viejas o paneles de yeso…
- Es posible que no te sientas mal inmediatamente, pero la exposición repetida se acumula con el tiempo

Contaminación de la Piel y las Superficies: el Plomo se Desplaza con Facilidad: Las partículas de plomo se depositan en la piel, la ropa, los guantes, las herramientas y las superficies. Sin una descontaminación adecuada, puede

transferir plomo accidentalmente del lugar de trabajo a su comida, su vehículo o su casa.

- El plomo no se elimina fácilmente sólo con agua.
- Puedes envenenarte comiendo o bebiendo con las manos o el equipo contaminados

Llevar el Plomo a Casa – Exposición de la Familia: Si sales del trabajo con ropa o botas contaminadas, puedes llevar sin saberlo polvo de plomo a tu coche y a tu casa. Los niños son especialmente vulnerables: incluso pequeñas cantidades de plomo pueden dañar su cerebro y su sistema nervioso en desarrollo.

- La contaminación cruzada de la ropa es un riesgo importante
- Incluso limpiarse la cara con un guante contaminado puede suponer un riesgo para usted y su familia

Efectos a Largo Plazo Sobre la Salud – Daños que se Acumulan: la exposición al plomo puede afectar a casi todos los sistemas del organismo. Es especialmente perjudicial para el cerebro, el corazón, los riñones y el aparato reproductor. Lo alarmante es que muchos síntomas sólo aparecen cuando ya se han producido daños a largo plazo.

- Dolores de cabeza, cambios de humor, pérdida de memoria
- Problemas de fertilidad, daños nerviosos, debilidad muscular
- Mayor riesgo de aborto y defectos congénitos

COMO PROTEGERSE

Para protegerse de la exposición al plomo hace falta algo más que sentido común: el equipo adecuado, hábitos limpios y saber cómo se desplaza el plomo. No se ve, no se huele, no se siente, pero se pega a todo. A continuación te explicamos cómo mantenerlo fuera de tu cuerpo y de tu casa:

Utilice el EPP adecuado – Bloquéelo Antes de que Llegue a Usted

Utilice mascarillas de respiración aprobadas por el NIOSH (con filtros P100 o según especifique su plan de seguridad) cuando corte, lije o altere materiales que contengan plomo. Utilice monos, guantes y cubrebotas desechables o lavables. No reutilice nunca la ropa contaminada sin lavarla adecuadamente.

Ejemplo: Si está lijando superficies pintadas con plomo y las mangas no le cubren las muñecas, deténgase y cambie a un traje con cobertura total. Esa pequeña zona expuesta puede absorber polvo durante todo el día.

Lávate Antes de Comer, Beber o Fumar

Nunca comas, bebas o fumes en el lugar de trabajo, especialmente con las manos sucias. Lávese siempre las manos y la cara con jabón para eliminar el plomo antes de los descansos y al final del turno. El plomo puede tragarse sin que te des cuenta si está en tus manos, herramientas o cara.

Utilice Métodos Húmedos y Herramientas con Filtro HEPA – Mantenga el Polvo Bajo

El lijado en seco, el raspado o la demolición esparcen rápidamente el polvo de plomo. Utilice métodos húmedos cuando altere superficies pintadas y utilice

siempre aspiradoras HEPA o herramientas con filtros HEPA para controlar el polvo en suspensión. No utilice nunca aire comprimido para limpiar el polvo de plomo de las superficies o la ropa, ya que lo único que hace es expulsarlo de nuevo al aire.

Mantenga Separados los Espacios de Trabajo y Personales

Quítese la ropa contaminada antes de entrar en el coche o en casa. Guarde la ropa sucia en bolsas cerradas o en contenedores específicos hasta que pueda lavarse correctamente, y nunca lave la ropa de trabajo con la ropa de casa. Utilice los vestuarios del lugar o los lavabos designados si están disponibles.

Limpie Correctamente, no lo Esparza por Todas Partes

Utilice aspiradoras HEPA, toallitas desechables o fregonas húmedas para limpiar las superficies, no escobas ni paños secos. Éstos sólo devuelven el polvo al aire. Designe determinadas zonas para trabajar con plomo y no utilice nunca objetos personales (teléfonos, auriculares, herramientas) mientras lleve ropa contaminada.

Hágase Análisis de Plomo en Sangre — Conozca su Situación

Si usted trabaja regularmente cerca del plomo, debe hacerse análisis regulares del nivel de plomo en sangre (BLL) como parte del programa de vigilancia médica de su empleador. Esto ayuda a detectar precozmente la exposición, a menudo antes de que aparezcan los síntomas.

Lea las Fichas de Datos de Seguridad (FDS) y Siga las Normas

Sepa con qué materiales está trabajando. Si el trabajo implica pintura con base de plomo, tuberías, soldaduras o infraestructuras antiguas, lea la SDS y siga todos los controles de riesgos, incluido el EPP necesario. Los empresarios están obligados por ley a formarle, y usted tiene derecho a saber.

CONCLUSIÓN

La exposición al plomo no se produce de golpe, sino que se acumula silenciosamente y provoca daños que pueden pasar desapercibidos hasta que es demasiado tarde.