

ALERTA: PELIGRO EN EL TRABAJO

LOS PELIGROS DE LA PINTURA CON PLOMO

Lo que los trabajadores de mantenimiento urbano y pintores en general deben saber



TAL VEZ TRABAJA O ESTÁ EXPUESTO AL PLOMO SI USTED:

- 🔧 **Remueve o aplica pinturas base, primario o imprimador, pinturas de esmalte base solvente o pinturas industriales.**
- 🔧 **Remodela casas u otros edificios.**

LAS PINTURAS PUEDEN CONTENER PLOMO.

¿QUÉ DAÑOS A LA SALUD PUEDE CAUSAR EL PLOMO, AUN A NIVELES BAJOS?

Los estudios demuestran que el plomo en los adultos, aun a niveles bajos, puede:

- 🔧 **Provocar riesgos cardiovasculares y aumentar la presión arterial**— Puede aumentar la posibilidad de tener un infarto o derrame cerebral.
- 🔧 **Disminuir el funcionamiento del cerebro**— Esto hace más difícil el poder pensar, aprender, y recordar las cosas.
- 🔧 **Disminuir el funcionamiento de los riñones**— Esto hace más difícil que los riñones eliminen los desperdicios tóxicos del cuerpo a través de la orina.
- 🔧 **Hacer daño al desarrollo físico o mental de su bebé antes de nacer.**
- 🔧 **Aumentar la posibilidad de tener un aborto espontáneo.**

¿Cómo entra el plomo al cuerpo?

El plomo entra al cuerpo a través del aire que uno respira si aplica pintura con aspersor o remueve pintura con lija o algún mecanismo que genere polvo. También puede entrar por la boca sin darse cuenta si el polvo con plomo está en las manos o en la cara; o si el plomo está en los alimentos que usted come.

Sí cree que trabaja con pintura con plomo:





- Entérese de cuánto plomo tiene en la sangre.
- Tome medidas para protegerse del plomo en el trabajo.



¿CÓMO PUEDO SABER CUÁNTO PLOMO TENGO EN MI CUERPO?

Con un análisis de **plomo en sangre**. Este análisis mide la cantidad de plomo que tiene en la sangre. Los resultados del análisis de sangre para el plomo son reportados en microgramos de plomo por decilitros de sangre. El nivel común y adecuado de plomo en la sangre para un adulto es de menos de 1 microgramo por decilitro. Si usted tiene un trabajo en el que sospecha que está expuesto al plomo, o tiene alguno de los síntomas descritos, pida a su médico familiar que le mande a hacer una prueba de plomo en sangre cuando vaya a consulta. Si sabe que está expuesto al plomo, hágase el análisis aun si se siente bien. **Si usted trabaja con plomo, su doctor necesita saberlo.**

DÍGALE AL DOCTOR:

-  Qué es lo que hace en el trabajo.
-  Cuánto tiempo hace que está haciendo este trabajo.
-  Cualquier otro trabajo similar que ha tenido en el pasado.
-  Si piensa que el trabajar con plomo le está enfermando.

Las mujeres también deben informarle al doctor si están embarazadas o pensando en quedar embarazadas.

Pregúntele al doctor si usted tiene alguna condición médica que le haga más sensible a los efectos dañinos del plomo:

- ¿Presión alta?
- ¿Enfermedad de los riñones?
- ¿Enfermedad del cerebro o de los nervios?
- ¿Otra condición?

Si lo prefiere, busque hacerse una prueba de plomo en sangre en algún laboratorio privado. Muchos laboratorios tienen la prueba disponible. Salud Digna, Vahler, Diagnostik, y laboratorios Chopo son algunos de los que tienen los precios más accesibles.

¿QUÉ NIVEL DE PLOMO PUEDE DAÑAR MI SALUD?

Algunos de los efectos dañinos del plomo se han detectado en niveles muy bajos. Hoy en día los científicos y los médicos recomiendan que se mantengan los niveles de plomo en la sangre por abajo de 1 microgramo por decilitro.

Los niveles de plomo en la sangre se deben mantener más bajos de 1 microgramo por decilitro.

¿VA A PERJUDICAR MI SALUD?

Nadie puede predecir con seguridad si su salud va a ser perjudicada con un nivel arriba de 1 microgramo por decilitro de plomo en la sangre. El riesgo (la posibilidad) de daño a su salud aumenta con la cantidad de plomo que tenga en la sangre y el tiempo que haya estado expuesto al plomo. Aun niveles bajos pueden causar daño si uno los tiene a lo largo de años o décadas. Para una mujer embarazada, niveles bajos por cortos períodos (de días a semanas) pueden hacer daño al bebé. También depende de otras condiciones de salud que usted pueda tener que lo pongan en mayor riesgo de daño por plomo.

Si tiene un nivel de plomo en la sangre de más de 5 microgramos por decilitro, lo más importante es tomar medidas para disminuir la cantidad de plomo al que está expuesto en el futuro.

¿PUEDE HACERLE DAÑO A MI FAMILIA EL PLOMO QUE SE ENCUENTRA EN MI TRABAJO?

SÍ.

Usted lleva el polvo con plomo a su familia cuando trae puestos los zapatos y la ropa de trabajo en su casa. El polvo con plomo puede quedarse en su auto. También cae en los muebles, el piso, y las alfombras. Sus hijos pueden comérselo y así envenenarse. Las medidas que usted toma para protegerse del plomo también sirven para prevenir que se lleve el plomo a la casa y a su familia. Lea más adelante sobre lo que usted puede hacer para protegerse.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?

Reduzca la cantidad de plomo que respira:

- Para evitar respirar el polvo con plomo, al trabajar use una mascarilla que cubra su nariz y boca con filtros HEPA (filtro N-100, R-100 o P-100)
- Si usa removedores de pintura químicos, necesitará usar filtros especiales en su mascarilla que protejan contra el polvo fino y los compuestos orgánicos volátiles.
- También use guantes de neopreno resistentes a los químicos.

PARA REMOVER O RASPAR PINTURA VIEJA:

- Primero moje la superficie a raspar con un aspersor de agua. Eso evitará generar polvo.
- Evite lijar o utilizar equipos eléctricos que generan polvo de pintura con plomo, prefiera el uso de removedores de pintura químicos, pero evite el uso de productos que contienen cloruro de metileno que también es tóxico.
- Quite toda la pintura de las superficies donde vaya a cortar o a soldar metal.



Para asegurarse de que el plomo no entre accidentalmente por su boca:

- Lávese las manos y la cara con agua y jabón antes de comer o beber y antes de salir del trabajo.
- Nunca coma, beba o fume en el área de trabajo.

Para evitar llevar polvo con plomo a casa:

¡No use su ropa de trabajo fuera del lugar de trabajo!

- Use ropa especial solo para el trabajo. Cámbiese de ropa y zapatos en el trabajo antes de irse a casa. Póngase ropa y zapatos limpios. Si es posible, use overoles desechables.
- Mantenga la ropa y los zapatos de trabajo sucios separados de la “ropa de calle” limpia en un armario de trabajo (como un casillero) o guárdelos en una bolsa de plástico.
- No use sus zapatos de trabajo fuera del lugar de trabajo o en su hogar, colóquelos en una bolsa de plástico sellada para llevarlos al próximo lugar de trabajo.
- Báñese y lávese el cabello antes de salir del trabajo o tan pronto como llegue a casa.

Para reducir la contaminación por plomo en el lugar de trabajo:

- Coloque un plástico en el piso o suelo bajo el área de trabajo y extendiéndose hacia afuera por lo menos 3 metros para contener ahí todo el polvo y pedazos de pintura y que no queden esparcidos fuera de esa área. Recuerde recoger el plástico con todo el polvo y con los pedacitos de pintura del área de trabajo, envuelva y selle el plástico en una bolsa para que no se salga el plomo.
- Practique la limpieza diaria en el área de trabajo quitando todos los pedazos de pintura y escombros.
- Al final del trabajo, limpie las superficies con un paño húmedo y limpie los pisos con un trapeador y luego con una aspiradora con filtro HEPA.