

# DATOS SOBRE EL PLOMO:

## Prueba del plomo en la sangre de adultos

### ¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal común que algunas veces se encuentra donde vivimos, trabajamos o jugamos. Puede ingresar al cuerpo al respirar polvo de plomo o introducir el plomo en su boca. A esto se le llama exposición al plomo. Si a su cuerpo ingresa demasiado plomo, puede ser tóxico y causar graves problemas de salud. Las exposiciones al plomo se deben reducir o evitar.

### ¿Qué es una prueba de plomo?

Su exposición al plomo se puede medir a través de una prueba o análisis de sangre. Esta prueba mide la cantidad de plomo que hay en su torrente circulatorio. Los resultados se conocen con el nombre de "Nivel de plomo en la sangre" o "BLL" (por sus siglas en inglés).

**Los resultados de su prueba se pueden parecer a esto:** 9 ug/dL. Este número indica la cantidad de plomo que hay en su sangre. En este caso, habría 9 microgramos de plomo en un decilitro de sangre.

Escriba aquí los resultados de su prueba \_\_\_\_\_ ug/dL.  
Fecha de la prueba: \_\_\_\_\_.

La mayoría de los expertos están de acuerdo en que un nivel de plomo de 10 ug/dL o más en la sangre de un adulto es preocupante. En mujeres embarazadas o aquellas que están pensando embarazarse, un nivel de plomo de 5 ug/dL o más podría ser enfermizo. Si su BLL es mayor que 10 ug/dL, se puede sentir bien o se puede sentir enfermo. Incluso si no se siente enfermo, el plomo puede estar dañando su cuerpo.

El riesgo de daños a su salud aumenta según el nivel de plomo en su sangre y el tiempo en que haya estado expuesto al plomo; también dependerá de su condición de salud y si tiene algún padecimiento que lo predisponga a un mayor riesgo de sufrir daños por plomo.

**Mantenga el nivel de plomo en su sangre por debajo de 10 ug/dL..**

### ¿Cómo afecta el plomo su salud?

Algunos de los efectos que la exposición al plomo podría tener sobre su salud son:

- presión arterial más alta
- cansancio
- daño al feto
- reflejos más
- problemas reproductivos lentos
- dolor muscular y articular
- daño renal
- dolores de cabeza

Otros efectos sobre la salud podrían ser:

- dolor de estómago
- problemas para
- anemia dormir
- problemas de la memoria
- daño cerebral
- estreñimiento

Los casos extremos pueden causar convulsiones, coma o muerte.

### ¿Su exposición al plomo puede afectar a otras personas?

¡Sí! El polvo de plomo puede llevarse al hogar en la ropa y los zapatos de trabajo. Puede dañar a cualquiera que se exponga, especialmente a los niños\*. Debido a que sus cuerpos están creciendo, los efectos sobre la salud son más graves en los niños que en los adultos. Los niños se pueden intoxicar con niveles mucho más bajos que los adultos. Si trabaja con plomo y hay niños pequeños en su hogar, hable con su médico para que les hagan la prueba.

**(continúa)**

# DATOS SOBRE EL PLOMO:

## Cómo evitar la exposición al plomo

### ¿Qué puede hacer usted?

Primero, debe conocer la fuente de su exposición al plomo. ¿Fue por el trabajo, un pasatiempo, otra actividad o una combinación de todo esto? Una vez que conozca la fuente de su exposición, puede tomar medidas para evitar o reducir la exposición en el futuro. Recuerde comer siempre una dieta bien equilibrada. Una buena nutrición puede ayudar a reducir la cantidad de plomo que su cuerpo asimila.

### ¿Dónde puede haber plomo?

Una de las fuentes de exposición al plomo más comunes para los adultos está en el lugar de trabajo. Es importante que sepa si trabaja con plomo para que pueda protegerse. Algunas de las industrias que pueden usar plomo son:

- fabricantes de baterías, vidrio, válvulas de bronce y pinturas de plásticos
- servicio de radiadores
- reparación de automóviles
- trabajo de limpieza con chorro de arena y pintura
- trabajo de remoción de pintura con plomo
- trabajo de recuperación

Las actividades o **pasatiempos** también pueden causar exposición al plomo, como por ejemplo:

- moldear plomadas o piezas de plomo
- morder plomadas de pesca
- fabricar objetos de cerámica, vidrio de color o joyas
- recargar municiones
- tiro al blanco en campos de tiro
- beber licor destilado ilegalmente
- soldar o instalar cañerías
- uso de remedios tradicionales
- uso de productos de consumo contaminados con plomo

lugar de trabajo hay polvo o vapores de plomo y ayudarlo a evitar la exposición. Si necesita información, llame gratuitamente al Programa de vigilancia de salud ocupacional (Occupational Health Surveillance Program) al **1-800-200-7090** o si usted se encuentra en el área de Raleigh, llame al **919-707-5940**.

La División de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Labor de Carolina del Norte tiene normas que los empleadores deben cumplir cuando los trabajadores están expuestos al plomo. Para conocer estas normas o si usted está preocupado respecto a su exposición al plomo en el trabajo, llame a la oficina estatal al **1-800-LABOR NC (1-800-625-2267)** o al **919-807-2796**.

### ¿Qué precauciones puede tomar?

Siga siempre las reglas del lugar de trabajo para evitar la exposición al plomo. A continuación hay una lista de reglas comunes en lugares de trabajo que usan plomo. Ponga una marca al lado de las cosas que hace.

- **Cambiar** su ropa por ropa y zapatos de trabajo antes de trabajar con plomo. Guardar su ropa y zapatos de calle en un lugar limpio.
- **Lavarse** las manos y la cara antes de comer, beber o fumar.
- **Comer, beber y fumar** sólo en áreas libres de polvo y vapores de plomo.
- **Usar** un respirador limpio en todas las áreas de trabajo que presenten sobre exposición a polvo o vapores de plomo. Asegurarse de que es el correcto para el trabajo que realiza y que se ajusta adecuadamente. Para usar un respirador, necesita una capacitación especial y un examen médico.
- **Usar** métodos apropiados de limpieza húmeda en su lugar de trabajo o usar una aspiradora especial con filtro de partículas de alta eficacia (HEPA, por sus siglas en inglés)
- **Ducharse** al final de la jornada laboral, en el trabajo si puede, antes de ir a su casa.
- **Lavar** la ropa que usa para trabajar en el lugar de trabajo, de ser posible. Si debe llevarla a su casa, lavarla y secarla separadamente de la ropa para lavar del hogar.

### ¿Necesita ayuda?

Si trabaja con plomo o cree que podría hacerlo, hable con el encargado de seguridad, el personal de enfermería o el higienista industrial en el trabajo. Esta persona puede verificar si en su



## **DATOS SOBRE EL PLOMO: Prueba del plomo en la sangre de adultos, continuará**

Si necesita ayuda, llame al departamento de salud local o a Childhood Lead Poisoning Prevention Program (Programa de prevención de intoxicación con plomo en la infancia) al **919-715-5381**.

\*Si usted o alguien de su familia está embarazada, hable con su médico. Puede haber problemas de salud especiales.

**No entre en pánico si su nivel de plomo en la sangre es alto. ¡Pero siga el consejo de su médico!**

El nivel de plomo de su sangre no se puede reducir. Su cuerpo eliminará el plomo naturalmente cuando usted se retire de la fuente de exposición al plomo. Esto puede ser todo lo que se necesite para lograr niveles de plomo más bajos y exposiciones más cortas. Si su nivel de plomo es alto, es posible que necesite tratamiento. Su médico lo ayudará a decidir lo que sea mejor para usted. Deberá visitar a su médico hasta que la afección ya no sea un problema para su salud.

**1-800-200-7090**

La información sobre cómo evitar la exposición al plomo se continúa en la próxima página.

### **Programa de vigilancia de salud ocupacional Departamento de Salud y Servicios Humanos de NC**

División de Salud Pública  
Rama de epidemiología ocupacional y ambiental  
1912 Mail Service Center • Raleigh, NC 27699-1912



Estado de Carolina del Norte - Departamento de Salud y Servicios Humanos  
Leah Devlin D.D.S., M.P.H., Director de Salud del Estado  
[www.dhhs.state.nc.us](http://www.dhhs.state.nc.us)

El Departamento de Salud y Servicios Humanos no discrimina por raza, color, nacionalidad, sexo, religión, edad o incapacidad ni en el empleo ni en la provisión de servicios. 02/12