



**Mount Sinai** *Selikoff Centers for Occupational Health*

# La exposición ocupacional al plomo y su salud

## ¿Qué es el plomo y dónde se encuentra?

El plomo es un metal tóxico. La población en general está expuesta al plomo en el medioambiente, los niños y las embarazadas se consideran grupos vulnerables. Los trabajadores industriales corren mayor riesgo por su exposición laboral al plomo.

La exposición al plomo en el trabajo es común en la construcción, minería e industrias manufactureras. Los trabajos donde uno podría exponerse al plomo incluyen: trabajos de construcción y demolición, remoción de pintura de casas viejas y edificios viejos, reparación de autos, y fabricación y restauración de baterías de autos.

Las artesanías caseras y los pasatiempos como: barnizado de cerámica, fabricación de vitrales, vaciado de perdigones y pesas de plomo, les pueden exponer a usted y a su familia al plomo.

El plomo también se encuentra en el esmaltado de cerámica importado de otros países y en algunas medicinas tradicionales y suplementos de salud procedentes del extranjero, como las medicinas ayurvédicas.

## ¿Cómo ocurre la exposición al plomo?

Los vapores y polvo del plomo se producen al participar en actividades que alteran el plomo, como: lijar o raspar pintura con plomo, utilizar soldadura con plomo, soldadura en acero viejo o derretir plomo para moldear productos de plomo fundido.

Los vapores y el polvo del plomo son inodoros, por lo que puede que no sepa que se está exponiendo.

Si come, bebe o fuma en áreas donde se trabaja o altera plomo, puede ingerir polvo de plomo accidentalmente de sus manos o por alimentos contaminados. Si trabaja con plomo y se toca los ojos, nariz o boca con las manos contaminadas, puede estarse exponiendo al plomo.

## ¿Qué daños produce el plomo una vez en el cuerpo?

El plomo se absorbe y se almacena en la sangre y los tejidos. A largo plazo, el plomo puede acumularse en los huesos y dientes. A medida que envejecemos, el plomo es liberado en el torrente sanguíneo junto con el calcio y otros minerales en nuestros huesos, volviendo a exponer nuestros tejidos al plomo.

## ¿Cómo afecta el plomo su salud?

Demasiado plomo en el cuerpo puede dañar el sistema nervioso, los riñones y otros órganos. El envenenamiento agudo por plomo puede suceder si una persona se expone a niveles altos de plomo en poco tiempo. Cuando esto sucede, una persona puede sentir dolor abdominal, estreñimiento, cansancio, debilidad, dolores de cabeza, irritabilidad, pérdida del apetito, y dolor y hormigueo en las manos y pies.

La exposición prolongada al plomo puede causar anemia, presión arterial alta, enfermedad renal, disminución de la fertilidad en los hombres y problemas del funcionamiento mental, como pérdida de memoria. La exposición alta o a largo plazo durante el embarazo, puede provocar un aborto o problemas severos de aprendizaje y conducta infantil.

## Profesiones en riesgo

- Reparación de autos
- Fabricación de baterías
- Construcción de puentes, túneles y carreteras
- Demolición
- Instrucción y limpieza en zonas de tiro
- Trabajo de fundición
- Minería
- Pintura
- Plomería
- Remodelación
- Reciclaje de desechos metálicos
- Soldadura

## ¿Cómo se detecta el plomo?

Un examen de sangre puede medir sus niveles de plomo. Hay normas reglamentarias que exigen pruebas periódicas de plomo en la sangre a personas que trabajen con plomo, pero esta prueba mide solamente exposición reciente.

En cambio, las pruebas para detectar plomo en los huesos, miden la exposición por acumulación o exposición a lo largo de toda su vida, aun cuando los niveles de sangre se hayan normalizado. Su médico indicará una prueba de plomo en la sangre o en los huesos, de considerarlo apropiado.

## ¿Cómo se trata el envenenamiento por plomo?

El tratamiento para envenenamiento por plomo varía dependiendo del nivel de plomo en la sangre y la severidad de los síntomas. En la mayoría de los casos, eliminar la exposición al plomo y un seguimiento cuidadoso es suficiente tratamiento.

## ¿Cómo se pueden proteger usted y su familia del plomo?

Estas guías ayudan a que usted y su familia se protejan del plomo:

- No comer o beber en áreas donde se trabaja o procesan productos que contienen plomo.
- Lavarse las manos antes de comer, beber o fumar.
- Ducharse y cambiarse de ropa y zapatos después de haber trabajado cerca de productos a base de plomo.
- Lave su ropa de trabajo separándola de la del resto de la familia.
- No consuma remedios tradicionales o medicinas de otros países a menos que su doctor lo haya aprobado.

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés), exige que su empleador le provea el equipo de protección personal (EPP) apropiado, que incluye: guantes, ropa de protección y protección respiratoria, en caso de que los niveles de plomo excedan los límites de exposición según OSHA. Si usa un respirador para protegerse del polvo de plomo o vapores, su empleador debe proporcionarle una evaluación médica anual, pruebas de ajuste anuales y capacitación.

**Esta información tan solo pretende ser una referencia general para entender mejor las exposiciones en el lugar de trabajo. Esta información no debe usarse como sustituto de asesoramiento médico.**

Si cree que pueda estar padeciendo de cualquier enfermedad o lesión debido a su exposición al plomo en el trabajo, comuníquese con una clínica de salud ocupacional en su área para solicitar una evaluación. Los Centros Selikoff para la Salud Ocupacional de Mount Sinai, tienen clínicas en la ciudad de Nueva York y en el *Lower Hudson Valley*, y son miembros del *New York State Occupational Health Clinic Network*. Para obtener una lista de todas las clínicas en la ciudad de Nueva York, visite la página web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York <https://www.health.ny.gov/publications/6538.pdf>. La Asociación de Clínicas Ocupacionales y Ambientales (AOEC, por sus siglas en inglés), también mantiene un directorio de clínicas en: [www.aoec.org/directory](http://www.aoec.org/directory).

## Recursos

¡Si usted trabaja con plomo, no lo lleve a casa! (OSHA, 2014)

<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3736.pdf>

Plomo (CDC, 2013)

<https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/plomo.html>

¿Cuáles son los efectos fisiológicos de la exposición al plomo? (ATSDR, 2007)

[https://www.atsdr.cdc.gov/es/phs/es\\_phs13.html](https://www.atsdr.cdc.gov/es/phs/es_phs13.html)

Lead Exposure in Adults — A Guide for Health Care Providers (New York Department of Health, 2009)(Disponible en inglés)

[www.health.ny.gov/publications/2584/](http://www.health.ny.gov/publications/2584/)



**Mount Sinai** Selikoff Centers for  
Occupational Health

[www.mountsinai.org/selikoff](http://www.mountsinai.org/selikoff)

**888.702.0630**

