

## ¿CUÁLES SON LOS INDICIOS DE ENVENENAMIENTO POR PLOMO?

Hay muchos indicios y síntomas del envenenamiento por plomo, se enumeran algunos abajo. Sin embargo, puede que los indicios y síntomas de envenenamiento por plomo no aparezcan hasta que ya haya ocurrido daño permanente a su salud, si es que aparecen. Si hay plomo por donde usted trabaja, debe avisar a su médico y al médico de sus hijos. Puede que su médico desee administrar pruebas regulares de sangre para verificar si tiene envenenamiento por plomo. Si sospecha que tiene envenenamiento por plomo, mismo si no tiene ninguno de los siguientes indicios y síntomas, debe ver a su médico lo más pronto posible o llamar al registro de plomo para asistencia.

### Indicios y Síntomas Iniciales del Envenenamiento por Plomo

- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Estómago Revuelto
- Insomnio
- Irritabilidad o nerviosidad
- Sabor metálico
- Problemas reproductores
- Poco apetito

### Indicios y Síntomas Posteriores

- Dolores de estómago
- Problemas de memoria
- Dolores de músculos
- Estreñimiento y articulaciones
- Muñecas o tobillos débiles
- Nausea
- Problemas de riñones
- Pérdida de peso

## ¿CÓMO SÉ SI TENGO DEMASIADO PLOMO EN MI CUERPO?

Usted necesitará una prueba del nivel de plomo en su sangre para mostrar si su cuerpo ha absorbido cantidades peligrosas de plomo. Un nivel alto de plomo en la sangre indica que está absorbiendo plomo más rápido de que su cuerpo lo puede eliminar. Esto puede ocurrir si usted está expuesto/a a plomo regularmente durante tiempo, y puede causar daño muy grave y permanente a su salud.



Estado de Massachusetts

Oficina Ejecutiva de Trabajo y  
Desarrollo de la Fuerza Laboral

Departamento de Estándares  
Laborales

Para más Información:

Departamento de Estándares  
Laborales (DLS, por sus siglas en  
inglés)

Programa de Registro Ocupacional  
de Plomo

Wall Experiment Station  
37 Shattuck Street  
Lawrence, MA 01843

Sitio internet: [www.mass.gov/dols](http://www.mass.gov/dols)

# Plomo en el Trabajo

## Una Guía para Empleados



Estado de Massachusetts  
Oficina Ejecutiva de Trabajo y  
Desarrollo de la Fuerza Laboral  
Departamento de Estándares  
Laborales

### INTRODUCCIÓN

Envenenamiento por plomo ha sido un problema grave para la salud durante siglos. Aunque se sepa mucho sobre el plomo y sobre cómo el plomo puede afectar su salud, envenenamiento por plomo aún es muy común hoy en día.

Envenenamiento por plomo es un problema para pintores de casas y puentes, obreros renovando casas más antiguas, arreglos de vidrieras, y las personas que operan y se ocupan de campos de tiros. El plomo puede causar problemas graves y permanentes de salud si no se maneja correctamente.

### ¿CÓMO AFECTA EL PLOMO AL CUERPO?

Puede que los síntomas ni sean perceptibles al comienzo, pero al pasar el tiempo envenenamiento por plomo puede dañar su cerebro, elementos formes de su sangre, nervios, riñones y órganos reproductores. Este daño puede causar incapacidades graves: pérdida de memoria, agotamiento extremo, problemas emocionales, fallo renal, coma, y hasta muerte.

El plomo puede entrar en su cuerpo si inhala polvo o vapores de plomo en sus actividades laborales. También puede entrar en su cuerpo si come, bebe, o fuma en las áreas de trabajo.

Si se contaminan sus manos, ropa o zapatos, puede que, sin querer, coma el polvo de plomo o que traiga la sustancia peligrosa a casa. El polvo de plomo en su ropa o zapatos puede contaminar su auto y casa, posiblemente exponiendo a niños, quienes son especialmente vulnerables, al plomo.



### CÓMO EVITAR ENVENENAMIENTO POR PLOMO

- No usar aire comprimido para quitar polvo de plomo. Su empleador tiene que proporcionar una aspiradora industrial HEPA o hay que usar un método de limpieza en húmedo.
- No comer, beber, o fumar en áreas de trabajo.
- Usar un respirador con filtros HEPA al raspar, pulverizar, o lijar pintura.
- Lavar siempre sus manos y cara antes de comer, beber, o fumar.
- Ducharse, lavar su pelo, y ponerse ropa limpia lo más pronto posible.
- Guardar la ropa de calle aparte de la ropa de trabajo y evitar traer la ropa de trabajo a casa.
- Comer una dieta equilibrada. Nutrición apropiada puede reducir los niveles de plomo, pero ayunar puede aumentar niveles de plomo.
- Si tiene alguna preocupación, comuníquese con el registro de plomo.



Para más asistencia o Información sobre el registro de plomo, por favor llame o escriba a:

**Departamento de Estándares Laborales de Massachusetts**

**Massachusetts Department of Labor Standards**

**Programa de Registro Ocupacional de Plomo**

**Occupational Lead Registry Program**

Wall Experiment Station  
37 Shattuck Street  
Lawrence, MA 01843  
617-626-6502

El Registro Ocupacional de Plomo recopila información sobre todos los adultos quienes se encuentran con un nivel elevado de plomo en la sangre. El Registro recopila esta información de laboratorios por todo Massachusetts y la usa para informar al paciente y su médico sobre los peligros del plomo, sobre cómo evitar exposición futura y sobre que opciones de tratamiento hay disponibles.

Se ha adaptado el contenido de este folleto del Departamento de Salud de Tejas y del Departamento de Servicios de Salud de California.

