

## ¿QUÉ?

Hay varias maneras en las cuales los adultos pueden ser expuestos al plomo, pero la mayoría de adultos con niveles altos de plomo son expuestos a través de sus oficios. Inhalando polvo en su lugar de trabajo o ingiriendo partículas de plomo puede resultar en altos niveles de plomo en la sangre.

### Si usted trabaja con plomo necesita

- Averiguar cuanto plomo (que nivel) tiene en su sangre.
- Hablar con su médico acerca del plomo y su salud.
- Tomar pasos para protegerse en su trabajo.

## USTED PUEDE ESTAR TRABAJANDO CON PLOMO SI USTED...

- Fábrica o repara radiadores de autos
- Fábrica o recicla baterías
- Recicla desechos de metal o productos electrónicos
- Funde, moldea o muele plomo, latón, o bronce
- Fábrica o glasea cerámica
- Trabaja en una galería de tiro o recarga balas
- Remueve pintura u otros recubrimientos
- Remodela hogares o edificios
- Demuele edificios, puentes, o tanques
- Corta, suelda, o serrucha metal que contiene plomo
- Usa soldadura
- Hace trabajos de construcción en casas construidas antes de 1978

## ¡QUITE EL PLOMO!

### Para más información, contacte:

- Su médico o clínica
- Su departamento de salud por condado local
- El Programa de la Prevención del Envenenamiento por Plomo en la Niñez de Oklahoma  
**1.800.766.2223**
- El Centro de Información Nacional Acerca del Plomo  
**1.800.424.5323**



**OKLAHOMA**  
State Department  
of Health

La financiación fue posible gracias al Centers for Disease Control and Prevention (CDC), número de concesión es CDC-RFA-EH21-2102, proveído por Screening & Special Services, El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH). El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma y están disponibles para bajar en [documents.ok.gov](https://documents.ok.gov). Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | September 2021 | 19126

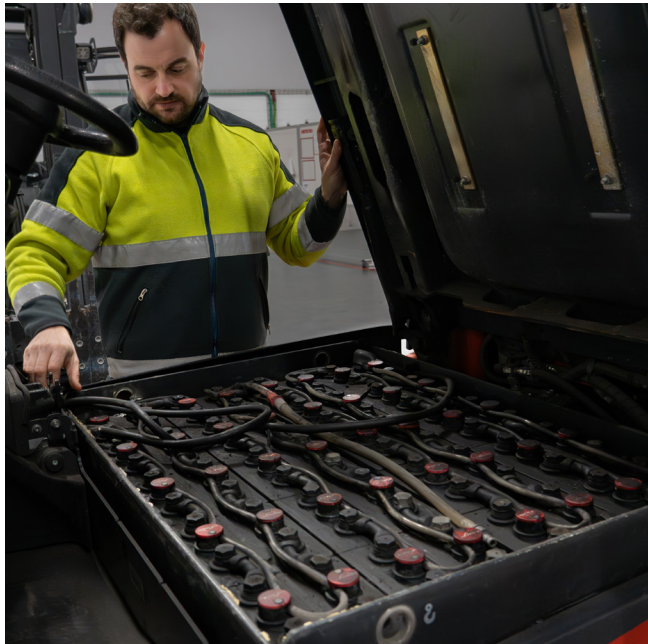


# QUITE EL PLOMO

**CÓMO PROTEGERSE  
DEL ENVENENAMIENTO  
POR PLOMO EN SU  
LUGAR DE TRABAJO**



# QUITE EL PLOMO CON PRECAUCIONES EN EL TRABAJO



## DAÑO DE SALUD

Daño a su salud por el plomo puede ser permanente, ocurrir sin síntomas, y no se aparece hasta mucho años después.

### Aún con niveles bajos, el plomo puede:

- Aumentar la presión arterial.
- Disminuir la función cerebral.
- Disminuir la función de los riñones.
- Dañar el desarrollo físico y mental de sus hijos.
- Aumentar las posibilidades de sufrir un aborto espontáneo.

## CONSEJOS DE SEGURIDAD

### Ingestión:

- Lávese las manos y cara antes de comer o beber, y antes de irse del trabajo.
- No coma, beba, o fume en el área de trabajo.
- Tome un baño y lávese el pelo antes de salir del trabajo, o en cuanto llegue a su casa.
- Cámbiese a ropa y zapatos limpios antes de salir del trabajo, si es posible.

### Inhalación:

- Use técnicas para prevenir la inhalación de polvo y vapores.
- Pídale un respirador a su empleador.

## VISITE A UN MÉDICO

Si usted ha sido expuesto al plomo en su oficio, debe obtener una prueba de sangre cada 6 meses.

- Pídale a su empleador que le programe una prueba de sangre para los niveles de plomo.
- Pídale a su médico que le haga un examen de sangre.

### Durante la visita con su médico, dígame:

- Que hace en el trabajo.
- Cuanto tiempo ha estado en su trabajo.
- Trabajos anteriores.
- Si en algún momento ha tenido niveles elevados de plomo en la sangre.

## PROTEJA A SU FAMILIA

Usted puede llevar polvo con plomo desde su trabajo a su familia cuando usted lleva ropa y zapatos desde el trabajo a su hogar.

### Recuerde:

- Cámbiese la ropa y zapatos antes de llegar a casa.
- Lave su cara y las manos antes de salir del trabajo.
- Tome un baño en cuanto llega a casa.
- Lave su ropa de trabajo aparte de otros lavados.