

# Exposición al plomo en ámbitos no laborales

El plomo es un elemento tóxico presente de forma natural en el ambiente. Debido al riesgo para la salud humana, el gobierno nacional ha tomado medidas a fin de reducir la exposición al plomo, tales como la Ley de Agua Potable Segura de 1974 para limitar los niveles de plomo en el agua potable pública y la prohibición de la fabricación de pinturas a base de plomo en 1978. A pesar de estas medidas, la exposición al plomo continúa siendo una inquietud significativa en cuanto a la salud pública. Aunque la mayoría de las exposiciones en Pensilvania se producen en ambientes laborales, la exposición al plomo durante actividades de esparcimiento, tales como la renovación del hogar, la caza, y la realización de artesanías y manualidades ocurre entre personas de diferentes edades. Además, la exposición al plomo puede ocurrir a través del contacto con productos del hogar, en particular, cosméticos, joyas y especias importadas. Ningún nivel de exposición al plomo se considera seguro. Si sospecha que una de las actividades que usted realiza involucra plomo, continúe leyendo para aprender más acerca de cuidados apropiados a fines de minimizar o prevenir las exposiciones.

## ¿De qué manera puedo estar expuesto al plomo?

La exposición al plomo puede ocurrir por vía respiratoria, digestiva o dérmica. Lijar áreas de pinturas con plomo o soldar metales o artesanías puede producir polvo de plomo inhalable. Además, el disparo de armas genera humos de plomo a partir de fragmentos de balas y fulminantes de plomo. Los humos de plomo también pueden ser inhalados mediante equipos y pesos de pesca. Asimismo, el plomo puede ser ingerido a través de comida o agua contaminada con plomo. Finalmente, el contacto dérmico directo puede ocurrir cuando la piel absorbe polvo de plomo o al estar en contacto con materiales de plomo, como cosméticos y joyas importadas.

## ¿Qué tipos de actividades de esparcimiento pueden implicar exposiciones al plomo?

- Restauración de muebles antiguos y trabajos con baldosas importadas o antiguas
- Renovación, reparación y pintura de hogares
- Pesca, caza y fundición de balas de plomo
- Artesanías de metal y diseño de joyas
- Restauración de obras de arte, trabajos con vitrales y cerámica
- Restauración y uso de juguetes importados o antiguos
- Uso de cosméticos importados, tales como kohl
- Remedios tradicionales que contengan plomo, tales como la Greta.
- Bebidas destiladas caseras, tales como el *moonshine*
- Cocinar con objetos de cerámica importados o especias importadas o usar vajilla antigua.



Trabajos con metales



Pintura con plomo descascarada

## ¿Cuáles son los síntomas de una exposición al plomo?

La exposición al plomo puede dañar cualquier órgano y sistema del cuerpo humano. Muchas de las personas expuestas al plomo son asintomáticas. Los primeros signos de una exposición baja pueden incluir náuseas y fatiga. Los adultos que hayan tenido una exposición prolongada pueden sufrir de presión sanguínea alta y enfermedades renales. Por otra parte, el plomo puede transmitirse de una persona embarazada o lactante al feto o infante. La exposición al plomo por parte de una persona embarazada puede producir riesgo de aborto. Asimismo, puede causar un nacimiento prematuro, un recién nacido de bajo peso, y daños en el sistema nervioso o renal del bebé. Los niños expuestos al plomo pueden ser propensos a déficits en el desarrollo, discapacidades del aprendizaje, problemas de audición y anemia. En casos graves y excepcionales entre personas de diferentes edades, la ingestión de plomo puede provocar crisis convulsivas, coma o muerte.

## ¿Cómo sé si estuve expuesto al plomo?

La única forma de confirmar la exposición al plomo es a través de un análisis de sangre por parte de un profesional de la salud. La mayoría de las pólizas de seguro de salud, incluso Medicaid, cubren el costo de los análisis de plomo en sangre.

### ¿Puedo también estar expuesto al plomo en mi trabajo?

Sí, muchas profesiones implican exposiciones al plomo, tales como la reparación de automóviles, la manutención de puentes, la fabricación de baterías, y la construcción. A su vez, aquellas actividades profesionales o recreativas que involucren plomo presentan un mayor riesgo de exposición. A pesar de que los empleadores deben mantener a sus empleados seguros ante las exposiciones al plomo, dichas protecciones pueden no estar presentes durante actividades no laborales.

### ¿De qué trata la exposición al plomo que se lleva al hogar?

La exposición al plomo que se lleva al hogar ocurre cuando las personas llevan plomo a sus hogares luego de haber estado expuestas a dicho elemento en el trabajo o durante actividades de esparcimiento. El polvo de plomo puede ser trasladado en la ropa, los zapatos, la piel o el cabello. Las actividades de esparcimiento —tales como la reparación de muebles— también pueden desarrollarse dentro de los hogares; por tanto, se deberían tomar precauciones adicionales para garantizar la seguridad de todos los miembros del hogar, en particular, los niños. Utilice un lugar de trabajo determinado o el garaje para realizar las actividades y mantenga a los niños fuera de dicha área.

El polvo de plomo se puede encontrar en cualquier superficie al alcance de los niños, incluso muebles, alfombras, pisos y asientos de automóviles. Debido a que son más pequeños y se encuentran en desarrollo, los niños presentan un mayor riesgo de intoxicación por plomo. A fin de proteger a su familia de la exposición al plomo que se lleva al hogar: lave sus manos antes de comer, beber, o fumar; cámbiese de ropa o zapatos que puedan haber estado expuestos al plomo antes de regresar a su hogar o retirarse de su lugar de trabajo; lave por separado la ropa expuesta al plomo; y limpie su automóvil y hogar de forma regular utilizando una aspiradora con filtro de partículas de aire de alta eficiencia.

### ¿El agua potable puede tener plomo?

A pesar de que el plomo rara vez se encuentra de forma natural en el agua, la corrosión de los materiales de plomería que contienen plomo puede contaminar el agua. Si usted utiliza agua corriente de un hogar construido antes de 1986, es posible que haya plomo en dicha agua. Además, las aguas subterráneas de los pozos de agua privados pueden estar contaminadas con plomo proveniente de las industrias locales. Visite la página del programa de Agua Potable del Estado de Pensilvania a fin de obtener mayor información sobre los testeos del agua potable y los costos relacionados <https://aqsci.psu.edu/aasl/water-testing/drinking-water-testing>

### ¿De qué forma puedo minimizar los riesgos de exposición e intoxicación por plomo?

- Utilice equipos de protección personal al trabajar con materiales de plomo, tales como las soldaduras.
- Lávese las manos luego de disparar armas, pescar, o remover pintura antigua.
- Realice testeos a su hogar en cuanto a pinturas a base de plomo
- Sellar las pinturas a base de plomo a fin de prevenir el desprendimiento de polvo de dicho elemento
- Limpiar los pisos, los alféizares de las ventanas, y demás superficies con regularidad
- Enseñarles a los niños a no llevarse las manos o los juguetes a la boca
- Leer las etiquetas de los productos industriales e importados y evitar su uso si contienen plomo
- Realizar testeos de plomo en el agua corriente o del pozo
- Consultar a un profesional de salud en cuanto a un análisis de plomo en sangre



### ¿A quién puedo contactar para obtener información adicional?

- Línea de Información sobre Plomo de PA (LIL) al 1-800-400-LEAD (5323)
- Escanee el código QR para la [Hoja informativa sobre la Exposición al plomo en el lugar de trabajo](#)

