

Manténgase a usted y a su familia seguros contra el plomo

Ninguna cantidad de plomo es segura, ni siquiera para los adultos.

¿Qué es el plomo y cómo puede dañar mi cuerpo?

- El plomo es un metal dañino que puede envenenar a las personas.
- Usted puede enfermarse si traga, toca o respira polvo o vapores de plomo.
- El plomo puede acumularse en el cuerpo con el tiempo y puede hacerle daño a su salud antes de causar cualquier síntoma.
- El plomo puede causar daño permanente a cualquier edad, incluyendo daño cerebral y nervioso, daño renal, problemas reproductivos y otros problemas de salud.

¿Qué puede causar el envenenamiento por plomo?

- Disparar balas que contienen plomo.
- Fundir metal que contiene plomo (fundir balas o señuelos de pesca).
- Trabajar con vitrales o cerámica.
- Renovar o remodelar casas viejas.
- Pintar o despintar vehículos, botes o bicicletas.
- Comer con utensilios de cocina que contengan plomo.
- Beber líquidos que contengan plomo.
- Vivir o haber vivido en un lugar con altos niveles de plomo en el aire o el suelo.

¿En qué tipo de trabajos puede existir el riesgo de que haya plomo?

Si trabaja en estos tipos de trabajos o vive con alguien que realiza estos trabajos, usted puede estar en riesgo.

- Artistas
- Mecánicos de automóviles
- Trabajadores en construcción
- Instructores de tiro y armeros
- Soldadores de acero
- Fontaneros e instaladores de tuberías
- Oficiales de policía
- Fabricantes y recicladores de metales, electrónica y pilas
- Constructores navales
- Operadores de incineradores de residuos sólidos
- Pintores

¿Podría estar llevando plomo a casa?

La mejor manera de mantener el polvo de plomo fuera de su casa es procurar que el polvo de plomo se quede en el trabajo.



Dúchese y lávese las manos antes de salir del trabajo si puede. Cámbiese de ropa y zapatos antes de salir del trabajo.



Lave su ropa de trabajo separada de la ropa de su familia. Luego, corra un ciclo de enjuague en la lavadora vacía para eliminar cualquier residuo de plomo.



No traiga artículos de trabajo a casa (como botas, loncheras o herramientas). Si tiene que hacerlo, guarde estos artículos en una bolsa de plástico resistente lejos de los niños.



Hable con su médico:

- Si trabaja con plomo ya sea en el trabajo o en la casa.
- Sobre una prueba de plomo en la sangre. Los adultos envenenados por plomo pueden tener serios problemas de salud sin ni siquiera saberlo.
- Sobre las pruebas realizadas a los niños y a las mujeres embarazadas que viven en su casa. Su médico, clínica de salud o departamento de salud local puede ayudar.

Recursos:

- Comuníquese con Wisconsin Occupational Health al 608-266-1120 o visite dhs.wi.gov/adult-lead/workers.htm.
- Averigüe qué equipo de protección personal (EPP) necesita: <https://www.nj.gov/health/eoh/rtkweb/documents/fs/1096.pdf>.
- También puede hacer preguntas sobre el plomo y el trabajo poniéndose en contacto con CDC-INFO al 800-CDC-INFO (800-232-4636) o en <https://wwwn.cdc.gov/dcs/ContactUs/Form>.

Para saber cómo puede afectarle el plomo durante el embarazo y la lactancia, consulte la página siguiente.



¿Está pensando en el embarazo o está actualmente embarazada?

Hable con su médico.



El plomo puede hacer que usted y su bebé se enfermen y causar problemas de salud de por vida.

El plomo en su cuerpo puede:

- Ponerla en riesgo de aborto involuntario o muerte fetal.
- Causar presión arterial alta en el embarazo.
- Causar que su bebé nazca muy pronto o muy pequeño.
- Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso de su bebé.
- Causar que su hijo tenga problemas de aprendizaje o de comportamiento.

Hable con su médico:

- **Si trabaja en un lugar donde está expuesta al plomo.** Infórmele a su médico que puede haber estado expuesta al plomo. Su médico puede ordenar una prueba para verificar el nivel de plomo en la sangre y así saber si tiene un nivel de plomo que requiere un seguimiento durante el embarazo.
- **Si toma alguna medicación o vitaminas.** El plomo se encuentra en algunos remedios herbales y suplementos.
- **Si está comiendo algún artículo no alimenticio,** como tierra o arcilla.

¿Qué pueden hacer las mujeres embarazadas para mantenerse seguras contra el plomo?

- **Hágase todos los análisis de sangre y chequeos que recomiende su médico.** Los niveles de plomo pueden aumentar durante el embarazo, incluso si actualmente no está trabajando con plomo. Su médico puede decidir que sus niveles deben ser revisados cada mes o con más frecuencia.
- **Manténgase alejada de la fuente de donde proviene el plomo.** Recuerde que esta es la forma más importante de reducir los niveles de plomo en su cuerpo. Su médico puede ayudarla a aprender más sobre cómo reducir sus niveles de plomo.
- **Asegúrese de que a su bebé se le hagan todas las pruebas de sangre y los chequeos que recomiende su médico.**
- **Manténgase fuera de las áreas de trabajo durante la reparación o remodelación de una casa construida antes de 1978.**



¿Es seguro amamantar si he estado en contacto con el plomo?

- **Consulte con su médico.** Dígame que quiere amamantar a su bebé pero que puede haber estado expuesta al plomo.
- **La mayoría de las mujeres que han estado expuestas al plomo pueden amamantar.** A menos que tengan niveles muy altos de plomo en la sangre (más de 40 µg/dL), la lactancia generalmente es recomendada. **Consulte con su médico para estar segura.**

Recursos:

- **Consulte con su médico** quién tendrá más información sobre usted y su embarazo.
- Comuníquese con **Wisconsin Occupational Health** al 608-266-1120 o visite dhs.wi.gov/adult-lead/workers.htm.
- Obtenga más información sobre el plomo y **el embarazo para las personas que trabajan**; visite: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/repro/heavymetals.html>.

Obtenga más información sobre **el plomo y la lactancia materna**; visite:

<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/environmental-exposures/lead.html>.