

# ¡Trabaje de manera segura!



**Lo que los trabajadores de construcción deberían saber acerca del envenenamiento por plomo**



## Proteja a su familia del envenenamiento por plomo.

El plomo que se lleva a casa en la ropa y el equipo de trabajo puede ocasionar problemas de comportamiento y aprendizaje en los niños pequeños.

- Lávese y báñese antes de dejar su lugar de trabajo.
- Cámbiese la ropa y botas de trabajo antes de dirigirse a casa o de subirse en su automóvil.
- Lave la ropa de trabajo separada de la ropa del resto de la familia.
- Pregúntele a su médico si sus familiares deben obtener un examen de plomo en la sangre.
- Asegúrese de que todos los niños reciban un examen de plomo en la sangre cuando cumplan 1 y 2 años de edad.



**La pintura a base de plomo es un riesgo para la salud que se encuentra en muchas obras en construcción.**

## **El envenenamiento por plomo tiene consecuencias graves para la salud.**

La mayoría de los adultos con envenenamiento por plomo no se sienten enfermos ni parecen estarlo. Estos son algunos de los síntomas que se pueden sentir:

- Dolores de cabeza
- Calambres estomacales
- Estreñimiento
- Dolor muscular o en las articulaciones
- Problemas para dormir
- Pérdida del apetito sexual
- Fatiga
- Irritabilidad

La exposición al plomo durante un tiempo prolongado puede causar:

- Presión sanguínea alta
- Trastornos nerviosos
- Daño cerebral
- Daño a los riñones
- Daño al sistema reproductivo

### **Significado del resultado de su examen de plomo**

**5 mcg/dL:** Ha estado expuesto al plomo

**25 mcg/dL:** Necesita más protección o debería estar retirado de las tareas con plomo

**40 mcg/dL:** Su empleador debe ofrecerle un examen médico

**50 mcg/dL:** Su empleador debe retirarlo del trabajo con plomo





## Los trabajadores están expuestos al inhalar polvo o gases con plomo.

El polvo de plomo en las manos de los trabajadores se puede tragar por accidente al comer, beber o fumar.

Los pintores, herreros, obreros y equipos de demolición que trabajan en estructuras pintadas con pintura a base de plomo son los que corren el mayor riesgo. Estas actividades pueden exponer a los trabajadores a niveles altos de plomo:

- Limpieza con abrasivos
- Cortar con soplete, quemar y soldar
- Uso de afiladoras, lijadoras, pistola de agujas (*needle gun*), raspadores y otras herramientas eléctricas
- Eliminación de remaches
- Lijado y raspado en seco
- Limpiar áreas de trabajo contaminadas con plomo

## Los trabajadores pueden prevenir el envenenamiento por plomo.

- Use prácticas seguras de trabajo y controles de ingeniería.
- Use métodos de limpieza en húmedo y aspiradoras con filtros HEPA para limpiar las áreas de trabajo. Nunca barra en seco ni utilice aire comprimido.
- Use un respirador apropiado y manténgalo limpio.
- Lávese las manos y la cara antes de comer, beber y fumar. Nunca coma, beba o fume en el área de trabajo.
- Use ropa y botas que sean de uso exclusivo para el trabajo.
- Hágase el exámen de plomo en la sangre regularmente.

# Las leyes federales y estatales exigen que los empleadores protejan a los trabajadores de la exposición al plomo.

## Los empleadores deben:

- Implementar prácticas seguras de trabajo y controles de ingeniería para proteger a los trabajadores.
- Inspeccionar en las áreas de trabajo con plomo y analizar si el aire contiene plomo.
- Mantener limpias las áreas de trabajo.
- Brindar:
  - Respiradores adecuados y ropa protectora.
  - Estaciones para lavarse las manos y duchas.
  - Áreas limpias para tomar recesos, comer y cambiarse de ropa.
- Capacitar a los empleados acerca de los peligros del plomo y las maneras de prevenir la exposición a este material.
- Ofrecer exámenes de plomo en la sangre de manera habitual.
- Ofrecer exámenes médicos a los trabajadores que hayan estado expuestos al plomo si ellos tienen:
  - Un nivel de plomo de 40 mcg/dL o más en la sangre.
  - Síntomas de envenenamiento por plomo.
  - Preocupaciones acerca de su capacidad para tener hijos saludables.
- Retirar los trabajadores de las tareas con plomo si el nivel de plomo en la sangre es de 50 mcg/dL o más.

## Prácticas recomendadas.

**Como hay efectos de salud que pueden ocurrir por debajo del nivel obligatorio de 50 mcg/dL para retirar al trabajador, muchos empleadores ofrecen más de lo que la ley exige.**

### Los empleadores deberían:

- Ofrecer exámenes de plomo en la sangre cada mes.
- Monitorear los niveles de plomo en la sangre.
- Mejorar las protecciones para los trabajadores si los niveles de plomo en la sangre aumentan.
- Retirar los trabajadores de las tareas con plomo si el nivel de plomo en la sangre es de 25 mcg/dL o más.

## Prevenga el envenenamiento por plomo

- Implemente prácticas seguras de trabajo
- Hágase el examen de plomo en la sangre
- Proteja a su familia:  
No lleve plomo a su hogar

Los empleadores deben brindar un ambiente de trabajo seguro y saludable.

Para obtener más información:  
llame al 311 o visite  
[nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)