



# Información para adultos sobre el envenenamiento por plomo



**El plomo es un metal peligroso que puede dañar a niños y adultos. La exposición al plomo puede causar lo siguiente:**

- Problemas de comportamiento y de aprendizaje en niños
- Presión arterial alta
- Daño cerebral o renal
- Problemas de salud reproductiva, como espermatozoides anormales, disfunción eréctil (impotencia), infertilidad (incapacidad de tener hijos) y aborto espontáneo (pérdida del embarazo)

**El plomo puede ingresar al cuerpo al inhalar polvo o vapores con plomo, al tocarse la boca después de tocar superficies o productos que tienen o contienen plomo, o al comer productos que contienen plomo.**

---

**La mayoría de las personas con envenenamiento por plomo no se ven ni se sienten mal. Un análisis de plomo en la sangre es la única manera de saber si usted ha estado expuesto al plomo.**

# Fuentes de plomo

El lugar de trabajo es la fuente más frecuente de exposición al plomo para personas adultas que no están embarazadas. Los trabajos y las actividades de alto riesgo incluyen lo siguiente:

- Limpiar áreas contaminadas con plomo.
- Construir o demoler edificios, puentes o túneles.
- Usar herramientas eléctricas en metales que contienen plomo (por ejemplo, arenado y corte con soplete).
- Raspar o arenar en seco, estañar, soldar o fundir pinturas o productos que contienen plomo.
- Reciclar baterías, dispositivos electrónicos o restos metálicos.
- Renovar viviendas o edificios construidos antes de 1978.
- Reparar automóviles, barcos o dispositivos electrónicos.
- Restaurar o reparar antigüedades, incluidos los muebles.
- Disparar o trabajar con balas que contengan plomo.
- Fabricar balas o plomadas de pesca.
- Usar pinturas, pigmentos o barnices que contengan plomo.
- Trabajar con vitrales, cerámica o joyería.
- Fundir plomo.

Si usted trabaja con plomo o hay plomo en su lugar de trabajo, su empleador debe tomar estas medidas para reducir su exposición al plomo:

- Ofrecer capacitaciones de seguridad sobre el plomo y proporcionar equipo de protección personal, como ropa protectora, mascarillas y prueba de ajuste.
- Mantener las áreas de trabajo con plomo separadas de las áreas en las que no se usa plomo, y proporcionar áreas limpias para comer y cambiarse la ropa.
- Proporcionar estaciones de lavado de manos y duchas.
- Usar ventilación de extracción y otras herramientas para reducir la cantidad de polvo y vapores.
- Ofrecer regularmente análisis de plomo en la sangre.

**Hable con su empleador si cree que puede estar expuesto al plomo en su trabajo. Si su empleador no resuelve el problema, llame a la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) al 800-321-6742 y solicite una inspección para su lugar de trabajo, o presente un reclamo en [osha.gov/contactus](https://www.osha.gov/contactus). La OSHA no le informará a su empleado que usted los contactó.**



Otras fuentes de plomo son más comunes en personas adultas que están embarazadas. Entre ellas, se incluyen las siguientes:

- Algunos productos de consumo tradicionales, como remedios para la salud, alimentos y especias, polvos de uso cosmético y religioso, utensilios para cocinar y vajilla.
- Productos que no son alimentos, como arcilla, tierra, cerámica partida y cáscaras de pintura, si entran en contacto con la boca.

**Para obtener más información sobre qué productos evitar, visite [nyc.gov/hazardousproducts](https://nyc.gov/hazardousproducts).**



## **Protéjase y proteja a su familia del plomo**

Al trabajar o hacer actividades que disfruta:

- No coma, beba ni fume en áreas de trabajo.
- Lávese las manos y la cara antes de comer, beber o fumar.
- Use materiales que no contengan plomo, siempre que sea posible.
- Use ropa protectora y un respirador con purificador limpio y colocado correctamente.

- Adopte prácticas seguras en el trabajo y métodos de limpieza en húmedo para reducir el polvo.
- Nunca lije ni raspe pintura en seco.
- Cámbiese la ropa y el calzado de trabajo antes de irse a casa o subirse a su auto. Coloque la ropa de trabajo en una bolsa separada.
- Lávese y báñese antes de irse del trabajo.







Para evitar llevar plomo a su casa,  
haga lo siguiente:

- Lávese las manos antes de comer, beber o fumar.
- Sáquese el calzado antes de entrar a su casa.
- Evite usar productos de consumo tradicionales que sepa que contienen plomo.
- Nunca mastique o coma productos que no sean alimentos.
- Lave la ropa de trabajo por separado si usted u otra persona que viva en su hogar trabaja o hace alguna actividad con plomo.

Pídale a su proveedor de atención de salud  
que le haga un análisis de plomo en la  
sangre si cree que usted u otra persona de  
su hogar corre riesgo de exposición al plomo.  
Si necesita ayuda para buscar un proveedor,  
llame al **311**.

Para obtener más información,  
visite **[nyc.gov/lead](https://nyc.gov/lead)**.