



El plomo es un veneno que tiene consecuencias graves para la salud de los adultos

Los estudios recientes demuestran que una pequeña cantidad de plomo puede causar problemas de salud para los adultos. La mayoría de los adultos con envenenamiento por plomo no se sienten enfermos ni parecen estarlo.

El envenenamiento con plomo puede causar:

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

La exposición al plomo durante un tiempo prolongado puede causar:

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

Las mujeres embarazadas y los niños pequeños también están en riesgo.

Exposición al plomo durante el embarazo puede causar:

- Presión sanguínea alta
- Aborto espontáneo
- Nacimiento de bebés prematuros o de bajo peso
- Problemas de aprendizaje y de comportamiento en los niños

La exposición al plomo en los niños puede causar problemas de aprendizaje y comportamiento y atraso en el crecimiento y desarrollo mental.

La exposición al plomo proviene de inhalar polvo con plomo o comer artículos que contengan plomo.

- El polvo o vapores con plomo pueden ser respirados o tragados de manera no intencional a través de estas actividades:
 - Lijar, raspar o usar una pistola de aire caliente para quitar pintura a base de plomo
 - Empalmar cables
 - Prácticas del tiro al blanco
 - Restauración y arreglos de muebles
 - Trabajo de vidrieras de colores
 - Soldar y arreglar los componentes electrónicos
 - Rescatar y reciclar metales
- Algunos productos importados como [remedios para la salud](#), comidas y especias, o comidas preparadas o servidas en recipientes de cerámica pueden contener plomo.
- Los pedazos de pintura, tierra y cerámica molida puede contener plomo.

Estos son algunos de los riesgos posibles de exponerse al plomo. Para averiguar si está en riesgo, llene la [autoevaluación de riesgo de plomo para los adultos](#).

Pídale a su médico que le haga un examen de plomo en la sangre.

Pídale a su médico que le haga el examen de plomo en la sangre si piensa que ha estado expuesto al plomo. Un examen de plomo en la sangre es la única manera de saber si ha estado expuesto al plomo.

- Los empleadores deben ofrecer exámenes de plomo a los trabajadores que han estado expuesto al plomo.
- Todos los adultos que están en alto riesgo de exponerse al plomo por causa del trabajo, los pasatiempos o el uso de productos con plomo deben recibir el examen de plomo en la sangre.
- Durante la primera consulta prenatal, los médicos deben entrevistar a todas las pacientes embarazadas para averiguar si han estado expuestas al plomo.
- Todos los niños deben recibir el examen de plomo al primer y segundo año de edad.

Usted ha estado expuesto al plomo si el nivel de plomo en la sangre es de 5 µg/dL o más. Mientras más elevado el nivel de plomo en la sangre, más elevada la posibilidad de consecuencias para la salud.

Protéjase a si mismo y a su familia.

Aléjese del plomo.

SIEMPRE:

- Lávese las manos y la cara antes de comer o beber.
- Nunca coma o beba en las áreas en donde trabaja con plomo.

DONDE TRABAJA:

- Implemente prácticas seguras de trabajo y controles de ingeniería para prevenir la exposición al plomo.
- Use métodos de limpieza en húmedo y aspiradoras con filtros HEPA para limpiar las áreas de trabajo. No debe pasar la escoba en seco ni utilizar el aire comprimido.
- Use un respirador adecuado y manténgalo limpio.
- Use ropa y botas que sean de uso exclusivo para el trabajo.
- Lávese o báñese antes de salir del trabajo.

EN LA CASA:

- Evite usar medicamentos a base de hierbas, comidas, especias o [cosméticos](#) que pueden contener plomo.
- Evite usar ollas, platos y vasos de barro traídos de otros países para cocinar, servir o almacenar los alimentos.
- Nunca coma cosas que no sean alimentos como pedazos de pintura, tierra, barro o cerámica molida.
- Si alguien en su hogar trabaja con plomo, lave su ropa de trabajo aparte.

CUANDO HACE SUS PASATIEMPOS:

- La mayoría de los pasatiempos ofrecen alternativas al plomo; úselos cuando pueda.
- Trabaje en un lugar limpio y bien ventilado.

Para más información sobre el envenenamiento por plomo, llame al 311 o busque en el [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health).