

# Metales pesados con consecuencias graves: otros peligros del plomo

## Conclusión

- Actividades como el arenado, demolición, moler o lijar pueden hacer que el plomo se libere en el aire y permitir que se deposite en superficies.
- La exposición al plomo puede ocurrir al inhalar polvo o vapores de plomo, al ingerir polvo o vapores de plomo, o al absorber plomo a través de la piel.
- La exposición al plomo está relacionada con cambios a la estructura del esperma, lo que afecta la fertilidad tanto de hombres y mujeres y se asocia con abortos espontáneos y partos sin vida.
- Para niños, la exposición al plomo puede causar retrasos en el desarrollo y problemas de comportamiento.
- Usar equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés), lavarse las manos y asegurarse de no llevar ropa contaminada a casa son maneras de protegerte a ti y a tus seres queridos.

El metal pesado es más que solo un género musical; es un peligro siempre presente que se esconde en una variedad de lugares. Aunque algunas personas son generalmente conscientes de los efectos negativos de la exposición al plomo para los niños, no hablamos con mucha frecuencia de sus efectos en la salud reproductiva de los adultos y los resultados en efectos desoladores. Los estudios indican que incluso niveles bajos de exposición rutinaria al plomo en el lugar de trabajo pueden causar acumulación de plomo en el cuerpo, lo que lleva a efectos devastadores. Aquí hay algunos ejemplos de fuentes de plomo en el lugar de trabajo:

## Ejemplos de fuentes

**Pintura:** la pintura a base de plomo se encuentra comúnmente en estructuras de acero y edificios antiguos. Actividades como la demolición o el arenado descomponen esta pintura, contaminando las áreas circundantes y liberando polvo de plomo en el aire.

**Tierra y polvo:** cualquier material que contenga plomo puede descomponerse con el tiempo y generar polvo contaminado con plomo.

**Calentar o lijar metal:** calentar o lijar metal puede generar pequeñas partículas o vapores que contienen plomo, los cuales pueden penetrar profundamente en los pulmones.

## Rutas de exposición

**Respirar:** cuando el plomo está en el aire, no se

puede verlo y ni olerlo. Es muy probable que no sabrás si estás expuesto.

**Ingerir:** el plomo en el aire se puede depositar en la ropa, alimentos, agua, y otros objetos. Es importante que no comas en las áreas donde se trabaja con plomo y que laves las manos después de trabajar con plomo.

**Absorberlo por la piel:** el polvo de plomo puede ser absorbido por la piel. Muchas veces, no nos damos cuenta del polvo en la piel, ropa, zapatos, o pelo. Tocarse los ojos, la nariz, o la boca después de tocar algo contaminado con el plomo aumenta tu exposición.

## Efectos en la salud

La exposición al plomo afecta la salud reproductiva en todas las etapas de la vida. En los hombres, la exposición al plomo cambia la estructura de esperma, lo cual resulta en niveles más bajo de esperma, menos testosterona, dificultades con la fertilidad, y también aumenta el riesgo de la pérdida del embarazo y nacimiento sin vida. Las mujeres también enfrentan daños a su salud como resultado de la exposición al plomo. Además de aumentar el riesgo de la pérdida del embarazo, el plomo puede pasar por la placenta y transmitirse de madre a hijo por la lactancia. Si se lleva plomo a casa, puede afectar a los niños también. Para los niños, la exposición al plomo puede provocar problemas severos de aprendizaje y conducta infantil. La exposición al plomo no solo afecta tu salud, afecta tus seres queridos también.

## Plan de acción (completa una o más de las actividades en grupo)

- A. **CONVERSACIÓN EN GRUPO:** como equipo, discutan cómo el plomo puede impactar a cada trabajador y a sus seres queridos. Compartan lo que pueden hacer para prevenir llevar la contaminación de plomo a casa.
- B. **EXCURSIÓN:** camina por el lugar de trabajo e identifica fuentes posibles del plomo. Piensa en maneras de prevenir la exposición al plomo según las tareas y dónde podría haber plomo (pensar en el polvo, pintura, metales, y otras fuentes posibles).
- C. **REVISIÓN DEL PROGRAMA DE PLOMO:** revisar programas para ver cómo tu sitio de trabajo controla la exposición al plomo. ¿Cómo podemos controlar mejor la exposición al plomo?

