

Exposición al Plomo

POR QUÉ ES IMPORTANTE

El plomo es un metal tóxico que daña el cerebro, riñones, sistema nervioso y órganos reproductivos — incluso a niveles bajos. El Límite de Exposición Permisible (LEP) de OSHA es $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$ (29 CFR 1926.62). Los trabajadores deben ser removidos si el plomo en sangre alcanza $50 \mu\text{g}/\text{dL}$ en construcción. De 2010-2023, los niveles elevados de plomo en sangre en construcción disminuyeron un 37% — pero las exposiciones aún ocurren durante remoción de pintura, soldadura, corte y demolición.

 $50 \mu\text{g}/\text{m}^3$

Límite de Exposición Permisible de OSHA para plomo

 $50 \mu\text{g}/\text{dL}$

Nivel de plomo en sangre que requiere remoción médica

37%

Disminución en niveles elevados de plomo (2010-2023)

5 Reglas para Prevenir la Exposición al Plomo

Todo trabajador en área con plomo debe seguir estas reglas:

SEPA SI HAY PLOMO PRESENTE

1 Pintura pre-1978, soldadura, corte de acero galvanizado, tuberías viejas — fuentes potenciales.

USE EL RESPIRADOR REQUERIDO

2 Mínimo un respirador de media cara con filtros P100 cuando esté sobre el nivel de acción ($30 \mu\text{g}/\text{m}^3$).

LÁVESE ANTES DE COMER O BEBER

3 El polvo de plomo en las manos se transfiere a los alimentos. Lávese antes de cada descanso.

NUNCA BARRA EN SECO NI SOPLE POLVO

4 Use aspiradoras HEPA o métodos húmedos. Barrer en seco envía polvo de plomo al aire.

CÁMBIESE ANTES DE IR A CASA

5 El polvo de plomo en la ropa contamina su auto y hogar — use overoles desechables o cámbiese.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- ¿Se analizó el área por materiales con plomo?
- ¿Tiene el respirador correcto con filtros P100?
- ¿Hay estación de lavado de manos cerca?
- ¿Hay aspiradoras HEPA o métodos húmedos disponibles?
- ¿Tiene overoles desechables o ropa para cambiarse?
- ¿Se realizó monitoreo de aire para esta tarea?

Cómo Entra el Plomo a su Cuerpo

Inhalación: Respirar polvo y humos de plomo es la vía principal — lijar, esmerilar, cortar y soldar liberan plomo.

Ingestión: Comer, beber o fumar con manos contaminadas transfiere plomo directamente a su cuerpo.

Absorción por Piel: Compuestos orgánicos de plomo pueden absorberse por la piel — use guantes y overoles.

Exposición en Casa: Plomo en ropa y zapatos contamina su vehículo y hogar — especialmente peligroso para niños.

Efectos en la Salud: Daño renal, nervioso, anemia, infertilidad, deterioro cognitivo — los efectos pueden ser permanentes.

Prueba de Plomo: OSHA requiere prueba de plomo en sangre para trabajadores expuestos. Conozca sus resultados.

Errores Comunes que Aumentan la Exposición

- ✗ Comer o fumar sin lavarse las manos — el polvo de plomo entra por alimentos y cigarrillos
- ✗ Barrer en seco o usar aire comprimido — envía polvo de plomo al aire para que todos respiren
- ✗ Llevar ropa de trabajo a casa — contamina su auto, hogar y familia, especialmente niños
- ✗ Saltarse el respirador porque "es solo un poco de lijado" — cantidades pequeñas de plomo son tóxicas

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Asuma que la pintura pre-1978 contiene plomo hasta que las pruebas demuestren lo contrario
- ✓ aspire todo con HEPA — nunca barra en seco ni use aire comprimido en áreas con plomo
- ✓ Lávese manos y cara antes de cada descanso, comida y al final del turno — sin excepciones
- ✓ Deje la ropa de trabajo en el sitio — dúchese y cámbiese antes de ir a casa

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Sabemos si algún material en este sitio contiene plomo?
2. ¿Dónde está la estación de lavado de manos más cercana?
3. ¿Tenemos aspiradoras HEPA disponibles?
4. ¿Alguien del equipo se ha hecho prueba de plomo en sangre?
5. ¿Cuál es nuestro procedimiento para desechar residuos con plomo?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____

Supervisor: _____

Proyecto: _____

Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí