



¿HAS PENSADO CÓMO SERÍA TU VIDA CON ALTERACIONES CONTINUAS EN TU SALUD?

Esta ficha se dirige a trabajadores y empleadores con el objetivo de brindarles información para prevenir alteraciones de salud relacionadas con la exposición al plomo, de manera que fortalezcan sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



PELIGROS



SÍNTOMAS



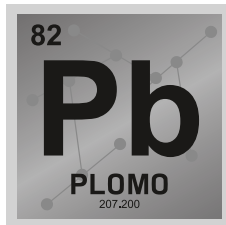
MEDIDAS PREVENTIVAS



RECOMENDACIONES



¿CUÁLES SON LAS SITUACIONES POTENCIALMENTE PELIGROSAS QUE PODRÍAN AFECTAR A LA SALUD A CAUSA DE LA EXPOSICIÓN AL PLOMO?



PELIGROS RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA

- Tareas agrícolas, producción de vitrales, soldadura de tuberías a base de plomo.
- Procesos de niquelado, galvanizado, cromado, metalurgia, fundición, cerámica, caucho, producción de plástico y fabricación de juguetería.
- Elaboración y reciclaje de baterías, fabricación de munición y construcción.
- Trabajos en minería, petroleras, cementeras, litografías, mecánica y pintura-barnices.

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TRABAJADOR

- Trabajadores con exposición a contaminación atmosférica fuera de su labor ocupacional, por ejemplo, por cercanía de la vivienda o empresa a minas de explotación o manufactura de plomo.
- Embarazadas.
- Fumadores.



¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE HAY ALTERACIONES EN LA SALUD?

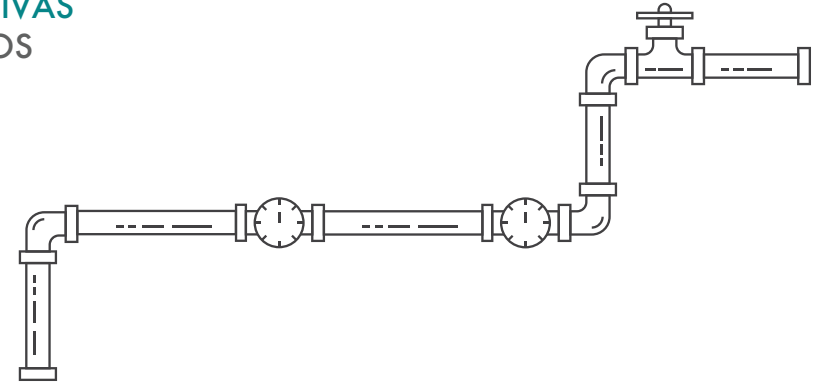
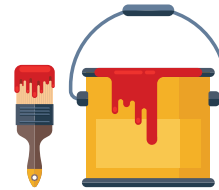
- Insomnio (falta de sueño) y cambios bruscos de humor.
- Cansancio y dolor de cabeza.
- Falta de atención, pérdida de memoria, incomprensión de órdenes sencillas.
- Náuseas, vómito y anemia.
- Afección visual.
- Dolores musculares, articulares o calambres.
- Hipertensión arterial.
- Palidez, desnutrición, inflamación y dolor estomacal.
- Presencia de línea azul oscura en encías y dientes.

El **plomo** que ingresa al organismo permanece en él por bastante tiempo, incluso si las exposiciones son en bajas cantidades.

La exposición repetitiva al **plomo** en el tiempo, favorece su acumulación a niveles peligrosos en el organismo y puede dañar cerebro, riñones, nervios y células sanguíneas.



¿QUÉ TIPO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PUEDEN TOMAR LOS EMPLEADORES?



SUSTITUCIÓN

- Evaluar la eliminación completa del uso del plomo (si el proceso lo permite), sustituyendo materias primas e insumos que lo contengan (tuberías, pinturas, soldaduras, recipientes, etc.) por otro compuesto o producto libre del elemento. Las soldaduras con aleaciones de estaño y plomo se pueden reemplazar por autógena.
- Evaluar el cambio o sustitución de procesos de trabajo (cambio de tecnologías o técnicas utilizadas en el proceso de producción).
- Evaluar la reducción técnica de las concentraciones del producto en la materia prima o insumos, sin afectar los requerimientos del proceso o producto final.

CONTROLES DE INGENIERÍA

- Realizar revisión técnica de las Hojas de Seguridad (MSDS) con los proveedores, para la selección de productos o materia prima que minimicen los riesgos para los trabajadores.
- Evaluar la automatización o modificación de los procesos y el control de emisiones con el fin de evitar el contacto directo de los trabajadores con el plomo.
- Rediseñar áreas y procedimientos de trabajo para reducir la exposición directa.
- Realizar aislamiento o encerramiento de la fuente generadora de contaminación.
- Implementar sistemas de extracción, aspiración, duchas de aire con sistema de retención de plomo.

- Controlar emisiones atmosféricas y vertimientos mediante filtros y mediciones ambientales.
- Realizar mantenimiento preventivo y correctivo a los sistemas de ventilación, equipos y herramientas que minimicen el contacto con el plomo.
- Asegurar que los elementos o residuos que contengan contaminante, tengan un tratamiento de eliminación o disposición final técnicamente adecuada.
- Implementar un programa de inspecciones (locativas, de equipos, maquinas, herramientas y equipos de emergencia).
- Señalar las áreas de riesgo según normatividad, delimitando aquellas con acceso restringido, donde pueda presentarse exposición al plomo y sus derivados.
- Revisar e implementar el plan de emergencia.
- Implementar monitoreo programado de higiene ambiental (áreas de trabajo) e informar al COPASST o VIGIA, sobre los resultados de dichas mediciones y a cada trabajador acerca de la medición individual y planes de acción según el caso.



CONTROLES ADMINISTRATIVOS

- Reducir el inventario de sustancias con contenido de plomo.
- Revisar la Matriz de Peligros y su respectiva actualización.
- Dejar copia en español de las Hojas de Datos de Seguridad (MSDS) para cada producto manipulado en las áreas de trabajo donde se utilice y socializarlas.
- Asegurar que las mujeres en edad fértil, embarazadas o en lactancia no tengan acceso a las áreas contaminadas.
- Realizar limpieza de áreas contaminadas con aspiradora o sistema húmedo, nunca utilizar soplador.
- Disponer de duchas y lavamanos, zona de cambio de ropa y sala para comer que estén limpios y separados del área de trabajo.
- Implementar programas de orden y aseo.
- Implementar procedimientos de inducción y reinducción a todos los empleados, contratistas y subcontratistas.
- Socializar las políticas de seguridad, así como el reglamento de Higiene y Seguridad Industrial.



- Capacitar en manejo del producto, uso adecuado de EPP (incluir práctica y pruebas requeridas para adecuado ajuste de la protección respiratoria), uso de formato de reporte de condiciones de seguridad y salud y manejo de ropa contaminada.



- No reciclar recipientes que hayan contenido plomo o sus compuestos. Implementar un programa de recambio con los proveedores.
- Verificar que los empleados, contratistas y subcontratistas, utilicen los EPP según normatividad. Fomentar el afeitado a diario evitando el uso de bigote o barba para el adecuado ajuste y selle de los respiradores.
- Fomentar el hábito en trabajadores, contratistas y subcontratistas de ducharse y cambiarse la ropa antes de salir del trabajo, incluyendo el calzado.



- Capacitar a todos los trabajadores, contratistas y subcontratistas, sobre el riesgo de almacenar y consumir alimentos en áreas de trabajo.

- Capacitar en autocuidado (lavado de manos y la NO adquisición de productos contaminados con plomo).
- Educar para generar la adopción de estilos de vida saludables (alimentación balanceada, no consumo de alcohol ni cigarrillo, práctica de actividad física con regularidad y controles médicos).



- Implementar un programa de vigilancia epidemiológica para el personal expuesto a la sustancia contaminante.
- Realizar exámenes de ingreso, según profesiograma, con historia clínica detallada y antecedentes laborales de exposición al plomo.
- Los exámenes periódicos y de retiro deben incluir laboratorios específicos (como pruebas de sangre y orina) de acuerdo con profesiograma y procedimiento.
- Realizar valoraciones biológicas (en el trabajador) y seguimiento a sus resultados, con implementación de medidas preventivas o correctivas, según el caso.



- Cumplir las recomendaciones médicas dadas por la Entidad Promotora de Salud (EPS) o Administradora de Riesgos Laborales (ARL).
- Realizar seguimiento a los empleados cuyos resultados estén alterados y evaluar la posibilidad de reubicación temporal o definitiva del trabajador, según el caso.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

- Se implementarán EPP cuando las medidas de protección colectiva de carácter técnico y organizativo resulten insuficientes para mantener el riesgo por debajo de los valores límite.



- Seleccionar proveedores que ofrezcan garantías de calidad, seguridad y respaldo. Los EPP deben cumplir con las normas técnicas nacionales o internacionales.



- Preseleccionar los EPP y hacer pruebas técnicas con su respectivo seguimiento.
- Capacitar y entrenar en uso, cuidados, mantenimiento, inspección, limpieza y almacenamiento de los EPP.

- Controlar que los contratistas, subcontratistas y visitantes cuenten con los EPP (botas, overol desechable sin bolsillos o pliegues, guantes de caucho, gafas de seguridad herméticas, respiradores, mascarillas, cartuchos). Verificar su uso obligatorio según el riesgo, así como el seguimiento de las recomendaciones técnicas de uso y cuidado dadas por el proveedor. Asimismo, verificar la limpieza y mantenimiento de los EPP, según la capacitación recibida.



DESECHOS PELIGROSOS

- Sustituir todos los filtros de los respiradores siempre que se deterioren o al cumplir su vida útil.
- Implementar un programa de inspecciones de EPP.
- Disponer de todos los filtros, tapabocas y overoles desechables, al final de su vida útil, según procedimiento ambiental establecido para el manejo de desechos contaminados.



¿QUÉ RECOMENDACIONES COMO TRABAJADOR PUEDES SEGUIR PARA EL AUTOCUIDADO DE TU SALUD?



- Mantén adecuadas condiciones de orden y aseo en el área de trabajo.
- No comas, bebas, fumes o te maquilles en el área de trabajo y antes de realizar estas actividades lava bien tus manos y cara.



- No use lentes de contacto mientras trabajas con plomo.
- Dúchate, lávate el pelo y cámbiate de ropa, incluso de zapatos, antes de salir del trabajo.



- No laves la ropa de trabajo junto con la de casa y guárdalas en lugares separados y protegidos.
- Reporta inmediatamente cualquier condición de seguridad, salud y accidente de trabajo a tu jefe inmediato o representante del COPASST o VIGIA.
- Adopta estilos de vida adecuados (sigue una dieta balanceada, realiza actividad física, no fumes).



- Adopta medidas higiénicas adecuadas (lava con agua y jabón los utensilios, chupos y juguetes de los niños, asea correctamente tus manos y las tuyas antes de comer e ir a dormir).
- Revisa las etiquetas de elementos (pintura, juguetes, utensilios) para verificar que estén libres de plomo antes de adquirirlos.

- Contrata personal experto para realizar arreglos locativos en viviendas que sospeches tienen pinturas con plomo o realízalo con EPP apropiados. Aleja a los niños y mujeres embarazadas de esta exposición.
- Consulta a tu EPS si notas cambios en tu salud.
- Cumple con las recomendaciones médicas (restricciones, medicamentos, exámenes clínicos etc.).



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.