



**Deje el plomo en el
trabajo.**

Manual de prevención para los trabajadores de la construcción

Folleto de Entrenamiento y Facilitación



Reduciendo el plomo en los hogares
de los trabajadores de construcción



Cómo usar este folleto

Introducción

Muchas personas están conscientes que puede haber plomo en sus hogares o en el medio ambiente. Para los trabajadores de construcción, el mayor riesgo de exposición puede estar en sus lugares de trabajo. Pintores, trabajadores del hierro, obreros y equipos de demolición trabajando en superficies pintadas con plomo pueden estar expuestos. Además, otros tipos de tareas que involucran contacto con plomo también tienen un alto riesgo de exposición. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (en inglés Occupational Safety and Health Administration “OSHA”), requiere que los empleadores sigan un estándar mínimo para la seguridad contra el plomo. Sin embargo, los mismos trabajadores también tienen un rol importante en prevenir llevar el plomo del lugar de trabajo a sus hogares.

Las metas de este folleto son:

- 1) Proveer información de contexto sobre los riesgos del plomo en la salud de adultos y niños y presentar información sobre cómo el plomo puede ser llevado del lugar de trabajo al hogar.
- 2) Ofrecer las mejores prácticas que al salir del trabajo reduzcan el riesgo de llevar plomo al hogar.
- 3) Ayudarle a priorizar sus propias metas para prevenir el plomo que lleva a casa y crear un plan para alcanzarlas.

Ejercicio del Folleto

Luego de haber leído la Información de Contexto Sobre el Plomo en la Construcción, usted puede usar la Rueda de Prevención del Transporte de Plomo a Casa, la Hoja de Trabajo, y el Plan para identificar formas en las que puede cambiar sus prácticas de trabajo con el propósito de reducir el riesgo de llevar plomo al hogar. Este breve ejercicio, le llevará a través de algunos pasos sencillos para darle prioridad a sus metas de prevención contra el plomo llevado a casa. Finalmente, se le provee espacio para que usted pueda escribir sus propias metas y guardarlas.

Referencias

Laborers' Health and Safety Fund of North America. (2020). Toolbox Talk: Lead in Construction: Protecting You and Your Family. Washington, DC.



Información de Contexto Sobre el Plomo en la Construcción

¿Dónde se puede encontrar el plomo?

El plomo es una sustancia que se encuentra de forma natural en la superficie terrestre, pero también se puede encontrar en la pintura de residencias viejas, en el agua y el suelo. Además se encuentra comúnmente al realizar trabajos de construcción, especialmente en renovación, demolición, y trabajos con metal. Si se encuentra expuesto al plomo en el trabajo, usted podría tener plomo en su cuerpo.

El plomo es peligroso

El plomo es peligroso y causa serios problemas de salud, como dolores de cabeza, dolores de estómago, náuseas, cansancio, irritabilidad, alta presión sanguínea, entre otros problemas. El plomo es especialmente perjudicial para los niños debido a que aún están en crecimiento y sus cuerpos absorben más de él. Los niños que tienen niveles aún más altos de plomo en sus cuerpos pueden tener problemas de desarrollo o problemas para prestar atención. Debido a que no hay niveles seguros de plomo, es importante protegerse a sí mismo y a su familia como sea posible.

Cómo el plomo entra al cuerpo

El plomo puede entrar al cuerpo cuando usted:

- respira polvo o vapor de plomo
- bebe o ingiere comida contaminada con polvo de plomo
- se muerde las uñas o fuma cuando sus dedos están contaminados con polvo de plomo
- se pone objetos como bolígrafos o lápices en la boca que están contaminados con polvo de plomo



¿Cómo se Lleva el Plomo a Casa?

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (en inglés Occupational Safety and Health Administration "OSHA") ha establecido estándares mínimos para la seguridad del plomo en el lugar de trabajo. Sin embargo, los trabajadores de construcción necesitarán estar vigilantes para prevenir llevar el plomo a la casa. Los trabajadores de construcción son un grupo especial de trabajadores expuestos al plomo, debido a que estos se mueven constantemente. Usted puede cambiar de tareas laborales o incluso de lugares de trabajo con frecuencia, haciendo difícil que se duche o se cambie antes de ir al hogar. Debido a que el polvo de plomo no se puede ver, usted lo puede llevar a su casa o automóvil en sus zapatos, ropa, piel, cabello y artículos personales sin tan siquiera saberlo. Esto puede exponer a los miembros de su familia al plomo. Si la exposición al plomo en su trabajo es una posibilidad, es importante tomar medidas para prevenir llevar el plomo a su auto u hogar.

Haciendo Cambios en el Trabajo para Prevenir Llevar el Plomo a Casa

Si usted está realizando alguno de los trabajos que tienen un alto riesgo de exposición al plomo, su lugar de trabajo debe tener un programa de prevención contra el plomo. Si su trabajo no tiene un programa de prevención contra el plomo, es importante que tome precauciones para prevenir exposiciones lo más que pueda. Si usted está preocupado por sus exposiciones al plomo o si su lugar de trabajo no tiene un programa de prevención, por favor comuníquese con su supervisor.



Pasos a Tomar en el Trabajo Para Prevenir Llevar el Plomo a Casa

Ejercicio

La meta del ejercicio a continuación es adoptar uno o más cambios positivos para prevenir llevar el plomo del trabajo a casa. A veces puede resultar abrumador hacer muchos cambios a la vez. Por esta razón, este ejercicio le guiará a través de varios pasos simples para darle prioridad a los cambios que son de mayor importancia para usted y su familia. Usted usará la rueda, hoja de trabajo, y plan que se encuentran en las siguientes páginas.

1. Familiarícese con la Rueda

Nota: La rueda muestra 6 círculos diferentes mostrando cómo puede ser posible hacer un cambio para prevenir llevar plomo del trabajo al hogar. Los encabezados de los círculos incluyen ropa, almacenamiento, equipo de protección personal (EPP o en inglés, PPE), ducha, lavado de ropa y vehículo.

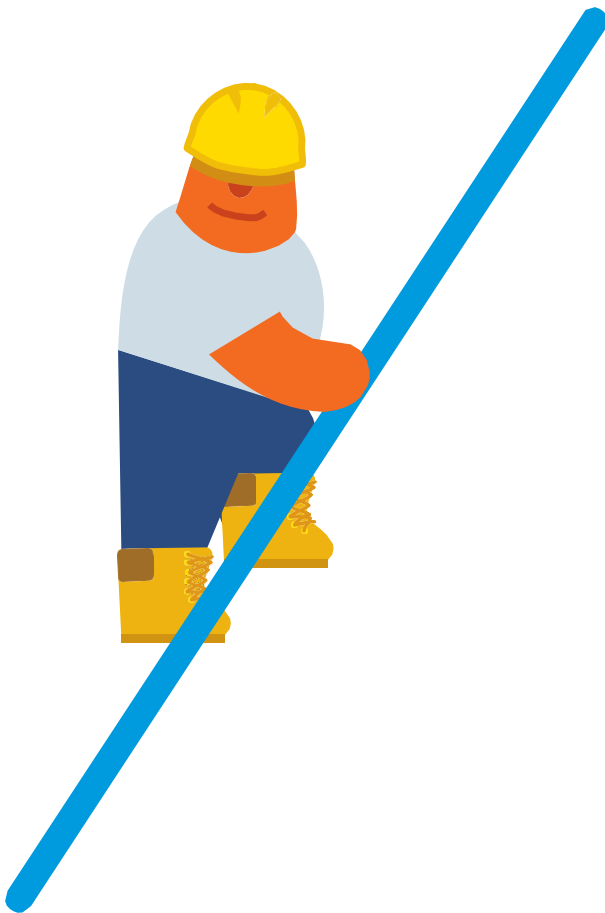
Para cada círculo hay dos encabezados:

“Cuando pueda” = la situación “ideal”

“Cuando no pueda” = algunas alternativas “buenas” dependiendo de su situación de trabajo

Acción:

- Dé la vuelta a la rueda comenzando con el #1 y terminando con el #6. No tiene que escribir nada en este punto, pero puede resultarle útil hacer algunas anotaciones en la rueda.
- Piense sobre lo que está haciendo actualmente en su trabajo en cada uno de los 6 círculos. En algunas situaciones, usted no será capaz de hacer la opción “ideal” o ninguna de las alternativas “buenas”.
¡Recuerde: el propósito de este ejercicio es ayudarlo a identificar las áreas en las que puede mejorar!



Rueda de Prevención del Transporte de Plomo a Casa

Cuando pueda

- Cambie su ropa y botas en el trabajo antes de montarse en el vehículo para ir a su casa

Cuando no pueda

- Cambie de zapatos antes de subir al vehículo
- Proteja los asientos del vehículo con fundas lavables y lávelos por separado de la ropa de la familia

6. Vehículo



1. Ropa

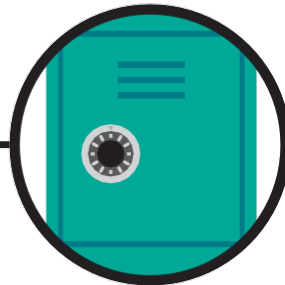
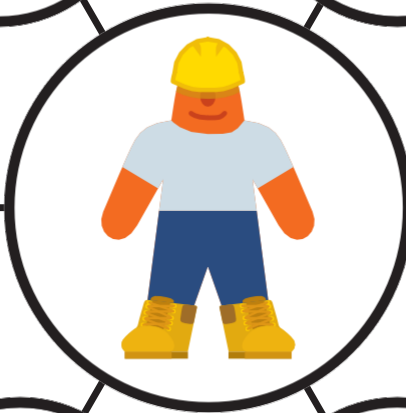


Cuando pueda

- Cámbiese la ropa y botas en el trabajo antes de ir a su casa

Cuando no pueda

- Use una capa protectora (si el clima es apropiado) y remueva la capa y las botas antes de ir a su casa
- Identifique un área en el lugar de trabajo o estacionamiento para cambiarse antes de ir a su casa
- Guarde la ropa separada de artículos personales



5. Lavado de Ropa

Cuando pueda

- Lave la ropa de trabajar en el trabajo

Cuando no pueda

- Lave la ropa de trabajar en casa, separada de la ropa de la familia
- Cuando sea posible, lave la ropa de la familia antes de lavar la ropa de trabajo y luego ejecute un ciclo de lavado vacío



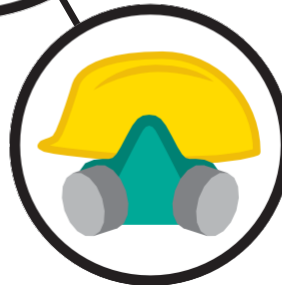
4. Ducha

Cuando pueda

- Dúchese en el trabajo antes de ir a su casa

Cuando no pueda

- Lave cara, manos y brazos al final de su turno usando una estación de lavado portátil o toallitas húmedas



3. EPP

(en inglés PPE)

Cuando pueda

- Guarde EPP en el trabajo

Cuando no pueda

- Limpie EPP y guárdelo separado de artículos personales antes de ir a su casa

2. Almacenamiento

Cuando pueda

- Use casilleros para dejar artículos de trabajo en el trabajo

Cuando no pueda

- Guarde artículos de trabajo separados de artículos personales mientras trabaja y al llevarlos a su casa
- Identifique un área en su casa o vehículo para guardar ropa de trabajar, materiales y herramientas
- Restrinja el acceso a niños y mascotas

Hoja de Trabajo para Prevenir el Transporte de Plomo a Casa

2. ¿Qué puedo cambiar?

Nota: Las categorías en la hoja de trabajo en la siguiente página son las mismas que las que se encuentran en la rueda: ropa, almacenamiento, equipo de protección personal (EPP), ducha, lavado de ropa y vehículo.

La columna A enumera cosas que usted puede hacer en la situación de trabajo “ideal”. Estas acciones no siempre son posibles.

La columna B enumera cosas que puede hacer para prevenir transportar el plomo a casa cuando la acción “ideal” no es posible.

Acción:

- Para cada uno de las opciones del 1 al 6, marque la casilla si actualmente se encuentra tomando acción para prevenir transportar el plomo a casa. Puede marcar los encasillados para ambas columnas, A y B, dependiendo de su situación de trabajo.

3. Identificar Metas:

- ¿Cuales son algunas categorías del 1 al 6 donde usted no tenga ninguna marca en las columnas A o B?
- ¿Hay algunos cambios que usted puede realizar para prevenir transportar el plomo a casa?

Pensar sobre:

- ¿Qué es realista para mi situación de trabajo?
- ¿Qué requería hacer esto?
- ¿Cuándo lo haría?
- ¿Alguien más tendría que participar?

Acción:

- Circule o subraye cualquier acción que usted piense que pueda cambiar.



A. Cuando Pueda

B. Cuando No Pueda



1. Ropa

Quando pueda

- Cámbiese la ropa y botas en el trabajo antes de ir a su casa

Quando no pueda

- Use una capa protectora (si el clima es apropiado) y remueva la capa y las botas antes de ir a su casa
- Identifique un área en el lugar de trabajo o estacionamiento para cambiarse antes de ir a su casa
- Lave ropa de trabajar separada de la ropa de la familia



2. Almacenamiento

Quando pueda

- Use casilleros para dejar artículos de trabajo en el trabajo

Quando no pueda

- Guarde artículos de trabajo separados de artículos personales mientras trabaja y al llevarlos a su casa
- Identifique un área en su casa o vehículo para guardar ropa de trabajar, materiales, y herramientas
- Restrinja el acceso a niños y mascotas



3. EPP

Quando pueda

- Guarde EPP en el trabajo

Quando no pueda

- Limpie EPP y guárdelo separado de artículos personales antes de ir a su casa



4. Ducha

Quando pueda

- Dúchese en el trabajo antes de ir a su casa

Quando no pueda

- Lave cara, manos, y brazos al final de su turno usando una estación de lavado portátil o toallitas húmedas
- Dúchese en cuanto llegue a su casa



5. Lavado de Ropa

Quando pueda

- Lave la ropa de trabajar en el trabajo

Quando no pueda

- Guarde la ropa de trabajar separada de artículos personales mientras la transporta a su casa
- Lave la ropa de trabajo en casa, por separado de la ropa de la familia. Cuando sea posible, lave la ropa de la familia antes de lavar la ropa de trabajo y luego ejecute un ciclo de lavado vacío



6. Vehículo

Quando pueda

- Cambie su ropa y botas en el trabajo antes de montarse en el vehículo para ir a su casa

Quando no pueda

- Cambie de zapatos antes de subir al vehículo
- Proteja los asientos del vehículo con fundas lavables y lávelos por separado de la ropa familiar

Metas y Plan para Prevenir el Transporte de Plomo a Casa

4. Haga un Plan

Mis Metas Para Prevenir Llevar el Plomo a Casa	Cómo Espero Lograrlo	Preguntas/ Anotaciones
<p>Escriba cualquier meta de la hoja de trabajo. (De la más importante a la menos importante para usted ahora mismo. Usted puede tener solo 1 o 2.)</p> <p>Ejemplo: <i>Lave cara, manos y brazos antes de ir a su casa al finalizar el turno.</i></p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Escriba una o dos cosas que le ayudarán a alcanzar esta meta.</p> <p>Ejemplo: <i>Añadir toallitas mojadas a la lista de compra y guardarlas en el carro con una bolsa plástica de basura.</i></p>	<p>Escriba cualquier pregunta o anotaciones que usted pueda tener.</p> <p>Ejemplo: <i>Preguntarle a mi supervisor si estaría dispuesto a instalar una estación de lavado en el área de construcción.</i></p>

Cuando acabe con el ejercicio, su plan debe tener al menos un aspecto que usted se comprometa a cambiar y un aspecto que le pueda ayudar a lograr esa meta.