



Deje el plomo en su trabajo.

Manual de prevención para la familia

Folleto de Entrenamiento y Facilitación



Cómo usar este folleto

Introducción

Hay muchas personas que saben puede haber plomo en sus hogares, pero para los trabajadores de construcción, el mayor riesgo de exposición puede ser su lugar de trabajo. Los pintores, trabajadores del hierro, obreros y los equipos de demolición trabajando en superficies pintadas con pintura con plomo pueden estar expuestos a contaminación, pero otros tipos de tareas que involucran contacto con plomo también tienen un alto riesgo de exposición. Aunque hay estándares para reducir el riesgo laboral de contaminación de plomo, los trabajadores y sus familias juegan un papel muy importante para limitar que la contaminación de plomo del lugar de trabajo entren en casa, y para reducir los niveles de plomo en sus hogares.

Los objetivos de este folleto son:

- Informar sobre la contaminación con plomo y los riesgos de esta en la salud de los adultos y niños, y de que manera puede entrar el plomo del lugar de trabajo en casa.
- Ofrecer las mejores estrategias para llevar a cabo en casa que ayudan a reducir el riesgo de traer plomo a casa.
- Ayudar a priorizar tus propias estrategias de prevención como familia, y crear un plan para conseguir realizarlas.

Los ejercicios del folleto:

Después de leer *El plomo y Su Familia*, podrás usar la Rueda de Comportamiento para Dejar el Plomo en el trabajo, La hoja de calificación de comportamientos, el Plan de Acción Familiar, para identificar las maneras en que podrías cambiar tus practicas en casa para reducir el plomo que traes a tu casa. Estos ejercicios te llevan a través de pasos simples, para priorizar tus objetivos de reducción de plomo. Por ultimo, el folleto tiene un espacio para que escribas tus propios objetivos y mantenerlos a mano.

El Plomo y Su Familia



¿Qué es el plomo?

- El plomo puede ser encontrado en la pintura de residencias viejas y en el agua o suelo.
- El plomo puede ser encontrado en el trabajo de construcción, especialmente en la renovación, demolición y trabajo con metal.
- El plomo es peligroso para las personas cuando entra sus cuerpos al ser inhalado o ingerido.
- Las partículas de plomo son demasiado pequeñas como para poder verlas.
- El plomo es difícil de limpiar.



Efectos del plomo en la salud:

Niños:

- El plomo puede dañar los sistemas y órganos en el cuerpo de los niños.
- Puede causar problemas de comportamiento, problemas de aprendizaje y problemas para prestar atención.
- En un niño mayor, el plomo puede causar problemas en los riñones y retraso en la pubertad.

Adultos:

- El plomo puede causar dolores de cabeza, dolores de estómago, náusea, cansancio, irritabilidad, alta presión, anemia y recuento reducido de espermatozoides/espermatozoides anormales.
- En mujeres embarazadas, el plomo puede causar que el bebé nazca demasiado temprano o muy pequeño.



¿Cómo el Plomo Puede Entrar al Cuerpo de Mi Niño?

- El plomo puede viajar del trabajo al hogar en la ropa, zapatos, equipo de protección personal y artículos personales como anteojos, celular, taza, lonchera o bolsas.
- El plomo puede llegar al aire que los niños respiran.
- El plomo puede llegar a las manos y cara de los niños. Si un niño come o bebe sin lavarse las manos, puede tragar el polvo de plomo.
- El plomo puede llegar a la ropa de los niños si es lavada junto a la ropa del trabajador contaminado.

¿Cómo Mi Familia Puede Prevenir Llevar el Plomo a Casa?

- Si no es posible ducharse en el trabajo, dúchese y lave su cabello inmediatamente al llegar a casa, antes de entrar en contacto con los miembros de su familia.
- Guarde y lave la ropa de trabajar separada de la ropa de su familia.
- Lave con regularidad las manos de los niños, sus juguetes, sillas altas y áreas de juego.
- Si es posible guarde los artículos del trabajador en bolsas plásticas o bolsas lavables fuera de la casa y del alcance de niños y mascotas.
- Limpie regularmente el hogar y carro (incluyendo los asientos) con aspiradora y métodos húmedos.

¿Qué son las Pruebas de Plomo? ¿Por qué Debería Realizarme Pruebas de Plomo?

- Niños y adultos con plomo en sus cuerpos no se ven o actúan enfermos.
- Una prueba de nivel de plomo en la sangre (siglas en inglés "BLL") es la única forma de saber si una persona tiene envenenamiento por plomo.
- A los niños se les debe realizar pruebas de plomo antes de comenzar la guardería, jardín de infancia o pre-escolar.
- Niveles de plomo en niños y adultos no deben ser mayores de .
- Si el "BLL" es mayor de , entonces su doctor debe hacerle un prueba de seguimiento.

Estrategias para prevenir el plomo del trabajo en casa



Los ejercicios

El objetivo de los siguientes ejercicios es hacer uno o mas cambios positivos para prevenir traer plomo del trabajo a casa. A veces, puede resultar abrumador intentar hacer demasiados cambios de una vez. Por ello, este ejercicio te lleva a través de varios pasos sencillos para priorizar los cambios que son mas importantes para usted y su familia. Para ello, usted usara la rueda, las calificaciones, y el plan que hay en las paginas siguientes.

Familiarícese con la Rueda

La rueda muestra 6 diferentes escenarios en los que es posible hacer un cambio para prevenir traer plomo del trabajo. Estos escenarios incluyen la ducha, los niños, almacenamiento, limpieza, el vehicular, y el lavado de ropa.

Acción:

- Vaya revisando la Rueda de Comportamiento, empezando con la ducha, y acabando con el lavado de ropa. No tiene que escribir nada todavía, pero puede encontrar útil tomar algunas notas en la rueda.
- Piense sobre que lo hace actualmente para cada uno de los 6 escenarios. En algunas situaciones, usted puede que no pueda llevar acabo lo que se recomienda. No se preocupe! El propósito del ejercicio es ayudarle a identificar las acciones en las que si puede mejorar.
- Luego vaya a la Hoja de Calificación, y marque con un circulo la cara que expresa como se siente su familia sobre el comportamiento en cada uno de los escenarios. Al tomar la decisión en familia, puede ser que no estén completamente de acuerdo con alguna de las calificaciones, y no pasa nada. Pueden intentar llegar a un acuerdo, o dejar la sección sin calificar y volver a ella mas adelante. El propósito de dar calificaciones es ayudar a la familiar a ver en que áreas lo están haciendo bien, y en que áreas se puede mejorar. Volveremos a hacer la misma actividad con su familia en un mes, para ver en que áreas han mejorado, y en cuales todavía hay dificultades para hacer cambios. Si hay dificultades, trabajaremos con su familia para ayudar a superarlos lo mejor posible.

Rueda de Comportamiento para Dejar el Plomo en el Trabajo

Lavado de Ropa

- Lave la ropa del trabajador separada de la ropa de la familia
- Antes de lavar separe la ropa del trabajador de la ropa de la familia
- Si no hay lavadora en el hogar, guarde la ropa en bolsas separadas para llevarla a la lavandería luego



Ducha

- Dúchese inmediatamente al llegar a casa, si no es una opción en el trabajo
- Siempre lave su cabello
Siempre cámbiese a ropa limpia



Vehículo

- Aspire y limpie dentro del carro con agua y jabón
- Si no es una opción dejar la ropa/botas en el trabajo, guárdelas en una bolsa en la cajuela
- Limpie los asientos del carro con agua y jabón



Niños

- Lave los juguetes de los niños y áreas de juego con regularidad Lave las manos de los niños antes de comer
- Limpie las sillas altas para niños y las superficies para comer antes de comer



Limpieza

- Limpie los pisos con agua y jabón Aspire los pisos con regularidad
- Limpie cualquier superficie que entre en contacto con los artículos del trabajador

Almacenamiento

- Guarde los artículos de trabajo en bolsas plásticas o bolsas lavables
- Si es posible, identifique un lugar para almacenar artículos de trabajo fuera del hogar
- Asegúrese que los artículos del trabajador sean guardados fuera del alcance de niños y mascotas

Hoja de Calificación de Comportamientos Para Prevenir Llevar el Plomo a Casa

Su familia/miembros del hogar pueden trabajar juntos para realizar esta actividad. Para las preguntas a continuación, circule la cara que representa cómo su familia se siente respecto a ese comportamiento. Puede que ustedes no estén de acuerdo con una calificación, y eso está bien. Ustedes pueden llegar a un acuerdo en la calificación o saltarla y podemos volver a ella luego. El propósito de calificar es ayudar a su familia a ver en qué áreas tiene un buen desempeño, y en qué áreas le gustaría mejorar. Haremos la misma actividad con su familia en un mes para ver en qué cosas han mejorado, y dónde quizá haya más cambios que realizar. Si hay desafíos, trabajaremos con su familia para tratar de superarlos lo mejor que podamos.



Usted **no se encuentra feliz en lo absoluto** con dónde su familia se encuentra respecto a este comportamiento ahora mismo.



Usted **no está ni feliz o infeliz** (más o menos) con el comportamiento ahora mismo.



Usted está **muy feliz** con dónde su familia se encuentra respecto a este comportamiento ahora mismo.

Ducha



1. El trabajador se ducha antes de dejar el trabajo o es lo primero que hace al llegar a casa



2. El trabajador siempre se lava el cabello



3. El trabajador siempre se cambia a ropa limpia

Lavado de Ropa



4. Antes de lavar separa la ropa del trabajador de la ropa de la familia



5. Lava la ropa del trabajador separada de la ropa de la familia

Niños



6. Lava los juguetes y áreas de juego de los niños con frecuencia



7. Lava las manos de los niños antes de comer



8. Limpia las sillas altas para niños y las superficies para comer antes de comer

Almacenamiento



9. Los artículos del trabajador están guardados fuera del alcance de niños y mascotas



10. Guarda artículos de trabajar en bolsas plásticas o bolsas lavables



11. Identifica un lugar para almacenar artículos de trabajo fuera del hogar

Limpiar el Hogar



12. Limpia cualquier superficie que entre en contacto con los artículos del trabajador



13. Limpia los pisos regularmente con jabón y agua



14. Aspira los pisos regularmente

Limpiar el Carro



15. Aspira y limpia dentro del carro con jabón y agua



16. Limpia los asientos del carro con jabón y agua



17. Si no es una opción dejar la ropa/botas en el trabajo, las guarda en una bolsa en la cajuela

Categoría Adicional (si es necesario)



Esta usted preparado?

Piense en todos los posibles cambios que usted podría hacer en su casa para prevenir traer plomo del trabajo. Aunque todas las recomendaciones de la rueda tienen el potencial de ayudar a su familia, puede que usted aun no este preparado para llevarlas todas a cabo.

Regla de Preparación

¿Qué tan **IMPORTANTE** es este cambio para ti ahora?

A green outline of a house containing a 10-point importance scale. The scale is a yellow ruler with black markings from 1 to 10. Below the ruler, there are three categories: 'No Importante' (1-3), 'Algo Importante' (4-6), and 'Muy Importante' (7-10). Each category has a corresponding icon: a thumbs down for 'No Importante', a balance scale for 'Algo Importante', and a thumbs up for 'Muy Importante'.

Importance Level	Scale Range	Icon
No Importante	1-3	Thumbs Down
Algo Importante	4-6	Balance Scale
Muy Importante	7-10	Thumbs Up

Plan de Acción Familiar y Calendario para Dejar el Plomo en el Trabajo

Acción:

Para esta actividad final, escriba la meta(s) que ha seleccionado como mas importante para usted y su familia. No se olvide de anotar con cuanta frecuencia lo llevara a cabo.

Consejo: Coloque este calendario en un lugar visible para acordarse de llevar a cabo su plan.

Semana: mes / día / año

Meta 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo

Meta 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo

Cuando acabe con el ejercicio, su plan debería tener por lo menos una acción para la cual esta comprometido a cambiar, y una acción que le ayude a conseguir su meta.