Evitemos la contaminación con plomo

Una guía para realizar por cuenta propia trabajos de pintura, reparación y mejoras en la casa evitando la contaminación con plomo

¿Está trabajando en una casa antigua?
Si se trata de una casa construida antes de 1978,
lea este folleto antes de comenzar. Le ayudará a proteger a su familia del envenenamiento con plomo.

"Trabajar con precaución evitando la contaminación con plomo es sencillo. Vale la pena el esfuerzo, ya que estará protegiendo a su familia del envenenamiento con plomo".

Llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Los Angeles
Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo en la Niñez para
más información 1-800-LA-4-LEAD (1-800-524-5323)
www.publichealth.lacounty.gov/lead

Este folleto ha sido redactado para las personas que realizan trabajos por cuenta propia. No está dirigido a los contratistas, renovadores, trabajadores de mantenimiento o pintores pagados ni a otras personas que se dedican a estos trabajos.

Los contratistas pagados que están renovando, reparando o pintando casas, centros de cuidados infantiles y muchas escuelas que fueron construidos antes de 1978, deben cumplir con una nueva norma emitida por la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. (U.S. Environmental Protection Agency). La Norma para la Renovación, Reparación y Pintura (Renovation, Repair and Painting Rule) de 2008 exige que los contratistas usen prácticas seguras específicas para trabajar con materiales que contienen plomo. Estas prácticas son similares a las que se describen en este folleto para las personas que realizan trabajos por cuenta propia, pero tienen requisitos más detallados.

Si usted va a emplear los servicios de un contratista, asegúrese que dicho contratista conozca esta norma de la EPA y que acatará sus requisitos.

Para obtener más información acerca de esta norma, consulte http://www.epa.gov/lead/pubs/renovation.htm.

Usted ha decidido realizar algunas mejoras en su vieja casa.

Posiblemente quiera pintar la habitación para el nuevo bebé.

O quizás desee reparar una puerta que se traba.

Estos arreglos menores y otros similares son tareas ideales para hacerlas uno mismo. Pero si los realiza en una casa construida antes de 1978, debe saber cómo trabajar precavidamente para evitar la exposición a productos que contienen plomo.

- Este folleto explica cómo realizar precavidamente pequeñas reparaciones y renovaciones.
- Si tiene pensado realizar grandes reparaciones o renovaciones que generarán una gran cantidad de polvo (por ejemplo, cambio de ventanas) debe considerar la posibilidad de tomar un curso de capacitación sobre prácticas seguras para trabajar con materiales que contienen plomo. O bien deberá dejar que un contratista con capacitación específica realice esas tareas.
- Consulte con las agencias que figuran en el reverso de este folleto para obtener información sobre estos cursos.

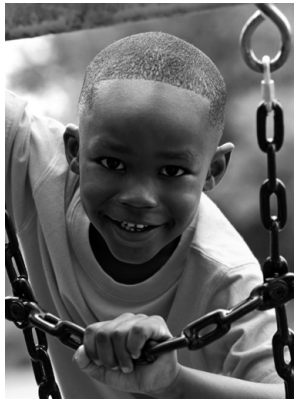
¿Por qué debe trabajar evitando la exposición al plomo?

Si la casa que está reparando fue construida antes de 1978, es posible que contenga pintura a base de plomo. En algunos trabajos de reparación comunes (como pintar una habitación o reparar una puerta que se traba) se produce polvo o se desprende pintura que puede contener plomo. El plomo es un veneno muy peligroso para usted y para su familia.

Las personas pueden envenenarse al ingerir o aspirar polvo con plomo y basta una cantidad muy pequeña para que esto ocurra.

El plomo es particularmente peligroso para los niños, ya que puede provocar serios problemas de aprendizaje y conducta. Es muy perjudicial para las mujeres embarazadas y bebés aun en el vientre y también puede afectar gravemente a las personas adultas.

Este folleto le indica cómo protegerse usted y a su familia del envenenamiento con plomo y cómo trabajar precavidamente en sus reparaciones.



"Mis padres protegen a nuestra familia trabajando con cuidado para evitar la contaminación con plomo".

¿Cómo puede trabajar sin exponerse a la contaminación con plomo?

Existen cinco pasos importantes que debe respetar para evitar el envenenamiento con plomo:

1. Proteja a su familia y a sus vecinos.
2. Prepare el área de trabajo.
3. Utilice equipo de protección para polvo con plomo.
4. Trabaje "en húmedo".
5. Trabaje de manera limpia.

Siga estos cinco pasos y usted y su familia evitarán exponerse a la contaminación con plomo.

Paso 1: Proteja a su familia y a sus vecinos

Mantenga a su familia y a sus vecinos alejados del polvo y partículas generadas por pintura.

- Mantenga a todas las personas, excepto aquellas que realizan el trabajo, fuera de la habitación. No permita que nadie ingrese hasta que se haya finalizado el trabajo y el área se encuentre completamente limpia.

- No permita el ingreso de mascotas en el área de trabajo. Las mascotas pueden transportar el polvo con plomo o las partículas de pintura a otras áreas de la casa.

- Cierre todas las puertas y ventanas para mantener el polvo y los restos de pintura alejados de su familia y vecinos.

"Mi bebé y yo nos mantenemos fuera de la habitación mientras mi marido realiza las reparaciones".

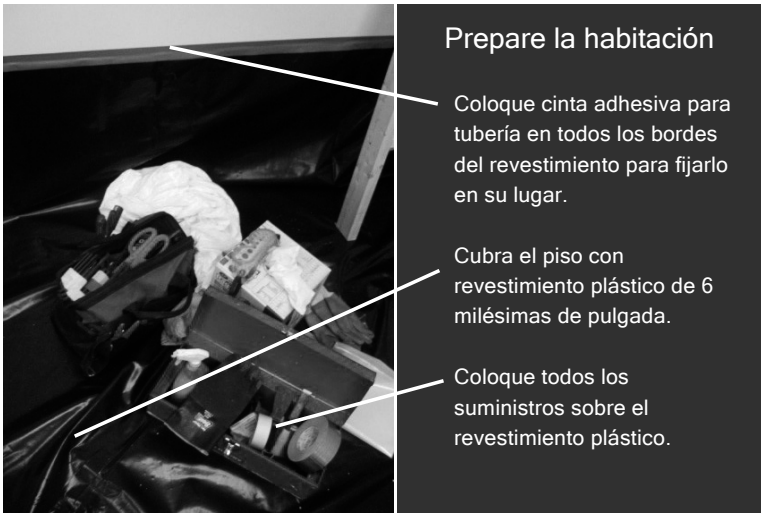
Paso 2: Prepare el área de trabajo

Si va a trabajar en el interior de la casa, es mejor trabajar en una habitación a la vez.

En primer lugar, prepare la habitación:

- Retire muebles, alfombras, cortinas, ropa, juguetes, alimentos y cualquier otro elemento móvil de la habitación.
- Cubra los elementos que no pueda mover, como mostradores de cocina o muebles pesados, con un revestimiento plástico de 6 milésimas de pulgada de espesor. Coloque cinta adhesiva para tubería en todos los bordes del revestimiento para fijarlo en su lugar.
- Cierre todas las puertas, ventanas y otras aberturas de la habitación y cúbralas con revestimiento plástico de 6 milésimas de pulgada. Coloque cinta adhesiva para tubería en todos los bordes del revestimiento para fijarlo en su lugar.
- Apague los sistemas de calefacción y aire acondicionado por aire forzado. Cubra los orificios de ventilación con revestimiento plástico de 6 milésimas de pulgada y fíjelo en su lugar con cinta adhesiva para tubería.
- Cubra el piso con revestimiento plástico de 6 milésimas de pulgada. Coloque cinta adhesiva para tubería en todos los bordes del revestimiento para fijarlo en su lugar.
- Coloque una alfombrilla adhesiva (o pegajosa) a la salida de la habitación para atrapar restos de polvo y pequeños desprendimientos de pintura que pudieran migrar cuando usted sale de la habitación.

Luego, coloque todos los suministros (materiales y herramientas) dentro de la habitación. Si sale de la habitación para buscarlos, puede esparcir el polvo con plomo fuera del área de trabajo.



Suministros para trabajar precavidamente evitando la contaminación con plomo

Utilice esta lista de verificación para asegurarse de tener los suministros necesarios para trabajar de manera precavida. Puede adquirir estos elementos prácticamente en cualquier tienda de pinturas, ferretería o tienda de mejoras para el hogar.

Marque en la lista cada elemento a medida que los coloca dentro de la habitación.

Para evitar que el polvo con plomo se disperse, necesitará:

- □ Una o más botellas de rociar llenas con agua
- □ Revestimiento plástico resistente (6 milésimas de pulgada de espesor)
- □ Cinta adhesiva para tubería
- □ Alfombrilla adhesiva (o pegajosa) en el piso para atrapar polvo y restos de pintura

También necesitará equipos de seguridad para usted:

- □ Anteojos de seguridad
- □ Guantes desechables
- □ Gorras desechables
- □ Cubiertas desechables para zapatos
- □ Overol desechable

Para limpiar necesitará:

- □ Dos trapeadores (con cabeza de trapeador desechable) y dos cubetas
- □ Un limpiador multiuso
- □ Trapos, esponjas o toallas de papel desechables
- □ Bolsas plásticas resistentes
- □ Una aspiradora con filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA por su sigla en inglés), capaz de atrapar partículas muy pequeñas de polvo con plomo. Para saber dónde puede conseguir una aspiradora HEPA, llame a la agencia correspondiente a su estado que figura en el reverso de este folleto.
- □ Toallitas húmedas de bebé

Si trabaja en el exterior de la casa:

- Retire muebles, equipos, juegos y otros elementos y colóquelos a una distancia de 20 pies como mínimo del área de trabajo.
- Cubra todos los elementos que no puedan moverse con revestimiento plástico de 6 milésimas de pulgada.
- Cubra el suelo con revestimiento plástico de 6 milésimas de pulgada o con tela bloqueadora de maleza. (Si utiliza una escalera, corte en el plástico o en la tela para fijar las patas de la escalera al suelo).
- Pida a sus vecinos que cierren sus puertas y ventanas para evitar que el polvo con plomo ingrese a sus hogares.
- No trabaje en días con viento o lluvia.

Paso 3: Utilice equipo de protección para polvo con plomo

Antes de comenzar a trabajar, colóquese el equipo de seguridad:

- Anteojos de seguridad
- Guantes desechables
- Gorra desechable
- Cubiertas desechables para zapatos
- Overol desechable
- Si cree que su trabajo producirá mucho polvo, es posible que necesite un respirador. Consulte con su médico antes de usar este respirador. Si su doctor lo aprueba, utilice un respirador N100. Siga las instrucciones del fabricante.

No coma, beba ni fume mientras esté en el área de trabajo. No se aplique maquillaje ni protector labial.

Siempre que salga del área de trabajo, lávese inmediatamente las manos y la cara.

"Utilizo el equipo de seguridad para protegerme del polvo con plomo mientras trabajo".

Paso 4: Trabaje “en húmedo”

Muchas actividades comunes de reparación pueden generar polvo con plomo nocivo para la salud. Para evitar la generación de polvo, usted puede trabajar “en húmedo”.

Al trabajar sobre una superficie pintada

Usted debe:	Usted NO debe:
Llenar una botella de rociar con agua. Utilícela para humedecer levemente la superficie pintada antes de lijar, raspar, hacer palanca, serruchar o taladrar la pared. Continuar rociando con agua las paredes hasta finalizar su trabajo. Rociar en todos lados excepto cerca de tomacorrientes o interruptores eléctricos. También puede utilizar una esponja o trapo húmedo (que no gotee) para estas áreas.	Lijar, raspar, hacer palanca, serruchar o taladrar la pared en seco. Estas actividades pueden generar una gran cantidad de polvo con plomo. Rociar agua cerca de conexiones eléctricas.
Luego de rociar la superficie pintada, líjela o ráspela a mano.	Utilizar lijadoras o pulidoras eléctricas. Limpiar mediante chorro de arena.
Si utiliza un desmoldador químico, elija uno que sea seguro para las personas y el medio ambiente.	Utilizar cloruro de metileno. Es venenoso.
Si utiliza una pistola de aire caliente, colóquela en una configuración de calor medio o bajo (1100 grados Fahrenheit o menos).	Utilizar una pistola de aire caliente a una temperatura mayor que 1100 grados Fahrenheit. Intentar quemar la pintura con llama abierta o soplete.

Luego de rociar con agua la superficie pintada, líjela o ráspela a mano.

Paso 5: Trabaje de manera limpia

Mientras esté trabajando:

Mantenga el polvo y los restos de pintura dentro del área de trabajo

Mantenga el polvo dentro del área de trabajo

- Límpiese los pies con cuidado antes de salir del área de trabajo. Quítese las cubiertas desechables para zapatos y límpiese los pies en la alfombrilla adhesiva.
- Lávese las manos y la cara inmediatamente después de salir del área de trabajo.
- Quítese la ropa y los zapatos de trabajo inmediatamente después de terminar el trabajo del día.
- Báñese y lávese el pelo lo antes posible después de haber terminado su trabajo.
- Lave su ropa de trabajo por separado, no juntándola con la de la familia.

Limpie a medida que trabaja

Limpie con frecuencia

- Si genera polvo o partículas de pintura cuando trabaja, límpielas de inmediato.
- Utilice un trapo o una toalla de papel húmeda y frote enérgicamente.
- Coloque el trapo o la toalla de papel sucia en una bolsa plástica.
- Cuando trabaje en el exterior, limpie cuidadosamente al finalizar cada día de trabajo aunque no haya terminado el proyecto.

Paso 5: Trabaje de manera limpia (continuación)

Cuando haya finalizado su trabajo de reparación en el interior de su casa:

Primero, levante la basura y aspire con una aspiradora HEPA (con filtro de partículas de aire de alta eficiencia de absorción).

- Levante los trozos grandes de basura y colóquelos en una bolsa plástica. Selle la bolsa con cinta adhesiva para tubería.
- Rocíe con agua el revestimiento plástico y dóblelo de afuera hacia adentro con cuidado. Coloque el revestimiento dentro de una bolsa plástica y séllela con cinta adhesiva para tubería.
- Aspire toda la habitación con una aspiradora HEPA. (NO utilice una aspiradora o una escoba común ya que esparcirá el polvo con plomo. Si no tiene una aspiradora HEPA, vaya al paso siguiente).

Recoja la basura y aspire con una aspiradora HEPA

Paso 5: Trabaje de manera limpia (continuación)

Después, lave todas las superficies de la habitación (incluso aquellas en las que no trabajo).

- Llene dos cubetas: una con limpiador multiuso mezclado con agua y otra con agua limpia para enjuagar.
- Utilice trapos, esponjas o toallas de papel desechables.
- Lave un área pequeña y luego enjuague. Continúe de esta manera hasta limpiar toda la habitación. Cambie el agua de ambas cubetas con frecuencia.
- Comience por las paredes. Lave desde la parte superior a la inferior. A medida que va bajando, lave cualquier otra superficie que encuentre, por ejemplo, mostradores de cocina.
- Cuando llegue al piso, utilice dos trapeadores: uno para lavar y otro para enjuagar.
- Frote enérgicamente, no pase el trapeador suavemente.
- Pase nuevamente la aspiradora HEPA. Nunca limpie con una aspiradora o escoba común ya que estos elementos esparcen el polvo con plomo.

Lave y enjuague

Paso 5: Trabaje de manera limpia (continuación)

Cuando haya finalizado su trabajo de reparación en el exterior de la casa:

- Levante los trozos grandes de basura y colóquelos en una bolsa plástica. Selle la bolsa con cinta adhesiva para tubería.
- Rocíe con agua el revestimiento plástico o la tela bloqueadora de maleza y dóblela de afuera hacia adentro con cuidado. Coloque el revestimiento o la tela dentro de una bolsa plástica y séllela con cinta adhesiva para tubería.

Deseche toda la basura:

Deseche la basura en forma segura

- Coloque todos los trapos, toallas de papel, esponjas y cabezas de trapeadores sucios en bolsas plásticas.
- Deseche todos los residuos de acuerdo con las regulaciones locales.
- No queme ningún desecho que contenga polvo o restos de pintura.
- Deseche por el inodoro el agua que utilizó para limpiar. Nunca vierta el agua sucia sobre la tierra o en un drenaje de lluvia.

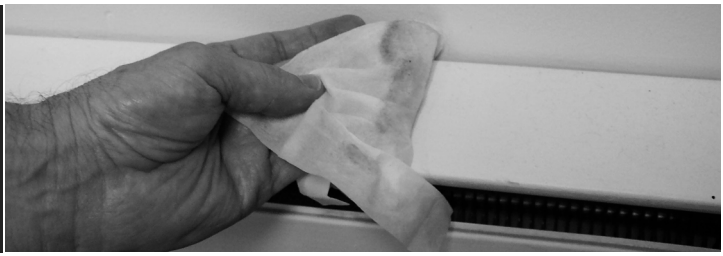
¿Cómo puede comprobar la calidad de su trabajo?

Cuando haya terminado, revise con cuidado para asegurarse de haber limpiado todo el polvo y los restos de pintura del área de trabajo. Si ve algún resto de pintura o polvo, limpie nuevamente el área.

Cuando haya terminado de limpiar un área, frote la superficie con una toallita húmeda de bebé. Si observa algún resto de pintura o polvo, limpie el area nuevamente.

Para una verificación más exhaustiva, puede tomar muestras con las toallitas húmedas y enviarlas al laboratorio. El laboratorio puede informarle si aún existe polvo con plomo en su hogar. Comuníquese con la agencia correspondiente en su estado que figura en el reverso de este folleto para saber cómo puede tomar muestras de plomo con las toallitas húmedas.

Si observa algún resto de pintura o polvo, limpie el área nuevamente.



¿Dónde puede obtener más información?

Si tiene preguntas sobre cómo trabajar de manera segura con materiales que contienen plomo, comuníquese con las agencias de salud pública de su estado u otras agencias que se mencionan a continuación:

California Rama de la Prevención del Envenenamiento con Plomo (Childhood Lead Poisoning Prevention Branch [CLPPB])	(510) 620-5600	www.cdph.ca.gov/programs/clppb
Condado de Los Ángeles **(Los Angeles County)** El Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo (Childhood Lead Poisoning Prevention Program [CLPPP])	(323) 869-7068	www.publichealth.lacounty.gov/lead
Condado de Los Ángeles **(Los Angeles County)** Información de Residuos Peligrosos (Hazardous Waste Information)	(1800) 98-TOXIC (1800) 988-6942 (1800) CLEAN-LA (1800) 253-2652 (1800) 238-0173	www.lacsd.org/info/hhw_e_waste
Agencia de Protección Ambiental Región 9 Oficina **(U.S. Environmental Protection Agency (EPA) Region 9 Office [Arizona, California, Hawaii, Nevada])** Coordinador Regional de Plomo (Regional Lead Contact)	(415) 947-8021	www.epa.gov/aboutepa/region9.html
Departamento De Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE.UU. (U.S. Department of Housing and Urban Development [HUD])	(202) 402-7698	www.hud.gov/offices/lead
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (U.S. Centers for Disease Control and Prevention [CDC])	(770) 488-3300	www.cdc.gov/nceh/lead

Notas

NELCC
New England Lead
Coordinating Committee

Este folleto ha sido desarrollado por la Comisión Coordinadora sobre el Uso del Plomo (Lead Coordinating Committee) de New England.
www.nelcc.uconn.edu
2006, 2008
La traducción al español es cortesía de la Asociación Nacional de Pintura y Recubrimientos (National Paint and Coatings Association)
2008