

## **NIOSH Lista de Verificación del Equipo de Protección**

### **Personal para los Trabajadores**

- Respirador, como es requerido por su
- empleador Batas, incluyendo las cubiertas de zapatos
- Gafas protectoras
- Guantes resistentes a productos químicos

### **Recursos adicionales**

**NM Department of Health**  
[nmhealth.org/go/lead](http://nmhealth.org/go/lead)

**National Institute for Occupational Safety and Health**  
(NIOSH) Preventing Occupational Exposures to Lead and Noise at Indoor Firing Ranges  
[www.cdc.gov/niosh/docs/2009-136/pdfs/2009-136.pdf](http://www.cdc.gov/niosh/docs/2009-136/pdfs/2009-136.pdf)



New Mexico Department of Health  
Epidemiology and Response Division  
Environmental Health Epidemiology  
Bureau Phone: 505-827-0006  
Email: [DOH-CLPPP@doh.nm.gov](mailto:DOH-CLPPP@doh.nm.gov)

Website: [nmtracking.doh.nm.gov/health/poisonings/ChildhoodLeadPoisoning.html](http://nmtracking.doh.nm.gov/health/poisonings/ChildhoodLeadPoisoning.html)

## **EL PLOMO EN LOS CAMPOS DE TIRO CÓMO REDUCIR SU EXPOSICIÓN**



**PROTEJA SU SALUD EN SU TRABAJO Y SUS DIVERSIONES**

# Los Peligros del Plomo en el Campo de Tiro

## ¿Por qué es importante saber sobre la seguridad del plomo?

Los campos de tiro interiores y exteriores son fuentes comunes de exposición al plomo. Los trabajadores pueden tener un mayor riesgo de exposición al plomo y de envenenamiento por plomo.

Reduzca al mínimo su exposición al plomo:

- Sabiendo cómo el plomo puede hacerle daño a su cuerpo
- Protegiéndose
- Averiguando la cantidad de plomo en su sangre

## ¿Cómo entra el plomo en el cuerpo?

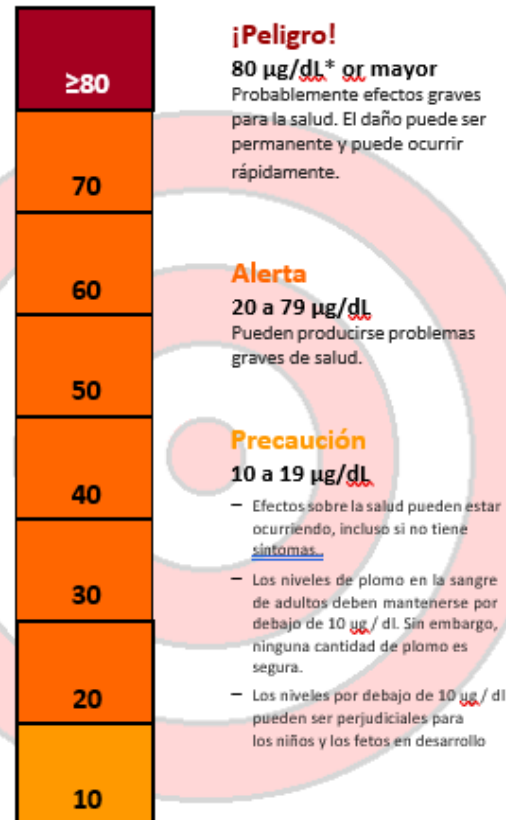
La mayoría de municiones y cebadores son la principal fuente de exposición al plomo en el campo de tiro. Cuando se dispara un arma de fuego, las emanaciones de plomo del "humo del disparo" se liberan en el aire y pueden depositarse en la superficie.

El plomo puede entrar en el cuerpo por:

- Los PULMONES al respirar
- La BOCA al tragar

El plomo se absorbe en el torrente sanguíneo y se encuentra en la sangre, hígado, riñones y huesos.

## Niveles de plomo en Sangre y Efectos en la Salud



\*microgramos de plomo por decilitro de sangre

*Los niveles de plomo pueden ser reducidos mediante el uso de munición con camisa y chapado, especialmente con un cebador sin plomo*

## ¿Cómo puede el plomo afectar al cuerpo?

Si no han sido evaluados temprano, las personas con plomo en la sangre pueden sufrir de:

- Aumento de la presión arterial
- Dolor muscular y articular, dolor de estómago
- Disminución de la función renal
- Problemas de memoria y concentración
- Dificultades durante el embarazo

El plomo es especialmente perjudicial para los niños y puede causar daños al cerebro y al sistema nervioso durante su desarrollo.

## ¿Cómo puedo protegerme?

Para empleados:

- Use el equipo recomendado NIOSH de protección personal para plomo
- Use un método de limpieza en húmedo
  - Limpie las superficies con un trapo húmedo, use una mopa húmeda, o utilice una aspiradora con filtro HEPA.
  - NUNCA barra en seco el campo de tiro

Para todo el mundo:

- Lávese las manos, los antebrazos y la cara antes de comer y beber
- Obtenga los análisis de sangre para controlar los niveles de plomo
  - Considere también la posibilidad de examinar a sus niños
- Duchese y cambie de ropa y zapatos antes de salir del campo de tiro
- Lave y guarde la ropa sucia de trabajo y los zapatos separadamente de la demás ropa.