

Cómo protegerse: contra el polvo manganoso

¿Qué es el manganeso?

El manganeso es un metal que se usa para hacer acero y se encuentra en varios productos de consumo. También es un nutriente esencial, y es importante incluirlo en pequeñas cantidades en la dieta para mantenerse saludable. Sin embargo, en cantidades excesivas, puede ser neurotóxico (daño para el cerebro).

¿De qué maneras puedo quedar expuesto al manganeso?

Las personas se pueden exponer a mayores niveles de manganeso de diferentes maneras:

- Algunas personas con ciertos trabajos industriales, como soldadura o fabricación de acero, pueden tener más probabilidad de estar expuestas a niveles altos de manganeso.
- Las personas que viven cerca de las zonas con historia de actividad industrial, pueden ser expuestas a mayores cantidades de manganeso. Esto puede ocurrir como resultado de inhalar polvo que contiene manganeso o ingerir tierra contaminado con manganeso.
- Las personas que fuman tabaco o los fumadores pasivos, por lo general, están expuestos a niveles más altos de manganeso.

¿Cómo puedo evitar exponerme al polvo de manganeso dentro de mi hogar?

Polvo con manganeso o tierra contaminado con este polvo, puede entrar en su hogar. Como cualquier polvo, puede cubrir sus pisos, muebles, incluyendo los juguetes de los niños. Aquí hay varias formas en que todos pueden reducir exponerse al manganeso dentro de sus hogares:

- Trapee regularmente sus pisos y limpie las superficies de sus muebles usando un limpiador para el hogar. No use cloro.
- Evite barrer en seco – esto levanta polvo.
- Regularmente limpie los juguetes de sus niños – use agua tibia con jabón.
- Asegúrese de que todos los integrantes de la familia y todos los que visiten se quiten los zapatos antes de entrar a su hogar.
- Lávele las manos a los niños después de jugar afuera.
- Mantenga las ventanas cerradas durante los días secos y ventosos, cuando es más probables que haya polvo.

¿Puedo tener un jardín si hay manganeso en la tierra?

Si, pero siempre es mejor utilizar terrenos elevados para el jardín. Para hacer jardines en terrenos elevados, compre y coloque la tierra usted mismo, de manera de asegurarse de que esté limpia. Lave todas las verduras con agua fría y cepíllelas para ayudar a quitarles la suciedad antes de cocinarlas o comerlas. Además, lávese las manos, así como la ropa y el calzado después de hacer jardinería para evitar arrastrar la tierra y el polvo dentro de su casa.

¿Qué puedo hacer para proteger a mi hijo contra el manganeso del suelo o contra el que está fuera de mi casa?

Evite que su hijo juegue en tierra suelta. Si es posible, plante césped sobre la tierra o cúbrala con mantillo o virutas de madera. También puede permitir que sus hijos jueguen en areneros.

¿Qué debo hacer si noto alguna enfermedad u otro problema de salud que sospecho que se debe al manganeso?

Si usted o un familiar experimentan alguna enfermedad u otro problema de salud que sospecha que se debe al manganeso, informe a su médico. Si su médico no está seguro de cómo responder a sus inquietudes, pídale que llame al Departamento de Salud Pública de Chicago, al (312) 746-6621. También puede llamar usted a este número si tiene preguntas o inquietudes relacionadas con la salud. El departamento cuenta con hablantes de español.