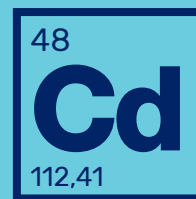


Reduciendo la exposición al cadmio



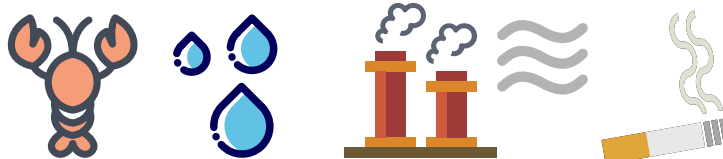
¿Qué es el cadmio?

Es un metal de color plateado que se encuentra unido a otros elementos en la corteza terrestre de forma natural.

Su presencia ha aumentado por su uso por el hombre: minería, fundiciones, incineración de residuos, lodos de depuradoras, quema de combustibles fósiles, uso de fertilizantes fosfatados; y en la fabricación de distintos objetos, como son baterías, radiadores, revestimientos de metal y plástico, anticorrosivo en pinturas y pigmentos y paneles solares.



¿Cómo puedo estar expuesto al cadmio?



A través de los alimentos, que pueden tener pequeñas cantidades de cadmio. La procedencia de los alimentos influye en esta cantidad. Los límites máximos de cadmio permitidos en algunos alimentos están regulados por la Unión Europea y son revisados periódicamente según la evidencia científica. Se absorbe el 5-10 % del cadmio al que estamos expuestos en la dieta.

A través del agua. En España hay establecido un sistema de control del agua de consumo donde se establecen los límites permitidos, que son bajos.

A través del aire en lugares cerca de industrias que liberen cadmio.

A través de la ocupación laboral en ámbitos donde se utilice.

Al estar expuesto al humo del tabaco. Es una de las sustancias nocivas que hay en el tabaco. Las personas que fuman duplican la cantidad de cadmio en el cuerpo que aquellas que no lo hacen.

¿Qué efectos puede provocar en mi salud?

La exposición crónica al cadmio se ha asociado al desarrollo de cáncer en humanos. Se acumula en el hígado y en el riñón y puede producir efectos a largo plazo a nivel cardio-vascular, renal y sobre la densidad ósea.

La intoxicación aguda (por grandes concentraciones) produce problemas respiratorios graves o problemas digestivos.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de exposición al cadmio?



Lavándose las manos a menudo, y sobre todo tras estar en contacto con polvo (muy importante que los niños y niñas se laven las manos después de jugar y antes de comer y dormir).

Limitando, en la medida de lo posible, el consumo de la carne oscura de los crustáceos, localizada en la cabeza.

Desechando adecuadamente las baterías de los aparatos electrónicos. Haciendo uso de los puntos limpios de cada ayuntamiento.

No permitiendo que los niños y niñas jueguen con baterías, especialmente los más pequeños.

No fumando y protegiendo, sobre todo a los niños y niñas, de ambientes con humo de tabaco.

Quitándose la ropa al llegar a casa si, por trabajo, puede haberse impregnado de cadmio y lavándola separada del resto de la colada.

Siguiendo las recomendaciones de los servicios de prevención de riesgos laborales en las industrias en la que se puede estar expuesto al cadmio.

¿Cómo se mide el cadmio en las personas?

Para determinar el nivel de exposición al cadmio se utiliza la medición en sangre o de forma más habitual en orina.

¿Qué cantidad de cadmio es seguro tener?

La EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) ha establecido una ingesta semanal tolerable de cadmio de 2,5 µg/Kg de peso.

La OSHA (Agencia de Administración de salud y seguridad ocupacional en USA) ha establecido unos valores de cadmio en sangre (>5 µg/L) y en orina (>3 µg/g creatinina) para realizar acciones clínico-epidemiológicas. Por debajo de estos niveles no hay recomendaciones para realizar acciones concretas, aunque sí facilitar información para disminuir la exposición.

↓ **5 µg/L**

Ante cualquier duda consulte con su médico

Fuentes

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- ATSDR (Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades)
- AECOSAN (Agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición)
- OSHA (Agencia de administración de salud y seguridad ocupacional en USA)