Michigan Department of Health & Human Services

Cobalto

¿Qué es el cobalto?

- El cobalto es un elemento que está presente de forma natural en rocas, tierra, agua, plantas, y animales.
- El cobalto es parte de la vitamina B12. Las personas necesitan vitamina B12 para mantenerse saludables.
- El cobalto también se usa en algunos productos metálicos.

¿Cómo puede el cobalto dañar la salud de las personas?

- El cobalto normalmente no es nocivo, pero altas cantidades pueden incrementar el riesgo de efectos sobre la salud, incluyendo:
  - Daños en los pulmones, incluyendo asma, falta de aire y sibilancias.
  - Función tiroidea alterada.
  - Descoloración de la piel.
  - Cambios en el recuento de glóbulos rojos.
  - Irritación de los ojos.
  - Cáncer de pulmón, pecho, oral, garganta o de esófago.

MDHHS-Pub-1472-SP (4-26)

¿De qué forma están las personas expuestas al cobalto?	¿Cómo pueden las personas reducir su exposición al cobalto?
Bebiendo agua que contiene cobalto.	Haga una prueba de cobalto en los pozos de agua corriente. • Para conocer más sobre cómo evaluar y mantener los pozos privados, visite EH.Michigan.gov/CareforMiWell, llame al Michigan Department of Health and Human Services al 800-648-6942 o comuníquese con su departamento de salud local. Es posible realizar una prueba del agua corriente pública, pero no es un requisito. • Para acceder a reportes sobre suministros públicos de agua, consulte los Reportes de Confiabilidad del Consumidor (CCRs) de la Agencia de Protección Medioambiental de Estados Unidos en EPA.gov/CCR o comuníquese con su proveedor del servicio de agua local.
Comiendo comida o suplementos que contengan cobalto o vitamina B12. Las comidas diarias pueden poseer cobalto en estas. 	No es necesario reducir su exposición al cobalto que se encuentra en las comidas diarias. Lave bien los productos agrícolas. Pele la capa exterior de los tubérculos (por ejemplo: zanahorias, remolachas, nabos) para eliminar la suciedad. Hable con su proveedor de cuidado médico antes de tomar cualquier suplemento. Le podrá ayudar a determinar cuál, de haberlo, usted necesita. No tome más suplementos dietarios que los recomendados en la etiqueta del producto o por un médico.
Fumando o vapeando. Respirando humo ajeno o vapeando aerosoles.	Evite respirar humo o vapear aerosoles. Para solicitar ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).
Respirar o tragar cobalto durante trabajos u otras actividades, tales como: • Uso de herramientas de metal duro para perforar, cortar o moler piedra o concreto. • Fabricando baterías recargables. • Minando metal. • Fundiendo, refinando, o procesando metales, aleaciones o minerales con cobalto. Respirando polvo o accidentalmente tragando tierra que contenga cobalto.	Al hacer trabajos u otras actividades con posible exposición al cobalto: • Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes de comer o beber. • Dúchese luego de trabajar. • Use equipamiento de protección personal. • Asegure una buena ventilación. • No coma, beba, fume ni vapee en el lugar de trabajo. Quite el polvo o aspire su casa con frecuencia.

El Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) no discriminará contra ningún individuo o grupo debido a su raza, origen nacional, color, sexo, discapacidad, religión, edad, altura, peso, condición familiar, consideraciones partidistas o información genética. Discriminación basada en sexo incluye, pero no se limita a, discriminación basada en orientación sexual, identidad de género, expresión de género, características sexuales, y embarazo.

MDHHS-Pub-1472-SP (4-26)