

Hoja de información técnica sobre el manganeso

El manganeso es un nutriente esencial que se obtiene principalmente de los alimentos. Tener algo de manganeso en el organismo es normal y saludable. El manganeso es un metal que también se utiliza en muchas industrias y productos. Pudiera estar expuesto a altos niveles de manganeso por realizar trabajos que implicaban el uso de metales, como soldar.

El manganeso se encuentra en

- Ciertos alimentos, como nueces, granos, frijoles y verduras de hoja verde.
- Algunas fuentes de agua potable.
- Los metales de aleación, como el acero.
- Algunas varillas para soldar.
- Ciertas sustancias químicas utilizadas para la agricultura o para eliminar hongos.

El manganeso es un nutriente esencial

- Se necesita algo de manganeso para realizar muchos procesos importantes en el organismo, como el desarrollo de los huesos y la cicatrización de heridas.

Posibles preocupaciones de salud relacionadas con demasiado manganeso

Demasiado manganeso:

- Podría estar asociado a problemas de comportamiento y aprendizaje en los niños.
- Puede dañar la memoria, el razonamiento, el estado de ánimo y el equilibrio en las personas adultas.

Posibles maneras para evitar la exposición a demasiado manganeso

- Llevar una dieta balanceada, con niveles suficientes de hierro, lo cual puede ayudarle a mantener un nivel saludable de manganeso.
- Si usted realiza trabajos de soldadura, trabaja con metales o con otras formas de manganeso:
 - Asegúrese de que su área de trabajo esté bien ventilada y utilice el equipo de protección correcto.
 - Siga otras prácticas seguras de trabajo, como lavarse las manos con frecuencia, mantener el polvo producto de su trabajo fuera de casa y lavar la ropa de trabajo por separado.
 - Mantenga a los niños alejados del humo de la soldadura y de otros tipos de vapor y polvos de metales.

Para obtener más información:

- Hoja informativa del manganeso: https://www.atsdr.cdc.gov/es/toxfaqs/es_tfacts151.pdf