

# Hoja de información técnica sobre el molibdeno

El molibdeno es un nutriente esencial que se obtiene principalmente de los alimentos. Tener algo de molibdeno en el organismo es normal y saludable. El molibdeno es un metal que también se utiliza en varias industrias y productos. Por ejemplo, un compuesto llamado trióxido de molibdeno se usa para hacer aleaciones metálicas como el acero más duradero. El trióxido de molibdeno también se usa como un retardante de fuego en algunos plásticos, como el cloruro de polivinilo (PVC). Pudiera estar expuesto a niveles más altos de molibdeno o compuestos de molibdeno en ciertos trabajos, como quienes trabajan con acero.

---

## El molibdeno se encuentra en

- Ciertos alimentos, incluidas las legumbres (frijoles, lentejas y cacahuates), las nueces, el arroz y el hígado.
- Algunos suplementos alimenticios.
- Las aleaciones de metal que se usan para varias aplicaciones, como:
  - Algunas articulaciones artificiales para la cadera y la rodilla.
  - Los materiales y equipo de soldadura.
- Los retardantes de fuego en algunos plásticos, como el plástico de cloruro de polivinilo (PVC).

---

## El molibdeno es un nutriente esencial

- Se necesita una pequeña cantidad de molibdeno para realizar muchos procesos importantes en el organismo, como el metabolismo y para proteger a las células de daños.

---

## Posibles preocupaciones de salud relacionadas con demasiado molibdeno, o trióxido de molibdeno

- Demasiado molibdeno:
  - Podría provocar síntomas parecidos a los de la gota, como dolor de articulaciones.
  - Pudiera contribuir en problemas reproductivos.
- El trióxido de molibdeno podría aumentar el riesgo de cáncer.

---

## Posibles maneras para evitar la exposición a demasiado molibdeno o trióxido de molibdeno

- Si trabaja con molibdeno o trióxido de molibdeno, o si trabaja con metales o soldaduras:
  - 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.
- Si tiene un replazo de cadera o rodilla, siga los consejos de su médico respecto a la supervisión de los niveles de metales, incluido el molibdeno, en la sangre.