

→ ¡Da un respiro a tu seguridad!
Cubre tus vías respiratorias
en el trabajo ←

empresaysalud.es
empresa sana, empresa rentable



En empresaysalud.es podrás encontrar más temas de salud laboral que pueden ser de tu interés.
Entra en empresaysalud.es y consúltalos

➡ ¡Da un respiro a tu seguridad! Cubre tus vías respiratorias en el trabajo ←

Respirar es uno de las necesidades básicas del ser humano y esencial para la vida. Sin embargo, esta actividad la realizamos de forma inconsciente, por lo que no podemos controlar lo que respiramos y nuestras vías respiratorias son la principal vía de entrada de contaminantes en el organismo.

Por estas razones, es fundamental comprender a que riesgos están expuestas nuestras vías respiratorias en el trabajo y cuáles son los medios para proteger al organismo de agentes externos.

Riesgos de inhalar contaminantes externos

Los riesgos a los que el trabajador se encuentra expuesto, van a depender, fundamentalmente del tamaño de la partícula que va a ser aspirada. Así, las lesiones más graves serán las producidas por tamaños de partícula (aerosoles, humos, gases y polvos), pues las defensas específicas del cuerpo humano (mucosas, expectoración, etc.) no consiguen evitar la entrada de estas al cuerpo humano, llegando a la laringe, los bronquios y los alvéolos pulmonares.

Síntomas principales:

- Lesiones bronco-pulmonares y pleurales.
- Patologías sanguíneas.
- Disfuncionamientos neurológicos y cardíacos.
- Cánceres en presencia de partículas en los alvéolos pulmonares (amianto, polvo de sílice, etc.).

¿Cómo elegir un equipo de protección de las vías respiratorias?

Cada Equipo de Protección Individual (EPI) debe ser adecuado al trabajo o actividad a desarrollar. Así, dependiendo de los riesgos a los que el trabajador se encuentre sometido se elegirá, si es necesario, uno de los siguientes:

Máscaras filtrantes completas

Útiles contra polvo y gases, tienen uno o dos filtros, y son usados en medios particularmente contaminados. Con filtro recambiable, cuando exista riesgo de intoxicación por la presencia de gases o partículas, en atmósfera respirable.

Semi-máscaras

Contra polvo y gases, tienen uno o dos filtros, y son usados en medios ligeramente contaminados.

Máscaras anti-polvos de uso único

Protegen contra las grandes partículas, polvos finos, aerosoles y nieblas. Se utilizarán en atmósferas respirables con contenido de polvo no tóxico (trabajos de grava-cemento, movimiento de tierras, cortes en vía seca).

Equipo respiratorio autónomo

Este tipo de equipos se utiliza en trabajos especiales donde no hay suficiente aire respirable. Para su uso es necesaria una formación adecuada y un entrenamiento previo. También se debe tener presente que en el caso de sufrir problemas de salud en los pulmones o el corazón, se debe tener cuidado y consultarlo al especialista dado que puede ser peligroso usar un respirador.

Antes de usar un Equipo de Protección Respiratoria o Respirador, se debe comprobar...

- Si es la primera vez que se utiliza, debe ser nuevo a estrenar y debe suministrarse en un embalaje individual para evitar la contaminación durante el almacenamiento.
- Recomendable que tenga bandas elásticas de presión constante y **punte conformable** para el ajuste a la nariz, y que pueda adaptarse a un amplio rango de tamaños de rostro. Si se usan gafas es recomendable que tengan válvula para evitar el empañado.
- **¡Hay que cambiar las mascarillas y filtros cuando estén sucios y no se pueda respirar bien!** Sal a un área al aire libre limpio y pónete un nuevo respirador desechable, o usa nuevos cartuchos de filtro.

¿Cuándo se ajusta adecuadamente mi respirador?

Si tu respirador no te queda bien ajustado, no te protegerá de los contaminantes dañinos. Hay dos formas de asegurarse de que el respirador se ajuste correctamente:

- Una persona calificada te debe hacer una prueba de ajuste por lo menos una vez al año. Esto identificará qué fabricación, modelo, estilo y talla de respirador es el mejor para ti.
- Debes verificar que el respirador este sellado cada vez que te lo pongas. Esto te ayudará a asegurarte de que está adecuadamente colocado en tu cara.

Nota: Muchos respiradores no se deben utilizar si se tiene barba o cualquier otro tipo de vello facial que pueda impedir el perfecto contacto entre la cara y el borde del respirador.