



¿HAS PENSADO CÓMO SERÍA TU VIDA SIN PODER
RESPIRAR ADECUADAMENTE?

Esta ficha se dirige a trabajadores y empleadores con el objetivo de brindarles información para prevenir el asma ocupacional, de manera que fortalezcan sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



PELIGROS



SÍNTOMAS



MEDIDAS
PREVENTIVAS



RECOMENDACIONES



¿CUÁLES SON LAS SITUACIONES POTENCIALMENTE
PELIGROSAS QUE PODRÍAN AFECTAR A LOS
PULMONES Y GENERAR ASMA OCUPACIONAL?

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA

- Labores que impliquen exposición a soldadura, pinturas, animales, adhesivos, harinas, medicamentos, plásticos, látex, productos químicos. Procesos que impliquen inhalación de humos químicos, gases, polvo u otras sustancias en el trabajo.
- Personal de salud, aseo, peluqueros, carpinteros, molineros y quienes trabajen en manufactura de café, té, industria del caucho, tapicería, construcción, labores forestales, textiles, veterinaria y metalurgia.

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TRABAJADOR

- Trabajadores que sufren de alergias a sustancias presentes en la atmósfera, asma preexistente o antecedentes familiares respiratorios.
- Fumadores.
- Trabajadores con exposición a contaminación atmosférica fuera de su labor ocupacional.





¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE HAY ALTERACIONES EN LOS PULMONES?



DOLOR EN EL PECHO



DIFICULTAD PARA RESPIRAR



SILVIDO



TOS SECA

- Los síntomas del asma ocupacional son similares a aquellos causados por otros tipos de asma; pueden estar relacionados directamente con la exposición, manifestarse de forma inmediata u horas más tarde, en especial durante la noche.
 - » Rinorrea (salida de agua por la nariz), congestión nasal, mareo, irritación ocular y lagrimeo
 - » Dificultad para respirar, silbido al respirar (a veces solo en la noche), hundiimiento de la piel en las costillas y ahogamiento al realizar actividad física.
 - » Opresión en el pecho.

- Los síntomas que se pueden agudizar en el trabajo son:
 - » Síntomas de emergencia: cara y labios azulados, disminución de lucidez mental, sueño intenso, sudoración, pulso acelerado, paro respiratorio.
 - » Manifestaciones clínicas que empeoran con los días y noches de trabajo.



Los síntomas del asma ocupacional, pueden requerir de poco o mucho tiempo para su aparición, dependiendo de la concentración de sus agentes generadores y de los tiempos de exposición. La exposición prolongada a sustancias o microorganismos que provocan alergias puede empeorarlos.



¿QUÉ TIPO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PUEDEN TOMAR LOS EMPLEADORES?



SUSTITUCIÓN

- Evaluar cambiar o sustituir materia prima, insumos o productos generadores del asma ocupacional, por aquellos con menor afectación para la salud, siempre y cuando no se afecten las características requeridas para los procesos ni se perturbe la salud del trabajador. Para tal fin, revisar las Hojas de Datos de Seguridad (MSDS) y las fichas toxicológicas de otras materias primas e insumos.
- Evaluar sustitución o mejoras del proceso productivo (cambios en las tecnologías o técnicas utilizadas en el proceso).

CONTROLES DE INGENIERÍA



- Instalar cortinas o duchas de aire o agua que eviten la dispersión del agente contaminante en el ambiente laboral, teniendo en cuenta el riesgo existente en las áreas.
- Implementar sistemas de extracción y/o ventilación (localizada o general) teniendo en cuenta las características fisicoquímicas de las materias primas, insumos o productos que contengan el agente causal.
- Evaluar la automatización de los procesos y el control de emisiones con el fin de evitar el contacto directo de los trabajadores con el agente generador de la patología.



- Revisión técnica interna o con proveedores de las concentraciones manejadas para las materias primas e insumos que contengan el agente causal, sin afectar el producto o el proceso productivo.

- Implementar un programa de monitoreo ambiental para cuantificar la concentración de los agentes químicos, realizar conteo de microorganismos y determinar las variables ambientales que generan o favorecen la ocurrencia del asma ocupacional en la población laboral.



CONTROLES ADMINISTRATIVOS

- Seleccionar proveedores que den garantía, calidad, mantenimiento preventivo-correctivo y respaldo en los elementos y productos adquiridos. Asimismo, solicitar a los proveedores que todos los productos químicos estén etiquetados según la norma y se entreguen con sus MSDS en español.



POLEN



AIRE FRIO



INFECCIONES



MOHO



CONTAMINACIÓN



CIGARRILLO

- Llevar inventario detallado de agentes químicos y biológicos minimizando dichos inventarios y mantener actualizada la matriz de compatibilidad química (esta registra las sustancias o productos químicos existentes en la empresa, teniendo en cuenta su compatibilidad; identifica si al mezclarse pueden presentarse reacciones y si pueden estar cerca de las áreas de almacenamiento).
- Efectuar seguimiento periódico a la Matriz de Peligros.
- Implementar un programa de inspecciones locativas, monitoreo periódico, verificación de equipos, maquinas, herramientas, productos y equipos de emergencia, así como programas de mantenimiento preventivo y/o correctivo de equipos y maquinarias que eviten la emisión de contaminantes al ambiente de trabajo.



- Realizar seguimiento a los estudios ambientales de exposición a sustancias y microorganismos generadores de patologías y a los planes de acción implementados frente a sus resultados.
- Señalar las áreas de riesgo según la normatividad.
- Minimizar los tiempos de exposición de los trabajadores a los agentes causales potenciales y la permanencia en zonas de riesgo.
- Mantener programas de orden y aseo.
- Implementar programas de inducción y reinducción de los trabajadores.
- Socializar los procedimientos y guías de los procesos productivos, así como los teléfonos de emergencia y actualizar estos últimos con regularidad.
- Realizar programas de formación y educación en el manejo seguro de sustancias químicas generadoras de aerosoles, gases o vapores y suministrar recomendaciones para la correcta manipulación de estas sustancias. Incluir capacitación en situaciones de emergencia.

- Capacitar a los empleados cada vez que se ingrese o sustituya una sustancia química con su respectiva MSDS.
- Instruir sobre las consecuencias de almacenar y consumir alimentos en las áreas de trabajo.
- Educar para generar la adopción de hábitos saludables y prevenir el consumo de alcohol, tabaco y drogas psicoactivas.
- Realizar exámenes de ingreso, periódicos y de retiro, según profesiograma y listado de sustancias químicas. De acuerdo con el profesiograma, verificar que los exámenes de ingreso incluyan la prueba de espirometría.

- Desarrollar programas de vigilancia epidemiológica según los riesgos detectados en la Matriz de Peligros y concepto médico de los exámenes de ingreso y periódicos.
- Socializar y hacer seguimiento a los formatos de reporte sobre condiciones de seguridad y salud.
- Hacer seguimiento a los trabajadores en tratamiento médico por asma y hacer cumplir todas las recomendaciones médicas de la Entidad Promotora de Salud (EPS) o Administradora de Riesgos Laborales (ARL).
- Evaluar la posibilidad de reubicación temporal o definitiva del trabajador según el caso.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP)

- Se implementarán EPP cuando las medidas de protección colectiva o de carácter técnico y organizativo resulten insuficientes.
- Verificar que los proveedores de los EPP ofrezcan garantías de calidad, seguridad y respaldo. Los EPP deben estar certificados por la Norma Técnica Colombiana NTC o por organismos internacionales de referencia como NIOSH-MSHA-ANSI, etc.
- Preseleccionar los EPP y hacer pruebas técnicas con su respectivo seguimiento.



- Entregar los EPP (overol, guantes, gafas, botas, filtros, caretas, cartuchos, etc.), previa capacitación que incluya recomendaciones de uso y cuidado adecuado de estos, según riesgo. Acompañar la entrega del diligenciamiento de un formato para tal fin.
- Solicitar cambio cuando dichos elementos se deterioren o cumplan su vida útil informada por el fabricante.
- Los EPP (cartuchos, tapabocas etc.) se deben disponer al final de su vida útil según el procedimiento ambiental establecido para el manejo de desechos.
- En sistemas de protección respiratoria especial, realizar prácticas en uso, cuidados, limpieza y mantenimiento de los elementos, según proveedor.
- Establecer políticas claras y procedimientos para el uso de los EPP con empleados, contratistas, subcontratistas y visitantes. Controlar que sean utilizados según el grado de riesgo y normatividad.
- Disponer de zonas específicas para el cambio de ropa y separar la de calle de aquella de trabajo.



¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDE SEGUIR EL TRABAJADOR EN EL AUTOCUIDADO EN TUS PULMONES?



- Reporta cualquier acto o condición insegura al supervisor, COPASST o Vigía.
 - Si conoces los agentes causantes del asma, evita el contacto con estos y comunícalo.
 - Familiarízate con las hojas de seguridad de cada producto químico.
 - Atiende las recomendaciones brindadas en las capacitaciones en manejo de sustancias químicas y uso adecuado de los EPP.
 - Mantén aseada el área de trabajo y realiza limpieza del polvo con trapos húmedos, no sacudas.
 - No mezcles la ropa de trabajo con la de calle y cuando realices el lavado de overoles en casa, hazlo de forma separada del resto de la ropa y utilizando jabón, no detergentes.
- Adopta hábitos de vida saludable (mantén un peso adecuado mediante dieta balanceada, realiza ejercicio con moderación o con asesoría profesional, no fumes y mucho menos dentro de la casa o el área de trabajo, no cocines con leña, no te expongas al frío o irritantes respiratorios y maneja adecuadamente el estrés).
 - Evita ambientes con aire seco y fríos.
 - Evita tapetes en casa, aspira con regularidad, evita el uso de fragancias.
 - No dejes alimentos destapados ni en el dormitorio.
 - Consulta al médico si estás en embarazo o planeas estarlo y tienes asma.
 - Consulta al médico prontamente si presentas:
 - » Dificultad progresiva para respirar o silbido al hacerlo, así como dificultad respiratoria al realizar actividad física mínima. Ninguna mejoría después del uso de broncodilatadores de acción rápida.
 - Antes de la consulta médica anota todos los síntomas respiratorios, frecuencia, horarios, sustancias químicas que manipulas y medicamentos que tomas.
 - Atiende las recomendaciones médicas (restricciones, exámenes, medicamentos, pruebas requeridas y terapias recomendadas).



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.