Invisible Threats: Exposure to Harmful Substances & Workplace Environments Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar con sustancias nocivas puede ser peligroso, ya que los mayores riesgos suelen ser aquellos que no se perciben de inmediato. Muchos productos químicos, humos, polvos, vapores y contaminantes biológicos se introducen silenciosamente en el organismo a través de la respiración o el contacto con la piel, y a menudo no se nota nada en ese momento.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los peligros invisibles son peligrosos porque a menudo no te das cuenta de que estás expuesto a ellos hasta que tu cuerpo ya se ha visto afectado. Muchas sustancias nocivas no tienen olor, ni señales de advertencia evidentes, ni síntomas inmediatos. Puedes inhalarlas, absorberlas a través de la piel o recogerlas de superficies contaminadas sin darte cuenta, y los efectos pueden acumularse lentamente hasta convertirse en un problema grave de salud.

Exposición Que No Se Nota De Inmediato

El polvo, los humos, los vapores, las nieblas, los disolventes, los productos de limpieza, los pesticidas y los contaminantes biológicos pueden entrar fácilmente en el cuerpo mientras se está concentrado en el trabajo. Algunos irritan los ojos, los pulmones o la piel de inmediato, pero muchos no muestran síntomas hasta mucho más tarde.

La mala ventilación, los espacios de trabajo compartidos, las áreas confinadas y las tareas cotidianas como mezclar productos químicos, soldar, lijar o pulverizar pueden exponerle a niveles que dañan sus pulmones, su sistema nervioso o su salud a largo plazo sin que usted sienta nada en ese momento.

Efectos Sobre La Salud Que Se Acumulan Con El Tiempo

- Los síntomas a corto plazo, como dolores de cabeza, tos, mareos o irritación de la piel, pueden ser señales de alerta tempranas, pero la

exposición a largo plazo es aún más peligrosa.
- El contacto repetido con sustancias nocivas puede provocar problemas respiratorios crónicos, quemaduras químicas, reacciones alérgicas, problemas de memoria, daños en los órganos o enfermedades que se desarrollan meses o años después de la exposición.

El peligro radica en que estos efectos se desarrollan de forma silenciosa, especialmente cuando los trabajadores dan por sentado que el aire es seguro o prescinden del equipo de protección durante las tareas rutinarias.

COMO PROTEGERSE

Para protegerse de los peligros invisibles, lo primero es saber con qué se está trabajando y tomar pequeñas medidas que marcan una gran diferencia. No siempre se pueden oler o ver las sustancias nocivas, por lo que el objetivo es evitar que entren en el organismo en primer lugar.

Conozca El Entorno En El Que Trabaja

Antes de comenzar un trabajo, asegúrese de comprender qué sustancias están presentes, cómo pueden entrar en el cuerpo y qué riesgos conllevan. Lea las etiquetas, las fichas de seguridad y las instrucciones, haga preguntas y nunca dé por sentado que un producto o material es inofensivo solo porque lo haya utilizado antes. Incluso los productos químicos o el polvo comunes pueden ser peligrosos si la ventilación es deficiente o la exposición se acumula con el tiempo.

Utilice La Protección Adecuada Para El Trabajo

Algunos riesgos requieren guantes, otros requieren protección respiratoria y otros necesitan protección ocular o cobertura total de la piel. El uso del EPI adecuado mantiene las sustancias nocivas alejadas de los pulmones, la piel y los ojos. Inspeccione su equipo, sustituya los artículos dañados y asegúrese de que todo se ajusta correctamente para obtener la protección para la que ha sido diseñado.

Qué Hacer Cuando Se Trabaja En Entornos Con Riesgos Invisibles

- Mantenga una buena ventilación abriendo puertas, utilizando ventiladores o activando sistemas de extracción.
- Utilice protección respiratoria cuando haya humos, polvo o vapores.
- Lávese las manos y la piel expuesta antes de comer o beber.
- Limpie los derrames inmediatamente y deseche los materiales contaminados de forma segura.
- Evite tocarse la cara o ajustarse el EPI con guantes sucios.
- Almacene los productos químicos de forma adecuada para evitar fugas o mezclas accidentales.

Mantenga Su Espacio De Trabajo Limpio Y Controlado

El polvo, los residuos, el exceso de pulverización y las gotas de productos químicos pueden depositarse en las herramientas, la ropa y las superficies sin que usted se dé cuenta. La limpieza regular evita que estas partículas vuelvan a quedar suspendidas en el aire. Mantener los recipientes sellados, etiquetar los productos claramente y separar las sustancias incompatibles reduce la

posibilidad de reacciones peligrosas o exposición accidental.

Preste Atención A Cómo Se Siente Su Cuerpo

Los dolores de cabeza, los mareos, la irritación de la piel, los olores extraños o una tos nueva pueden ser signos tempranos de que hay una sustancia nociva en el aire o en su piel. Nunca ignore estos cambios. Aléjese, informe del problema y compruebe la ventilación o el EPI.

CONCLUSIÓN

Los peligros más graves suelen ser aquellos que no se ven. Dedicar un momento a comprender su exposición, utilizar la protección adecuada y prestar atención a los primeros síntomas puede prevenir problemas de salud graves en el futuro.