Safeguard Firefighter Health Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La extinción de incendios es un trabajo peligroso. Tanto si sus bomberos son voluntarios unas horas a la semana, trabajan en turnos diarios, responden “de guardia” cuando se activa su localizador o han elegido la extinción de incendios como carrera profesional en su comunidad.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS PARA LA SALUD Y LA SEGURIDAD ASOCIADOS A LA LUCHA CONTRA INCENDIOS

- Al ayudar a las víctimas, existe la posibilidad de exposición a enfermedades contagiosas e infecciosas, incluidas las enfermedades de transmisión sanguínea como el SIDA, la hepatitis B y C.
- Exposición a diversos productos de la combustión. La toxicidad del humo depende en gran medida del combustible (los materiales o productos químicos que se queman), del calor del fuego y de la cantidad de oxígeno disponible para la combustión. Los productos de combustión más comunes son:
    - partículas finas
    - monóxido de carbono
    - dióxido de carbono
    - óxidos de nitrógeno
    - óxidos de azufre
    - compuestos orgánicos volátiles
    - formaldehído
- Agotamiento del oxígeno – La hipoxia (estado causado por la escasez o ausencia de oxígeno en el aire) puede provocar una pérdida de rendimiento físico, confusión e incapacidad para escapar.
- Exposición a otras sustancias químicas, productos, productos farmacéuticos y medicamentos, incluidos los opioides.
- Trabajo con gases comprimidos (por ejemplo, equipos de respiración autónomos).
- Situaciones en las que las exigencias físicas implican un trabajo muy agotador, fuerza, repetición, posturas incómodas y actividades prolongadas, a menudo en condiciones extremas.

- Uso de equipos pesados, equipos de respiración autónomos (SCBA) y equipos de protección individual que pueden requerir un mayor esfuerzo para realizar las mismas tareas.
- Peligro de conducir a gran velocidad, a menudo en condiciones de tráfico o meteorológicas difíciles.
- Violencia laboral o acoso por parte del público.
- Riesgo de lesiones por los diversos lugares a los que pueden ser llamados los bomberos: explosión, estructuras y superficies inestables, caída de objetos; o trabajo en altura o cerca del tráfico, agua, espacios confinados, grandes multitudes, situaciones violentas.
- Exposición a sucesos traumáticos graves (o consecuencia del suceso) que provoquen estrés o trastorno de estrés postraumático.
- Turnos de trabajo o jornadas prolongadas.
- Trabajo en escaleras.
- Estrés por calor
- Niveles de ruido excesivos
- Radiación ultravioleta
- Fatiga
- Temperaturas extremas (tanto frío como calor)
- Caídas desde alturas
- Resbalones, tropiezos y caídas

COMO PROTEGERSE

EFECTOS A LARGO PLAZO PARA LA SALUD DE SER BOMBERO

La carcinogenicidad de la exposición profesional de un bombero ha llevado a las conclusiones de que existen:

- pruebas suficientes para los siguientes tipos de cáncer: mesotelioma y cáncer de vejiga.
- evidencia limitada para los siguientes tipos de cáncer: cáncer de colon, cáncer de próstata, cáncer testicular, melanoma de piel y linfoma no Hodgkin.

Los bomberos también desarrollan:

- lesiones de espalda y otras distensiones.
- enfermedades como el SIDA y la hepatitis.
- enfermedades cardiovasculares debidas a una multitud de sustancias tóxicas cuando se lucha contra un incendio. Por ejemplo, la exposición al monóxido de carbono está directamente relacionada con la toxicidad cardiaca.

MEJORES PRÁCTICAS NACIONALES DE TRABAJO DE LOS BOMBEROS

1. Los bomberos deben llevar un equipo de protección individual (EPP) completo durante todo el incidente, incluido un equipo de respiración autónomo (ERA).
2. Debe proporcionarse una segunda capucha protectora a todo el personal del departamento.
3. Antes de abandonar el lugar del incendio, los bomberos deben comenzar inmediatamente a enjuagar y descontaminar el equipo (EPP) utilizando agua jabonosa y un cepillo si las condiciones meteorológicas lo permiten.
4. Una vez finalizados los procedimientos de descontaminación y mientras aún

se encuentren en el lugar del incendio, los bomberos deben limpiarse las zonas expuestas del cuerpo (cuello, cara, brazos y manos) con toallitas húmedas.
5. Toda la ropa y EPP deben ser lavados después de la exposición a productos de combustión u otros contaminantes.
6. Recuerde siempre limpiar la cabina de los camiones de bomberos. Todo el personal deberá asegurarse de que su unidad asignada tenga una cabina de aparato limpia.
7. El personal de bomberos debe ducharse lo antes posible después de haber estado expuesto a productos de combustión u otros contaminantes.
8. Los EPP, especialmente los pantalones de protección deben estar prohibidos en las áreas fuera del piso del aparato (es decir, cocina, áreas para dormir, etc.) y nunca deben estar en las habitaciones.
9. También deben utilizarse toallitas, o agua y jabón, para descontaminar y limpiar regularmente los asientos de los aparatos, los ERA y las zonas interiores de la tripulación, especialmente después de incidentes en los que el personal haya estado expuesto a productos de combustión.
10. Asegúrese de que los gases de escape de los aparatos de bomberos y otros vehículos de emergencia se ventilen adecuadamente con un sistema de captura y eliminación de gases de escape de vehículos que cumpla con el código.
11. Proporcionar capacitación anual a los bomberos sobre la prevención del cáncer para incluir las mejores prácticas de EPP, higiene y descontaminación, concientización sobre el consumo de tabaco y alcohol, acondicionamiento físico y nutrición.
12. Facilitar exámenes físicos anuales a los bomberos, ya que la detección precoz es la clave de la supervivencia.
13. Asegurarse de que el cuerpo de bomberos documenta todas las exposiciones a incendios o productos químicos en los informes de incidentes o en los informes de exposición personal.

CONCLUSIÓN

Hay muchos riesgos inherentes a la lucha contra incendios, y su equipo debería protegerle, no aumentar los riesgos para su salud. Estos cambios en la normativa y en el sector para reducir la exposición a los PFAS redundan en beneficio de la salud no solo de los bomberos, sino también de nuestras comunidades, nuestros sistemas de abastecimiento de agua y el medio ambiente en general.