

¿Está expuesto(a) al polvo, a humos o a gases cuando está en el trabajo?

# Pulmones sanos en el trabajo

Si en su entorno de trabajo hay polvo, como por ejemplo en un sitio de construcción, una mina, una cantera o una fábrica, o si está expuesto(a) a humos o gases, usted debe preocuparse por su salud pulmonar. Si bien es posible que le hayan dicho que es parte del trabajo, eso no es así. Averigüe lo que usted y su empleador pueden hacer en su entorno de trabajo para proteger su salud pulmonar y la de sus compañeros en el trabajo.

## Inhalar polvo, humos o gases sí importa

La mayoría de nosotros damos por sentada la respiración. Pero cuando inhala polvo, humos o gases peligrosos todos los días, esto puede influir notablemente en su salud, en el presente y en el futuro. La exposición a agentes peligrosos puede provocar una enfermedad pulmonar. Si tiene una afección pulmonar preexistente, tal como asma, esta exposición puede empeorarla.

Según los agentes peligrosos a los que esté expuesto:

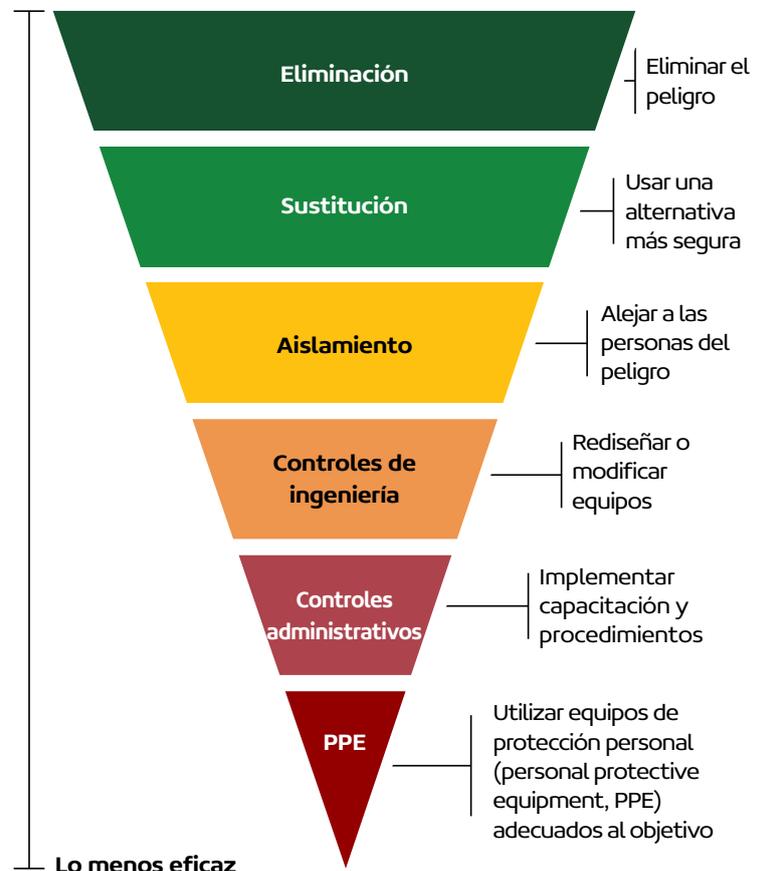
- Usted puede sentir **efectos inmediatos en la salud**, tales como falta de aire, tos y opresión en el pecho después de inhalar un irritante fuerte, como por ejemplo el amoníaco o el cloro.
- Puede desarrollar una enfermedad, tal como la neumoconiosis (enfermedad del pulmón negro o silicosis), enfermedad pulmonar obstructiva crónica o neumonitis por hipersensibilidad **después de meses o años de trabajo**.
- Puede desarrollar ciertos cánceres de pulmón o una enfermedad relacionada con el amianto (asbesto), tal como asbestosis o mesotelioma (un tipo de cáncer causado por la exposición al amianto), **mucho después de haber dejado el trabajo**.

Pasamos una parte importante de nuestro día en el trabajo. Mientras está en el trabajo, usted respira casi 8.000 veces. Esas son 8.000 oportunidades de inhalar agentes peligrosos.

## ¿Qué pueden hacer usted y su empleador en el trabajo?

En Australia, usted y su salud pulmonar están protegidos por la legislación sobre salud y seguridad en el lugar de trabajo (Workplace Health and Safety). Su empleador debe garantizar que los estándares más altos posibles estén implementados para proteger su salud pulmonar. Para lograr esto, cada lugar de trabajo debe seguir procedimientos estrictos para controlar su riesgo. A esto se lo conoce como Jerarquía de controles (Hierarchy of Controls).

Lo más eficaz



Utilizar equipos de protección personal (personal protective equipment, PPE) adecuados al objetivo. Asegúrese de utilizar el PPE diseñado específicamente para el agente peligroso con el que está trabajando; es posible que necesite capacitación para aprender a usarlo, incluida su limpieza y mantenimiento, así como también someterse a pruebas de ajuste.

Asegúrese de que las mascarillas tengan un cierre adecuado alrededor de la nariz y la boca.

Usted puede ayudar:

- Leyendo la ficha de datos de seguridad (Safety Data Sheet, SDS) y la declaración de método de trabajo seguro (Safe Work Method Statement, SWMS)
- Manteniéndose al tanto de los estándares de la industria en su estado o territorio.

## ¿Qué puede hacer usted mismo?

- **Dejar de fumar.** Fumar o vapear cualquier sustancia, incluidos el tabaco, los líquidos para cigarrillos electrónicos u otras drogas, aumenta el riesgo de padecer muchas enfermedades pulmonares, de modo que cuanto antes deje de hacerlo, mejor.
- **Practicar buena higiene.** Lávese las manos y la cara antes de comer y beber, y coloque toda la ropa polvorienta en un canasto de lavado separado.
- **Hablar con su médico.** Haga controles periódicos con su médico, incluso si no presenta ningún síntoma.

Incluso si fuma, aun así debe proteger su salud pulmonar en el trabajo.

## ¿Acerca de qué puede hablar con su médico?

- En los controles periódicos con su médico, dígame:
  - Dónde trabaja.
  - Las condiciones en las que trabaja, incluido el uso de la Jerarquía de controles (Hierarchy of Controls).
  - Su función y proximidad a los agentes peligrosos.
  - Sobre los agentes peligrosos: llévele la SDS o la SWMS.
  - Si vapea o fuma tabaco u otras drogas.

Cuando su médico cuenta con esta información, puede controlar mejor su salud pulmonar y su bienestar general.

Si siente algún **cambio en la respiración** o tiene **tos**, hable con su médico tan pronto como pueda.

- Dígame a su médico:
  - Cuándo tiene síntomas.
  - Hace cuánto tiempo tiene los síntomas.
  - Si ha faltado al trabajo debido a sus síntomas.
  - Si sus compañeros de trabajo tienen síntomas.

## Control de la salud en el lugar de trabajo

Si trabaja con ciertos **agentes peligrosos**, se le exige que se someta a un control de salud, como indica la legislación sobre salud y seguridad en el lugar de trabajo (Workplace Health and Safety legislation). En algunas industrias, su empleador debe implementarlo y cubrir los costos. El control de la salud es realizado por un médico registrado e implica un examen y control permanente para saber si los agentes a los que está expuesto le están afectando su salud.

**Si le plantea a su empleador un problema con respecto a agentes peligrosos y no puede llegar a una resolución, comuníquese con el Regulador de Salud y Seguridad en el Lugar de Trabajo (Workplace Health and Safety Regulator) en su estado o territorio, o hable con su representante de Salud y Seguridad en el Lugar de Trabajo (Workplace Health and Safety representative) o sindicato local.**



## MÁS INFORMACIÓN Y AYUDA

Póngase en contacto con Lung Foundation Australia para obtener más información, para acceder a nuestros servicios de apoyo y para suscribirse a nuestra lista de correo y así recibir actualizaciones periódicas y las últimas noticias.

### Servicios de Lung Foundation Australia

- Equipo de información y apoyo
- Recursos de información sobre enfermedades pulmonares
- Seminarios web educativos
- Personal de enfermería especializado para dar apoyo en enfermedades respiratorias y cáncer de pulmón
- Grupos de apoyo
- Conexiones entre pares
- Derivación a programas de rehabilitación pulmonar y de ejercicios de pulmones en acción (Lungs in Action)
- Boletín electrónico

### Enlaces externos

- Safe Work Australia  
<https://www.safeworkaustralia.gov.au/>
- European Lung Foundation (ELF):  
<https://www.europeanlung.org/en/>

Lungfoundation.com.au | Llamada gratuita al 1800 654 301 | [enquiries@lungfoundation.com.au](mailto:enquiries@lungfoundation.com.au)

Nota para el lector: Esta información tiene como objetivo ser una guía general y no pretende ni implica ser un sustituto del asesoramiento o del tratamiento médico profesional. Aunque se tomen todos los preparativos para garantizar la exactitud al momento de la publicación, Lung Foundation Australia y sus socios no se hacen responsables ante ninguna lesión, pérdida o daño incurridos por el uso o la interpretación de la información proporcionada. Siempre hable con su médico sobre temas que afecten su salud.