

# Lista de verificación de exposición en mi lugar de trabajo

## Lista de los puntos a conversar con su médico

Si actualmente trabaja o ha trabajado en cualquier tipo de trabajo en que el haya respirado polvos, humos, gases o vapores peligrosos, es importante que lo converse con un médico. Su médico debe estar en conocimiento de estas exposiciones, incluso si usted no presenta ningún síntoma, dado que puede pasar mucho tiempo hasta que se desarrolle la enfermedad.

Esta lista de verificación es una guía para ayudarle a preparar su cita para compartir esta información importante con su médico.



### Dónde trabaja

Es posible que su médico no esté familiarizado con su función específica, obligaciones laborales o de la industria, de modo que es mejor ser lo más específico(a) posible al describir sus tareas y potenciales exposiciones.

- |                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | <b>Qué tipo de trabajo hace</b>  | Describa cómo es un día típico y sea lo más específico posible. Si habla sobre sus trabajos anteriores, incluya también aproximadamente los períodos en los que trabajó allí.                           |
| <input type="checkbox"/> | <b>La clase de trabajo que realizó con agentes peligrosos o las maneras en las que sus pulmones estuvieron expuestos</b> | Esto incluye la manera en que se manejaban los agentes peligrosos, que incluye calentar, quemar, triturar, moler, pulir, lijar, serruchar, rociar y detonar.  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo está o estuvo expuesto a los agentes peligrosos</b>                        | Durante un turno de trabajo típico o semana de trabajo, que incluye horarios de turnos durante su carrera laboral.  |
| <input type="checkbox"/> | <b>Agentes peligrosos con los que usted trabajó o estuvo cerca</b>   | Puede ser útil tomar cualquier ficha de datos de seguridad (Safety Data Sheet - SDS) o de Declaración de método de trabajo seguro (Safe Work Method Statement - SWMS), si están disponibles para usted. |

Según el tipo de trabajo que hace o hizo, los agentes peligrosos pueden incluir:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Amianto (asbestos).                              | <input type="checkbox"/> Gases y vapores de químicos, pinturas o solventes.                     |
| <input type="checkbox"/> Polvo de sílice (p. ej., roca, cuarzo o piedra). | <input type="checkbox"/> Polvos orgánicos (p. ej., cáñamo, algodón, granos, harinas o aserrín). |
| <input type="checkbox"/> Polvo de carbón.                                 | <input type="checkbox"/> Hongos, bacterias, virus u otros microorganismos.                      |
| <input type="checkbox"/> Polvos de metales duros o plásticos.             | <input type="checkbox"/> Caspa animal.  |
| <input type="checkbox"/> Escapes de motores diésel.                       | <input type="checkbox"/> Otro(s).   |
| <input type="checkbox"/> Gases de soldaduras o uniones.                   |   |



Puede ser difícil recordar o ser consciente de todos los agentes peligrosos a los que estuvo expuesto. Esta no es una lista específica o exhaustiva de los agentes peligrosos que se pueden respirar en el trabajo, pero puede ayudarle a recordar, y su médico le puede preguntar por otros.

**Tipos de medidas de control usadas en su trabajo para reducir su riesgo a la exposición**

Estas pueden incluir ventilación, escapes, prácticas de corte húmedo, equipos de protección personal (Personal Protective Equipment / PPE) (tales como el tipo de máscara que se le ha provisto y si las máscaras fueron probadas en su ajuste), horarios de turnos, cambios de ropa o ducha antes de salir del trabajo, u otras medidas que se relacionen con su(s) función(es) específica(s).



## Historia médica

**Participación en el control de la salud: si ese es el caso, es útil que usted lleve los resultados a la cita con el médico.**

El control de la salud implica controles regulares realizados por un médico certificado para controlar cualquier cambio posible en su salud. Ciertos **agentes peligrosos**, tal como el polvo de sílice, le exigen a su empleador organizar y pagar para que se someta a un control de salud.

**Cualquier síntoma que usted presente, incluyendo:**

Cuando comenzaron

Si mejoran cuando esta fuera del trabajo, tal como cuando está de vacaciones.

Si algún compañero de trabajo presenta síntomas o se le ha diagnosticado una enfermedad pulmonar ocupacional.



## Factores de estilo de vida

**Cualquier pasatiempo que tenga donde esté expuesto a agentes peligrosos**

Ciertos pasatiempos o proyectos hogareños también pueden exponerle a agentes peligrosos, tales como los de "hágalo usted mismo" o tener aves como mascotas.

**Ya sea que usted fume o vapee, o si ha fumado o vapeado anteriormente**

Si bien su estado de fumador o de vapedor no se relaciona directamente con su lugar de trabajo, es posible que su médico probablemente le pregunte sobre el uso de tabaco o vapeo. Esto puede incluir la frecuencia con cualquier uso actual y su historial de uso, si lo hubiera.

**Para comprender cabalmente sus exposiciones en el trabajo, su médico querrá tener la misma información sobre todos los lugares anteriores de empleo.**

**Hablar con su médico sobre su trabajo actual y anterior puede llevarle más tiempo que el de una cita estándar. Si es posible, solicite una cita más larga con el médico. Se recomienda que vaya con su pareja, familiar o amigo, dado que ellos pueden ayudarle a recordar información y apoyarle durante la cita.**



## Para obtener más información

Para obtener más información sobre cómo proteger los pulmones en el trabajo, visite nuestro sitio web: [lungfoundation.com.au/occupational-lung-disease/](https://lungfoundation.com.au/occupational-lung-disease/)

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