

Vivir

con silicosis



Lung
Foundation
Australia

¿Qué es la silicosis?

La silicosis es una enfermedad pulmonar ocupacional causada por respirar pequeñas partículas de polvo de sílice. Inhalar este polvo causa inflamación que, con el tiempo, produce cicatrices en el tejido pulmonar. Esto causa rigidez en los pulmones, lo que puede dificultar la respiración.

La exposición al polvo de sílice también puede provocar:

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (Chronic Obstructive Pulmonary Disease / COPD) (que incluye enfisema y bronquitis crónica).
- Cáncer de pulmón.
- Nefropatía crónica.
- Escleroderma y otras enfermedades autoinmunes.
- Mayor riesgo de sufrir infecciones, tales como tuberculosis y enfermedades micóticas.

¿Quién desarrolla silicosis?

El polvo de sílice se genera cuando se cortan, trituran, perforan, muelen, pulen, liján, serruchan o se trabajan con fuerza los materiales que contienen sílice. Si está expuesto al polvo de sílice, corre el riesgo de desarrollar silicosis.

El riesgo de desarrollar silicosis depende principalmente de la cantidad de polvo de sílice a la que estuvo expuesto y durante cuánto tiempo. Por ejemplo, usted puede haber estado expuesto a un alto nivel de polvo de sílice durante un breve período (semanas o meses) o haber estado expuesto a un bajo nivel de polvo de sílice durante mucho tiempo (años).

Silicosis relacionada con piedra reconstituida

Las mesadas de piedra reconstituida (o artificial) tienen un alto contenido de sílice, algunas veces hasta un 97 por ciento. Modificar la piedra reconstituida, tal como cortar, moler, lijear o pulir el producto puede generar altos niveles de polvo de sílice, y le pone en un mayor riesgo de desarrollar silicosis.

A muchos trabajadores del sector de mesadas de piedra reconstituida se les ha diagnosticado silicosis en los últimos años. Esto se debe al rápido aumento en popularidad de la piedra reconstituida desde su aparición a principios de la década de 2000. La silicosis, como resultado del trabajo con piedra reconstituida, puede ser más grave y tener un avance más rápido que la silicosis ocasionada por trabajar expuesto a fuentes naturales de sílice, tal como en la industria de canteras.

Tipos de silicosis

Generalmente, la silicosis se clasifica en tres tipos:

- **Silicosis aguda.**
- **Silicosis simple.**
- **Silicosis complicada: a la que también se la llama Fibrosis Masiva Progresiva (Progressive Massive Fibrosis / PMF).**

El tipo de silicosis con el que lo hayan diagnosticado dependerá de las características radiológicas de la enfermedad, tal como la cantidad de nódulos en los pulmones. La silicosis se puede desarrollar en meses o en años después de su primera exposición al polvo de sílice. Solicítele a su médico tratante especializado en enfermedades respiratorias que le explique qué tipo de silicosis tiene y cuál es su gravedad, dado que cada persona es única.

Síntomas de la silicosis

En la mayoría de los casos, las personas con silicosis no presentarán ningún síntoma en las primeras etapas. Con el tiempo, si la enfermedad avanza, los síntomas pueden desarrollarse lentamente, incluso si se ha suspendido la exposición al polvo de sílice. El avance de la enfermedad puede variar considerablemente según las personas.

Los síntomas comunes de la silicosis incluyen:



Sin síntomas.



Falta de aire, que puede notar más cuando realiza las tareas cotidianas de la vida, tales como jugar con sus niños o subir escaleras.



Tos



Cansancio



Dolor en el pecho



Pérdida de peso

Diagnóstico

Si su salud presenta un riesgo importante debido a la exposición al polvo de sílice en el lugar de trabajo, su empleador debería organizar y pagar para que usted se someta a un control de salud. El control de salud comprende controles periódicos realizados por un médico certificado para monitorear cualquier cambio posible en su salud debido a la exposición a agentes peligrosos, como el polvo de sílice en el lugar de trabajo. El control de salud es importante, específicamente como forma de identificar a los trabajadores con silicosis que a menudo no presentan síntomas, y brindarles un tratamiento adecuado. Si aparecen cambios durante el control de salud, se le deberá derivar a un especialista en enfermedades respiratorias para realizar más investigaciones y confirmar el diagnóstico.

Si ya no está trabajando o participando del control de salud en el lugar de trabajo, el primer paso para el diagnóstico de silicosis es conversar con su GP (médico de cabecera) sobre su historia laboral, exposiciones conocidas y síntomas (si los tiene). Para confirmar un diagnóstico, lo más probable es que se le derive a un especialista en enfermedades respiratorias.

Pronóstico

El avance de la silicosis es altamente variable y, generalmente, está relacionado con el nivel de exposición al polvo de sílice y está influido por muchos otros factores individuales, tal como una historia de tabaquismo. Su médico tratante especializado en enfermedades respiratorias le dará la mejor información sobre su pronóstico. Le controlarán a lo largo del tiempo y podrán evaluar el avance de la enfermedad mediante controles periódicos.

La mejor manera de reducir el riesgo de causar más daño a los pulmones es evitar una mayor exposición al polvo de sílice. En algunas circunstancias, esto podría implicar un cambio de trabajo o dejar la industria totalmente. Esta es una decisión desafiante y compleja que se debería conversar con su equipo tratante de salud.

Manejo

Actualmente no existe tratamiento para revertir la silicosis. Sin embargo, hay opciones disponibles para su manejo y tratamiento que pueden retrasar el avance de la enfermedad y que también pueden ayudar a reducir los síntomas. El manejo de la silicosis se basa en la situación individual de cada persona. Su equipo tratante de salud trabajará con usted para determinar las opciones más adecuadas.

Opciones de manejo



Acceso al apoyo para la salud mental

Vivir con silicosis puede impactar de manera significativa su salud mental y su bienestar emocional. El acceso al apoyo a su salud mental es una parte importante en el manejo de su enfermedad. Puede ser de gran ayuda hablar sobre cómo se siente y expresar sus preocupaciones e inquietudes o bien a un amigo de confianza, familiar, profesional de la salud mental, como un psicólogo o trabajador social, o a una organización de salud mental como Beyond Blue.



Ejercicio

El ejercicio puede ayudarle a reducir síntomas como la falta de aire y mejorar su capacidad para realizar las actividades diarias. También puede aliviar el estrés y ayudarle con sentimientos de ansiedad y depresión. Puede ser difícil saber cuánto o qué tipo de ejercicio es adecuado, de modo que hable con su equipo tratante de salud sobre qué es lo apropiado para usted. Un fisiólogo del ejercicio o fisioterapeuta puede brindarle asesoramiento sobre un programa personalizado de ejercicios. También podría participar en un Programa de Rehabilitación Pulmonar. Si no ha visto a un profesional de la salud para que le apoye con un programa personal de ejercicios, solicítele una derivación a su equipo tratante de salud o al GP (médico de cabecera).



Deje de fumar y vapear

Fumar puede empeorar la silicosis y también puede provocar otras enfermedades pulmonares. Si fuma o vapea, es fundamental que deje de hacerlo para ayudarle a mejorar su salud pulmonar. Para obtener apoyo para dejar de fumar o de vapear, hable con su GP (médico de cabecera) o comuníquese con un consejero de Quitline, o con un servicio en línea como QuitCoach.



Asegúrese de que sus vacunaciones estén al día

Las personas que sufren de silicosis pueden tener más dificultad para recuperarse de las enfermedades respiratorias, de modo que es importante protegerse con las vacunas disponibles. Hable con su equipo tratante de salud sobre qué vacunas son adecuadas para usted, que incluyen vacunas contra la gripe, COVID-19 y vacunas contra la neumonía. Si comienza a presentar síntomas respiratorios, vea a su GP (médico de cabecera) lo antes posible para prevenir cualquier empeoramiento de la enfermedad, y para manejarla y tratarla.



Hacer elecciones saludables

Las maneras de cuidar su cuerpo incluyen el mantener una dieta saludable con muchas frutas y verduras, y descansar mucho. Las elecciones menos saludables, tales como fumar o vapear, y el exceso de alcohol y el uso de sustancias ilícitas pueden parecer que le ayudan a afrontar la situación, pero lo más probable es que le hagan sentir peor. Si participa en estas actividades, pruebe y busque alguna manera más saludables de afrontarla.

Opciones actuales de tratamiento



Medicamentos

- **Medicamentos antifibróticos:** En algunas personas con silicosis avanzada se pueden utilizar comprimidos anticatratizantes. Se ha comprobado que esta medicación ayuda a retrasar el índice del avance de la enfermedad pulmonar en otras enfermedades pulmonares, tal como en la fibrosis pulmonar idiopática, e implica tomar un comprimido dos veces por día.
- **Medicaciones calmantes inhaladas:** Estas pueden ayudar con otras enfermedades pulmonares coexistentes, tales como asma o la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC).
- **Corticosteroides inhalados:** Estos pueden ayudar con otras enfermedades pulmonares coexistentes.



Lavado total de pulmones

Este es un tratamiento que no se encuentra fácilmente disponible o recomendado para todos los casos de silicosis, y dependerá de la situación individual, tales como la etapa, tipo y avance de la enfermedad. Su médico tratante especializado en enfermedades respiratorias puede evaluar si esta es una opción de tratamiento posible para usted y será necesaria una derivación a un centro especializado con experiencia en este procedimiento. Este procedimiento implica una anestesia general y el lavado de cada pulmón con varios litros de solución de agua salada con el objetivo de “lavar y eliminar” los cristales de sílice dañinos.



Oxigenoterapia

Su GP (médico de cabecera) o especialista en enfermedades respiratorias podría recetarle oxigenoterapia si tiene bajo nivel de oxígeno en sangre. Esto puede ayudarle con la falta de aire y a mantenerse activo. Algunas personas solo usan oxígeno cuando caminan o hacen ejercicio; otras pueden necesitar usarlo durante la noche o de manera permanente.



Trasplante pulmonar

El trasplante pulmonar no es común y lo puede conversar con su especialista en enfermedades pulmonares según su situación individual.



Estudios clínicos

Los estudios clínicos pueden ser una opción para algunas personas con silicosis. Solicítele a su especialista en enfermedades respiratorias si hay algún estudio clínico en el que pueda participar.

Trabajar después de un diagnóstico de silicosis

Trabajar es una parte importante en la vida de la mayoría de las personas. Volver a trabajar con silicosis será diferente de otros acuerdos laborales para regresar al trabajo. Su especialista en enfermedades respiratorias y su equipo tratante de salud pueden

ofrecerle asesoramiento con respecto a cómo trabajar con un diagnóstico de silicosis. Un médico solo debe hacer una recomendación para dejar el lugar de trabajo si existe la probabilidad de que al continuar en ese puesto aumente el riesgo de que avance la silicosis, o si ya no tiene capacidad física para realizar el trabajo. Si se le recomienda cambiar de puesto, buscar un trabajo adecuado alternativo puede ser una parte importante del manejo de la silicosis. Para ayudarle con este proceso, se le recomienda conversar con los servicios de rehabilitación vocacional y recapitación con su equipo tratante de salud, junto con alguien más que esté involucrado en su manejo, tal como aseguradores de indemnización para trabajadores. Se le solicitará a su especialista en enfermedades respiratorias que controle tanto si se decide que puede permanecer en el trabajo como si debe dejarlo.

Asesoramiento legal y financiero

La pérdida financiera debida a cambios en el trabajo es, a menudo, un verdadero desafío para las personas que viven con silicosis. Si tiene intención de hacer un reclamo por indemnización del trabajador, debería hacerlo lo antes posible después de su diagnóstico, dado que se pueden aplicar límites de tiempo en la mayoría de los estados y territorios de Australia. Los planes de indemnización, que también difieren en cada estado y territorio, pueden ayudarle con gastos médicos, pérdida de ingresos o indemnizarle por dolor y sufrimiento. Para obtener más información sobre la indemnización, acceda a la **Occupational Lung Disease and Compensation fact sheet** (Hoja informativa sobre la enfermedad pulmonar ocupacional e indemnización) de la Lung Foundation Australia.



Independientemente de si elige o no buscar una indemnización, se le recomienda que obtenga asesoramiento legal y financiero independiente para garantizar que se gestione su futuro financiero de la mejor manera posible.

MÁS INFORMACIÓN Y AYUDA

Servicios de Lung Foundation Australia

- Información y equipo de apoyo.
- Recursos de información sobre enfermedades pulmonares.
- Seminarios web educativos.
- Personal de enfermería y trabajadores sociales que ayudan en materia de silicosis.
- Grupos de apoyo.
- Conexiones entre pares.
- Derivación a programas de rehabilitación pulmonar y ejercicios de Pulmones en Acción (Lungs in Action).

Enlaces externos

- **Silicosis Support Network (Redes de apoyo para silicosis)**
silicosissupport.org.au
- **Safe Work Australia**
safeworkaustralia.gov.au
- **European Lung Foundation**
europeanlung.org/en/
- **Health and Safety Executive (Ejecutivo de Salud y Seguridad)**
hse.gov.uk

Lungfoundation.com.au | Llamada gratuita 1800 654 301 | enquiries@lungfoundation.com.au

Nota para el lector: Esta información está destinada únicamente como una guía general y no pretende ni implica ser un sustituto del asesoramiento o tratamiento médico profesional. Si bien se toman todos los recaudos para garantizar la exactitud al momento de la publicación, Lung Foundation Australia y sus miembros excluyen toda responsabilidad por cualquier lesión, pérdida o daño incurrido por el uso o la fiabilidad de la información proporcionada. Siempre consulte a su médico sobre temas que afecten su salud.