

## Los productos de limpieza y el asma relacionado al trabajo: Información para los trabajadores

En casi todos los lugares de trabajo se usan productos de limpieza. Estos productos pueden causar o empeorar el asma. Esta hoja informativa habla sobre productos y modos más seguros de hacer la limpieza en el trabajo. Con esta información, puede ayudar a su empleador a mantener seguros a los trabajadores con respecto al asma en el trabajo.

### ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones. Si una persona tiene asma, a veces se le dificulta respirar. Por ejemplo, puede silbar al respirar, sentir presión en el pecho y toser. Una vez que usted tiene asma, es posible que lo tenga por el resto de su vida. Por esto, es importante evitar contraer esta enfermedad.

### ¿Cuándo se considera que el asma está relacionado al trabajo?

El asma se considera relacionado al trabajo cuando es causado o empeorado por los químicos u otras sustancias que se encuentran en el trabajo. Es posible que usted tenga síntomas de asma inmediatamente después de respirar la sustancia o también es posible que no sufra los síntomas sino hasta horas después de haber dejado de trabajar. Su asma puede empeorar cuando usted entra en una habitación que ha sido limpiada en forma reciente. O es posible que usted trabaje con productos de limpieza durante

### El asma relacionado al trabajo en California



El Programa de Prevención del Asma Relacionado al Trabajo (WRAPP, por sus siglas en inglés) ayuda a evitar que los trabajadores contraigan asma en su trabajo. El Programa WRAPP descubrió que uno de cada nueve trabajadores que contraen asma en el trabajo relacionó su asma a productos de limpieza. Algunos de los que se enfermaron eran personal de limpieza y usaban los productos. Muchos más contrajeron asma sólo por estar cerca mientras otras personas limpiaban. La mayoría de estos trabajadores se enfermaron de asma después de respirar productos de limpieza en el trabajo. Es muy probable que los productos hayan causado su asma.

El asma relacionado al trabajo puede ser grave. Si usted tiene problemas respiratorios, deje de utilizar los químicos que producen o empeoran su asma inmediatamente. Cuanto antes deje de usarlos, mayores serán las probabilidades de que sus problemas respiratorios mejoren.

#### Ejemplo: Un miembro del personal de limpieza de una escuela secundaria debió dejar su trabajo debido al asma

Un miembro del personal de limpieza de 43 años que trabajaba en una escuela secundaria tenía problemas respiratorios en el trabajo. Utilizaba químicos para limpiar el baño y para retirar la cera del piso. Cuando se mantenía alejado de los productos químicos por algunos meses, sus problemas respiratorios mejoraban. Pero los problemas regresaban en cuanto volvía al trabajo. A los médicos les llevó mucho tiempo encontrar el problema. Finalmente un médico le dijo que tenía asma. Aproximadamente un año después, dejó su trabajo debido a los problemas respiratorios.

#### Ejemplo: Una maestra contrajo asma por el uso incorrecto de productos de limpieza

Una mujer de 37 años era maestra. Las personas que limpiaban su lugar de trabajo usaban productos que debían mezclarse con agua. En lugar de hacerlo, usaban los productos sin mezclarlos con agua. Anteriormente, la mujer nunca había tenido problemas para respirar. Ahora debe tomar cinco medicamentos diferentes para el asma. Ella estuvo en ese trabajo sólo por tres años.

## ¿Qué debería hacer si pienso que tengo asma relacionado al trabajo?

Consulte a un médico si produce silbidos al respirar, tiene tos, presión en el pecho o problemas respiratorios. Si algo en su trabajo parece causarle o empeorar el asma, comuníquelo a su supervisor. Su supervisor puede enviarlo a ver a un médico que trata problemas relacionados al trabajo. Antes de ir a la consulta con el médico, escriba los nombres de los productos que se usaban en su área de trabajo. Si puede, pida a su supervisor la información que viene con los productos químicos llamada Hoja de Datos de Seguridad (Material Safety Data Sheet – MSDS). La Hoja de Datos de Seguridad lista los componentes del producto y cómo pueden afectar la salud. Puede mostrarle la información al médico. Infórmele al médico cuándo aparecieron sus síntomas.

## ¿Cómo se puede evitar el asma por productos de limpieza?

### 1. Use productos más seguros

Puede comprar productos más seguros. O puede hablar con su empleador con respecto a productos más seguros. Los productos más seguros pueden tener etiquetas especiales que muestran que los expertos consideran que esos productos no causan asma. Los productos que indican "Green Seal certified" o "EcoLogo certified" en la etiqueta son buenas opciones.

### 2. Use métodos más seguros

- Nunca mezcle diferentes productos de limpieza.
- Desinfecte sólo en las zonas en las cuales resulta necesario, de esta manera usará menos desinfectante.
- Si las instrucciones dicen que el producto debe disolverse, mézclelo con la cantidad de agua recomendada.
- Trabaje con el mayor flujo de aire posible. Abra las ventanas y puertas si es necesario.
- Evite utilizar productos en aerosol. En lugar de ello, vierta el producto de limpieza (mezclado con agua si es necesario) sobre un paño o trapo para limpiar las superficies. Si es posible, utilice paños de microfibra, ya que los paños de microfibra limpian mejor que los comunes.
- Use lentes protectores, guantes y otro equipo de protección personal. Use una mascarilla respiradora si su empleador le indica que es necesario hacerlo. PRECAUCIÓN: las mascarillas para el polvo NO evitan el ingreso a sus pulmones de la mayoría de los químicos de limpieza.
- Lea las etiquetas de advertencia de los productos, la Hoja de Datos de Seguridad y las instrucciones sobre cómo almacenar y desechar los productos con seguridad.
- Para obtener más información, comuníquese con el Programa de Prevención del Asma Relacionado al Trabajo de California: 1-800-970-6680 o ingrese a [www.cdph.ca.gov/programs/ohsep/Pages/Asthma.aspx](http://www.cdph.ca.gov/programs/ohsep/Pages/Asthma.aspx). Servicio de Retransmisiones de California: 711. Para obtener una copia de este documento en un formato alternativo, comuníquese al (510) 620-5757. Esto demora al menos 10 días.

## Recursos adicionales

Comprar productos químicos de limpieza más seguros:

<http://www.greenseal.org/FindGreenSealProductsAndServices.aspx> Buscar productos certificados como Green Seal GS-37, GS-52 y GS-53

[http://www.ecologo.org/en/seeourcriteria/details.asp?ccd\\_id=371](http://www.ecologo.org/en/seeourcriteria/details.asp?ccd_id=371) Buscar productos de limpieza de superficies duras certificados como EcoLogo CCD-146

Hojas de información y pautas para una limpieza y desinfección mas segura:

[www.informedgreensolutions.org](http://www.informedgreensolutions.org)

Edmund G. Brown Jr., Gobernador  
Estado de California

Diana S. Dooley, Secretaria  
Agencia de Salud y Servicios Humanos

Ronald Chapman, MD, MPH, Director y  
Oficial de Salud del Estado  
Departamento de  
Salud Pública de California

