

Asma relacionado al trabajo: Lo que debe saber

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad en la que se comprimen las vías respiratorias en los pulmones, y por eso es más difícil respirar. Puede aparecer en cualquier momento de la vida, y los síntomas de asma se pueden desencadenar por distintos factores. Entre dichos síntomas se encuentran las sibilancias, opresión en el pecho, tos y falta de aire.

¿Qué es el asma relacionado al trabajo y qué lo provoca?



Los trabajadores de hospitales están expuestos a desinfectantes peligrosos.

El asma relacionado al trabajo (ART) es asma provocado o empeorado por algún elemento o situación en el trabajo. Los estudios demuestran que entre el 15 y 30 % del asma que se presenta en adultos está provocado por condiciones laborales o elementos químicos en el lugar de trabajo. Existen más de 320 sustancias conocidas por provocar nuevos casos de asma en personas que no tenían la enfermedad. Algunos ejemplos de dichas sustancias son las harinas, algunos químicos para limpieza, metales en el aire producidos por la soldadura, el látex, caspa animal, resinas epoxídicas, cloro, isocianatos, formaldehído, polvo de madera, algunos desinfectantes y líquidos de metalistería.

Muy pequeñas cantidades de dichas sustancias pueden provocar asma en algunas personas, incluso en niveles que estén por debajo de los límites de exposición para el trabajador establecidos por Cal/OSHA (si existiesen). A veces, las personas pueden trabajar con una sustancia durante muchos años y no tener ningún problema. Pero con el tiempo pueden volverse sensibles o alérgicos a esa sustancia y desarrollar asma por primera vez. Además, cualquier sustancia irritante o alérgeno común puede empeorar los síntomas de asma en una persona que ya sufre la enfermedad.

Una maestra de secundaria presenta asma repentinamente a causa del fuerte perfume de un alumno

Durante 23 años, una maestra de 49 años trabajó en un distrito escolar suburbano, sin ningún problema respiratorio. Pero un día llegó un alumno a clase quien llevaba un perfume extremadamente fuerte. El alumno se aplicó más perfume dentro del aula. En pocos segundos, la maestra presentó una reacción: opresión en el pecho y silbido al respirar. Un año después, la maestra continua con el asma. Se activa cuando la rodean muchos perfumes u otros productos químicos. Ahora siempre debe llevar un inhalador.

Prevenga el asma: cree normas "sin perfumes" en escuelas, oficinas o lugares de trabajo.

Trabajador de la madera de 44 años presenta asma tras trabajar 20 años con polvillo de madera

Un trabajador de madera hacía trabajo de carpintería y remodelación con árboles de secuoya de California y cedro rojo del oeste. Sus equipos no tenían sistemas para recolectar el polvillo y había mucho polvo suspendido en el aire. Gradualmente, el trabajador comenzó a tener problemas respiratorios por la noche, después del trabajo. Cuando recibió el diagnóstico de asma, la enfermedad lo molestaba la mayor parte del tiempo. Doce años después, todavía tiene problemas respiratorios de manera regular. Ha debido acudir dos veces a la sala de emergencias y toma cuatro medicamentos distintos para tratar el asma.

Prevenga el asma: cuando trabaje con madera, instale sistemas para recolectar el polvillo.

¿Qué clase de trabajos pueden provocar ART?

A menudo se trata de una tarea (o más de una) en el trabajo que produce una exposición a niveles peligrosos, como puede ser el uso de ciertos desinfectantes o resinas epoxídicas. Si una persona ya tiene asma, su caso puede empeorar por diversas condiciones o sustancias, aún si su trabajo no es de 'alto riesgo' para el asma. No es necesario trabajar directamente con una sustancia para estar expuesto a ella. Se pueden presentar problemas por estar cerca del lugar donde se utiliza dicha sustancia. A continuación se presentan algunos ejemplos de trabajos comunes cuya exposición es conocida por provocar nuevos casos de asma en trabajadores que no sufrían la enfermedad.

Clase de trabajador	Exposiciones que pueden provocar asma	Tareas comunes
Trabajadores de hospitales	Glutaraldehído, desinfectantes, látex, fármacos, enzimas, formaldehído	Limpieza general, procesamiento, utilización de guantes de látex, trabajo en áreas donde se utilizan químicos
Personas en contacto con animales	Caspa y proteínas animales	Cuidado de animales, limpieza de jaulas
Trabajador/pintor para la reparación de carrocerías	Isocianatos, resinas epoxídicas, acrilato, cromo, estireno	Pintura de automóviles, tareas de taller mecánico
Granjeros/ Trabajadores de granja	Pesticidas, polen, proteína de huevo, polvillo de cereales, descamaciones animales, cloro	Aplicación de pesticidas, trabajo en el campo, atención de animales, empaque o limpieza de producción
Trabajadores de salones de belleza	Persulfatos, henna, formaldehído, metacrilatos	Decoloración/tintura de cabello, suavizado de cabello, aplicación de uñas artificiales
Guardias/ Encargados de limpieza	Desinfectantes, amoníaco, etanolaminas, látex	Limpieza y desinfección de superficies, pulido y encerado de pisos, utilización de guantes de látex
Pasteleros	Harinas, canela	Mezcla de harina, barrido/limpieza de harina
Procesadores de alimentos	Mariscos, harina, polvo de ajo, resinas vegetales, proteína de huevo en polvo	Mezclado, procesamiento o empaque de alimentos
Trabajadores de la construcción o de la madera	Polvo de madera, metales en el aire por soldadura, formaldehído, resinas epoxídicas	Serruchado y lijado de madera, soldado, encolado
Bomberos	Humo, polvo de madera	Combate de incendios, serruchado de madera
Trabajadores de fábricas	Resinas epoxídicas, líquidos de metalistería, cloro, anhídrido ftálico, isocianatos	Moldería, empaque, producción con sustancias químicas, maquinaria

¿Cómo sé si tengo ART?

Es posible que tenga asma relacionada al trabajo si presenta lo siguiente:

- Sus problemas respiratorios empeoran en el trabajo.
- Sus problemas respiratorios mejoran cuando no trabaja durante unos días, como los fines de semana o durante las vacaciones.
- Sus problemas respiratorios comenzaron después de haber iniciado un nuevo trabajo.
- Su caso de asma ha comenzado en la edad adulta.
- Hace tiempo que tiene asma pero ha empeorado en la adultez.

Consulte a su médico e informe a su supervisor si cree que sus problemas respiratorios pueden estar relacionados con el trabajo. Su supervisor puede enviarlo a ver a un médico que se especializa en problemas de salud relacionados al trabajo. Anote el nombre exacto de los químicos o productos con los que trabaje o que se utilicen en su área de trabajo.



Los maestros están expuestos a muchas sustancias que pueden provocar o desencadenar asma, entre ellos, los productos de limpieza.

De ser posible, lleve las hojas de datos de seguridad (Safety Data Sheets, SDS) para mostrárselas al médico. Pueden ser útiles para identificar el motivo de su ART y pueden sugerir qué hacer para disminuir los síntomas. Es obligación de su empleador proporcionarle la SDS de cada una de las sustancias utilizadas en su trabajo. Si el empleador no le provee la SDS, es posible que usted o su médico la encuentren en Internet.

La SDS le informará cuáles son los químicos presentes en los productos, cuáles son los efectos que pueden tener sobre la salud y cómo usarlos de manera segura. Es posible que algunos ingredientes no se detallan si se encuentran en cantidades muy pequeñas, aun así pueden provocar asma. Es posible que algunas SDS no estén completas y no incluyan todos los efectos sobre la salud, como el asma, que ese químico puede provocar. En ese caso, su médico deberá investigar más para saber si el producto químico puede provocar asma. Ver la sección Recursos/Enlaces para más información.

Informe a su médico cuando se presenten síntomas y ofrézcale la mayor cantidad de detalles posibles sobre la tarea que realiza usted en su trabajo. Es posible que su médico realice pruebas simples que evalúen su respiración en el trabajo y lejos del trabajo.

Un joven pintor de automóviles desarrolla asma tras dos meses, junto con otros compañeros

Tras trabajar en un taller de reparación y pintura de automóviles durante apenas dos meses, un trabajador de 19 años desarrolló graves silbidos a respirar provocadas por pintar automóviles. Usaba un respirador cuando pintaba automóviles en cabina, pero el respirador no se ajustaba bien a su rostro y tenía cartuchos viejos e ineficaces. El trabajador no sabía que su empleador debía mostrarle una hoja de datos de seguridad (SDS) y capacitarlo sobre los peligros de los productos químicos con los que trabajaba. Poco después de recibir el diagnóstico de asma, renunció a su empleo porque estaba muy enfermo y preocupado por su salud. Dos de sus tres compañeros de trabajo también informaron problemas respiratorios como el suyo.

Prevenga el asma: capacítese para trabajar con seguridad cuando utiliza productos químicos peligrosos. Por ejemplo, revise la SDS, use protección que se adapte bien a usted y realice el mantenimiento de los equipos de seguridad.

¿Qué puedo hacer en el trabajo si tengo ART?

Su médico puede ayudarlo a tratar el asma. Los estudios han demostrado que tan pronto detenga la exposición, es más probable que su asma mejore. Si su caso de asma está relacionado con la exposición específica en su lugar de trabajo, lo más importante es evitar trabajar con las sustancias que empeoran su caso de asma, o evitar estar cerca de ellas.

¿Qué puede hacer mi empleador para prevenir el ART?

Más efectivo (mejor opcion) ↓ Menos efectivo (ultimo)	Deshacerse de la exposición (Eliminación)
	Utilizar un químico más seguro (Sustituto)
	Separar físicamente al trabajador del químico que causa asma (Controles de ingeniería)
	Limitar o prevenir la exposición a través de reglas o procedimientos (Controles administrativos)
	Proveer equipamiento de protección personal (por sus siglas en inglés, PPE)

Es obligación de la empresa brindarle un lugar seguro donde trabajar. Es posible que su empleador deba aplicar alguna de las opciones mencionadas o encontrar una tarea distinta que sea más segura para usted. La empresa debe comprobar que los demás trabajadores tampoco se estén enfermando por utilizar sustancias conocidas que provoquen el asma.

El asma relacionado al trabajo en California

Se calcula que 900,000 adultos tienen ART en California. El programa de prevención del asma relacionada al trabajo (Work-related Asthma Prevention Program, WRAPP) investiga las causas y la cantidad de casos de ART en el estado y trabaja para prevenir la enfermedad. El WRAPP ha encontrado casos en diversos trabajos e industrias y a partir de tipos de exposición muy diferentes.

Si desea más información acerca de ART o WRAPP, llame al 1-800-970-6680 (servicios de retransmisión de CA: 711). Para obtener una copia de este documento en un formato alternativo, comuníquese al (510) 620-5757. Esto demora al menos 10 días.

Recursos/Enlaces

Programa de prevención del asma relacionado al trabajo (WRAPP) Departamento de Salud Pública de California sitio web (<http://tinyurl.com/CAWorkRelatedAsthma>)

Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional sitio web (www.cdc.gov/niosh/topics/asthma/)

Asociación de Clínicas Ocupaciones y Ambientales (Association of Occupational and Environmental Clinics AOEC) lista de sustancias conocidas por provocar asma (asmagenos) sitio web (www.aoecdata.org/ExpCodeLookup.aspx)

División de Salud Ocupacional sitio web (<http://cdph.ca.gov/ohb>)