# Benzene Dangers in the Workplace Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El benceno es un líquido altamente inflamable, incoloro o amarillo claro, de olor dulce, que se evapora rápidamente en el aire. Como su vapor es más pesado que el aire, puede hundirse en las zonas bajas. Se encuentra en productos fabricados con carbón y petróleo. Los lubricantes, los plásticos, el caucho, los tintes y otros productos químicos pueden producirse con benceno.

## CUÁL ES EL PELIGRO

**CÓMO ACTÚA EL BENCENO**

El benceno actúa haciendo que las células no funcionen correctamente. Por ejemplo, puede hacer que la médula ósea no produzca suficientes glóbulos rojos, lo que puede provocar anemia. Además, puede dañar el sistema inmunitario al modificar los niveles de anticuerpos en sangre y provocar la pérdida de glóbulos blancos. El benceno también es perjudicial para los ojos, la piel, las vías respiratorias, el sistema nervioso y los pulmones, y puede provocar cánceres de sangre como la leucemia. La gravedad de la intoxicación causada por el benceno depende del nivel de exposición y de la edad y el estado de salud general de la persona expuesta. El nivel de exposición depende de la dosis, la duración y el trabajo que se realice.

**LA INGESTA DE ALIMENTOS O BEBIDAS QUE CONTENGAN ALTOS NIVELES DE BENCENO PUEDE PROVOCAR LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS EN UN PLAZO DE MINUTOS A VARIAS HORAS:** Vómitos, Irritación del estómago, Mareos, Somnolencia, Convulsiones, Latidos cardíacos rápidos o irregulares, Muerte (a niveles muy altos).

**CÓMO PUEDE ESTAR EXPUESTO AL BENCENO**

- El aire exterior contiene niveles bajos de benceno procedentes del humo del tabaco, las gasolineras, los gases de escape de los vehículos de motor y las emisiones industriales.
- El aire interior suele contener niveles de benceno superiores a los del aire exterior. El benceno en el aire interior procede de productos que contienen benceno, como pegamentos, pinturas, cera para muebles y detergentes.
- El aire que rodea a los vertederos de residuos peligrosos o a las gasolineras puede contener niveles de benceno más altos que en otras zonas.
- Las fugas de benceno de los tanques de almacenamiento subterráneos o de los

vertederos de residuos peligrosos que contienen benceno pueden contaminar el agua de los pozos.
- Las personas que trabajan en industrias que fabrican o utilizan benceno pueden estar expuestas a los niveles más altos de éste.

**Efectos a largo plazo de la exposición al benceno sobre la salud**

El principal efecto del benceno por la exposición a largo plazo es en la sangre. El benceno tiene efectos nocivos en la médula ósea y puede causar una disminución de los glóbulos rojos, lo que provoca anemia. También puede provocar una hemorragia excesiva y puede afectar al sistema inmunitario, aumentando las posibilidades de infección.

# COMO PROTEGERSE

**QUÉ HACER EN CASO DE EXPOSICIÓN AL BENCENO**

- Si el benceno se ha liberado en el aire, obtenga aire fresco abandonando la zona donde se ha liberado el benceno. Trasladarse a una zona con aire fresco es una buena manera de reducir la posibilidad de muerte por exposición al benceno en el aire.
- Si el escape de benceno se produjo en el exterior, aléjese de la zona donde se liberó el benceno.
- Si el escape de benceno se produjo en el interior, salga del edificio.
- Si se encuentra cerca de un escape de benceno, los coordinadores de emergencias pueden indicarle que evacue la zona o que se refugie en el interior de un edificio para evitar la exposición al producto químico.

**MEJORES PRÁCTICAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN AL BENCENO**

La OSHA ha fijado el límite de exposición en 1ppm para una jornada laboral de 8 horas y en 5ppm para un periodo de 15 minutos. Para la mayoría de las personas la exposición al benceno es por la gasolina y sus vapores, sin embargo, algunos individuos pueden estar expuestos a él en otros lugares. Algunas de las mejores prácticas para reducir las posibilidades de sobreexposición al benceno son:

- No respirar los vapores de la gasolina.
- Cargar gasolina en una zona bien ventilada.
- Evitar, en la medida de lo posible, las zonas con excesivos gases de escape de automóviles.
- Evitar el agua que pueda estar contaminada con benceno.
- No fumar cigarrillos y no esté en zonas donde pueda estar expuesto al humo de segunda mano.
- Practicar una buena higiene y proteja su piel. Lavarse las manos antes de comer puede reducir la posibilidad de exposición por ingestión y limitar la exposición de la piel puede reducir la absorción de benceno a través de la piel.
- En el trabajo, utilizar controles técnicos para reducir o eliminar la exposición al benceno. Si la exposición sigue superando el límite, se deben usar respiradores que sean suficientes para proteger a las personas de la sobreexposición.

**LIMITAR LA EXPOSICIÓN AL BENCENO**

1. Aléjese del humo de los cigarrillos. Si es fumador, intente dejar de fumar. El humo del cigarrillo es una de las principales fuentes de exposición al benceno.
2. Intente limitar los humos de la gasolina bombeando con cuidado y utilizando gasolineras con sistemas de recuperación de vapores que capturan los humos. Evite el contacto de la piel con la gasolina.

3. Cuando sea posible, limitar el tiempo que pasa cerca de los motores de los coches en ralentí puede ayudar a reducir su exposición a los gases de escape, que contienen benceno (así como otras sustancias químicas potencialmente dañinas).
4. Utilice el sentido común cuando esté cerca de productos químicos que puedan contener benceno. Limite o evite la exposición a los humos de disolventes, pinturas y materiales de arte, especialmente en espacios sin ventilación.
5. Si está expuesto en su lugar de trabajo, hable con su empleador para limitar su exposición mediante cambios en el proceso (como sustituir el benceno por otro disolvente o encerrar la fuente de benceno).

## CONCLUSIÓN

El benceno es una sustancia química cancerígena y su exposición está regulada por estrictas normas de seguridad. Infórmese sobre los peligros y las medidas de protección y hable con su supervisor o con su contacto de seguridad si tiene preguntas o dudas.