

# Respiratory Protection – Autobody Repair and Paintwork Meeting Kit – Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En la reparación y pintura de carrocerías, estás constantemente expuesto a peligros en el aire, desde el polvo del lijado y las partículas de relleno hasta los isocianatos de la pintura y los vapores de los disolventes. No se trata solo de olores desagradables o irritantes, sino de sustancias químicas peligrosas que pueden dañar gravemente tus pulmones, tu sistema nervioso y tu salud en general. Sin una protección respiratoria adecuada, cada respiración que das en el trabajo podría estar introduciendo toxinas en tu cuerpo. Y el daño no siempre se manifiesta de inmediato, sino que se acumula con el tiempo. Proteger sus pulmones ahora significa proteger su capacidad para trabajar, respirar y vivir bien en el futuro. Una mascarilla puede marcar la diferencia.

## CUÁL ES EL PELIGRO

El trabajo en carrocerías te expone a una mezcla de peligros en el aire, muchos de ellos invisibles y extremadamente dañinos. Sin la protección respiratoria adecuada, estas sustancias pueden entrar en tus pulmones y torrente sanguíneo, lo que puede tener graves efectos a corto y largo plazo en tu salud. Analicemos los principales riesgos:

### 1. Isocianatos en la Pintura: Invisibles, Potentes y Mortales

Los isocianatos se encuentran en muchas pinturas para automóviles, especialmente en los recubrimientos de uretano de dos componentes y en las capas transparentes. Incluso en pequeñas cantidades, pueden causar irritación respiratoria grave, asma y daños pulmonares a largo plazo. El peligro es mayor cuando se pulverizan en áreas confinadas o mal ventiladas.

- Es posible que no sienta los síntomas de inmediato, pero con la exposición repetida, incluso pequeñas cantidades pueden desencadenar reacciones permanentes similares al asma.
- Algunos trabajadores se sensibilizan, lo que significa que incluso una pequeña exposición futura podría causar una reacción peligrosa.

### 2. Vapores de Disolventes: tóxicos para el cerebro y los órganos

Los diluyentes de pintura, los desengrasantes y los disolventes de limpieza liberan

compuestos orgánicos volátiles (COV) al aire. Estos vapores pueden causar:

- Dolores de Cabeza, mareos, confusión y fatiga a corto plazo.
- Daño hepático y renal, problemas del sistema nervioso y cáncer con la exposición prolongada.

Respirar vapores de disolventes a diario sin protección es como trabajar en una niebla química que envenena lentamente su cuerpo.

### **3. Polvo de Lijado y Rellenos: irritantes pulmonares que no se pueden ignorar**

El lijado genera polvo fino procedente de la pintura, el metal, el plástico y los rellenos para carrocerías, todos los cuales pueden entrar en los pulmones y permanecer allí. Algunos rellenos contienen sílice cristalina, que está relacionada con la silicosis, una enfermedad pulmonar permanente e incapacitante.

## **COMO PROTEGERSE**

En la reparación y pintura de carrocerías, proteger los pulmones no es opcional, es esencial. El polvo, los humos y los vapores pueden ser mortales, y una mascarilla normal o un pañuelo no son suficientes. A continuación le indicamos cómo mantener las sustancias nocivas fuera de su cuerpo y mantenerse seguro en cada trabajo:

### **Elija el Respirador Adecuado: No hay un Tamaño Único**

Necesita un **respirador aprobado por NIOSH** que se adapte al peligro:

- Para isocianatos y vapores de solventes: Use un respirador purificador de aire con cartuchos para vapores orgánicos y prefiltros P100
- Para lijado y rellenos: Use un respirador de partículas P100 o N95
- Para pintar con pistola en cabinas o áreas confinadas: utilice un respirador con suministro de aire (SAR) cuando lo exijan la ley o las directrices de seguridad.

Siga siempre la **ficha de datos de seguridad (FDS)** del producto que esté utilizando. En ella se indica exactamente qué tipo de protección respiratoria se requiere.

### **Realice Pruebas de Ajuste: Una Máscara Holgada es una Máscara con Fugas.**

Los respiradores deben sellar bien la cara. Compruebe el sellado cada vez que se la ponga y realice una prueba de ajuste anualmente para asegurarse de que sigue ajustándose correctamente a su cara, especialmente si ha ganado o perdido peso, se ha afeitado o ha cambiado de tipo de respirador.

### **Sustituya los Cartuchos y Filtros con Regularidad.**

Los cartuchos de los respiradores no duran eternamente. Si empieza a oler o saborear productos químicos, es una señal de advertencia de que los cartuchos están agotados. Siga las instrucciones del fabricante o cámbielos:

- Después de 40 horas de uso o 30 días, lo que ocurra primero
- Antes si detecta olores, mayor resistencia al respirar o daños visibles

Etiquete los cartuchos con la fecha de inicio para saber cuándo debe cambiarlos.

### **Mantenga el Respirador Limpio y Guárdelo Adecuadamente**

Después de cada uso:

- Limpie la máscara y la pieza facial
- Guárdelo en una bolsa o recipiente limpio y sellado, no en un banco de trabajo polvoriento ni colgado en la pared de la cabina de pulverización.
- Mantenga los filtros y cartuchos secos y alejados de los humos cuando no los utilice.

**Utilice Ventilación y Cabinas de Pulverización Siempre que sea Posible:** los respiradores son fundamentales, pero no son su única defensa. Utilice una ventilación de extracción adecuada, cabinas de pulverización o sistemas de tiro descendente para mantener los peligros atmosféricos alejados de su zona de respiración. Nunca pulverice ni lije en una habitación cerrada sin ventilación.

**No Confíe en las Mascarillas Antipolvo:** las mascarillas antipolvo de papel no son respiradores. No impiden que los vapores químicos, los isocianatos o la niebla fina entren en los pulmones. Úselas solo para lijar en seco y sin sustancias tóxicas, y solo si la ficha de datos de seguridad (FDS) confirma que es seguro hacerlo.

## CONCLUSIÓN

El aire que respiras en el trabajo puede mantenerte sano o enfermarte. No lo dejes al azar. Elige el respirador adecuado, úsalo correctamente y haz que la protección respiratoria sea una parte permanente de tu rutina.

---