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.