

## Protéjase...

Haga la limpieza de forma más segura para usted

**NUNCA** mezcle productos de limpieza.

**NUNCA** use un limpiador en su total intensidad cuando las instrucciones digan que sea diluido.

### SIEMPRE:

- ▶ Guarde los productos en sus envases originales.
- ▶ Deje las ventanas y las puertas abiertas si es posible, o use un ventilador para circular el aire, especialmente cuando limpie en espacios pequeños o cerrados.
- ▶ Trate de evitar el uso de productos con atomizadores y aerosoles. En lugar de atomizar directamente la superficie, moje un trapo y páselo por la superficie.
- ▶ Use limpiadores que sean menos tóxicos cuando sea posible.
- ▶ Use un equipo de protección personal:
  - Use anteojos de protección y/o guantes para prevenir el contacto con sustancias químicas peligrosas en los ojos y la piel.
  - Entienda que las máscaras para polvo NO previenen la entrada de estas sustancias químicas a los pulmones.
- ▶ Aprenda más:
  - Lea las etiquetas de advertencia de los productos que usa.
  - Lea las Páginas de Información sobre la Seguridad del Material (MSDS, por sus siglas en inglés). Las páginas de MSDS le informan sobre los ingredientes del producto, y los efectos que tales ingredientes puedan tener para su salud. Su empleador debe tener una copia de esta información.

Manténgase informado ▶ Vea estos sitios en el Web:

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

[www.mass.gov/ep](http://www.mass.gov/ep)

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

[www.green Seal.org](http://www.green Seal.org)

PARA MÁS INFORMACIÓN,  
PÓNGASE EN CONTACTO CON:

**Massachusetts Department of Public Health  
Occupational Health Surveillance Program**

250 Washington Street, 6th Floor  
Boston, MA 02108

[www.mass.gov/dph/ohsp](http://www.mass.gov/dph/ohsp)  
(617) 624-5632

(ayuda disponible en otros idiomas)



En caso de emergencia,  
póngase en contacto con el Centro Nacional de  
Control de Sustancias Tóxicas:  
1-800-222-1222  
(ayuda disponible en otros idiomas)

SPANISH 2010

# ATENCIÓN

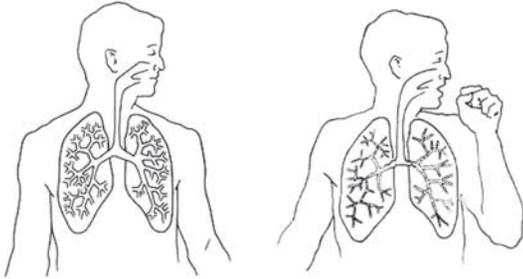


## EL ASMA Y LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA EN EL TRABAJO

Si usted trabaja con productos de limpieza o alrededor de los mismos y tiene problemas respiratorios, lea esta información.



## EL ASMA ES UNA ENFERMEDAD QUE PUEDE CAUSARLE DIFICULTADES PARA RESPIRAR.



### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL ASMA?

- Respiración con silbido/chillido
- Presión en el pecho
- Tos
- Falta de aire
- Dificultad para respirar

### ¿QUÉ ES EL ASMA RELACIONADA CON EL TRABAJO?

El asma relacionada con el trabajo es el asma que es causada o que se empeora con algunas sustancias usadas en el lugar de trabajo. Incluso el estar ligeramente expuesto a ciertas sustancias puede provocar los síntomas del asma, y resultar en dificultades respiratorias.

Los síntomas pueden comenzar inmediatamente después de respirar una sustancia en particular. Algunas veces, los síntomas no empiezan hasta varias horas después de salir del trabajo.

Los síntomas generalmente empeoran en el trabajo y mejoran durante las vacaciones o los fines de semanas largos. Si el asma es severa, puede que los síntomas no mejoren, incluso después de estar un tiempo alejado del trabajo.

## ¿TRABAJAR CON PRODUCTOS DE LIMPIEZA PUEDE CAUSAR ASMA?

**Sí.** Algunos productos de limpieza contienen sustancias químicas que pueden causar asma. Si usted ya tiene problemas respiratorios, los productos de limpieza pueden empeorarlos.

Algunas personas que trabajan con productos de limpieza, o que trabajan en áreas donde se usan limpiadores, pueden tener problemas respiratorios causados por los mismos. También pueden ocurrir debido a un derrame o por la mezcla de los productos de limpieza.



## ¿QUIÉNES ESTÁN EXPUESTOS A LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA?

Usted puede estar expuesto a los productos de limpieza si usted los usa como parte de su trabajo, o si usted trabaja en áreas donde se usan productos de limpieza.

### TIPOS DE LIMPIADORES QUE PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS RESPIRATORIOS:

- Desinfectantes (tales como blanqueadores)
- Productos para quitar la cera de los pisos
- Productos que se usan para limpiar inodoros

### ALGUNOS TRABAJADORES QUE PUEDEN ESTAR A RIESGO:

- Personal de limpieza
- Enfermeros o asistentes de enfermeros
- Personal de mantenimiento en hoteles
- Trabajadores en restaurantes
- Maestros, especialmente de escuela primaria
- Trabajadores de oficinas



## ¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE TENGO ASMA?



Si usted trabaja con productos de limpieza o alrededor de los mismos y experimenta cualquiera de los síntomas listados, llame a su médico. Para buscar un plan de salud o un médico, llame al

1-877-MA-ENROLL (1-877-623-6765). Ayuda disponible en español.

Haga una lista de los productos con los que trabaja y muéstresela a su médico. Si tiene síntomas, informe a su médico cuándo los tiene.

El asma relacionada con el trabajo puede resultar ser algo serio y ponerlo muy enfermo. Si algo alrededor de donde usted trabaja le causa asma, puede haber un producto más seguro para usar. Su médico puede darle medicinas para tratar su asma.