Cleaning Products Can Lead to Asthma Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los adultos tienen asma causada o agravada por las sustancias que utilizan o a las que están expuestos en el trabajo. Se trata de una afección denominada “asma relacionada con el trabajo” (ART).

El ART puede desencadenar una respuesta asmática en trabajadores que ya tienen asma o incluso ser la causa de un asma de nueva aparición.

CUÁL ES EL PELIGRO

El asma está causada o desencadenada por sustancias denominadas asmágenos o sensibilizadores. Cuanto más se expone el cuerpo a un asmágeno/sensibilizador, más sensible se vuelve a él y, con el tiempo, se desarrollan síntomas de asma cada vez que se produce la exposición.

COMO PROTEGERSE

EL DESARROLLO DEL ASMA

En la actualidad existen hasta 300 asmágenos documentados, muchos de los cuales se encuentran en productos de limpieza tanto industriales como domésticos. **La única forma de tratar el ART es retirar la sustancia, o al trabajador, del lugar de trabajo.**

Algunas alergias respiratorias pueden ser provocadas por las fragancias, que son mezclas químicas complejas utilizadas habitualmente para perfumar ambientadores, limpiadores, productos de cuidado personal y otros bienes de consumo. El ART es una de las principales preocupaciones en los trabajos de limpieza. Según un estudio realizado en 2010 por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, los niños nacidos de mujeres que realizaron

trabajos de limpieza durante el embarazo tienen un riesgo elevado de sufrir defectos de nacimiento.

CALIDAD DEL AIRE INTERIOR Y LIMPIEZA

La limpieza puede propagar los desencadenantes del asma o empeorar la calidad del aire interior. Algunos utensilios, como los plumeros, sólo mueven el polvo, lo que puede propagar ácaros y pequeñas partículas por el aire. Algunas aspiradoras pueden tener fugas de aire, escupiendo las partículas de su alfombra de nuevo al aire.

Muchos productos de limpieza contienen aromas fuertes, sustancias químicas y compuestos orgánicos volátiles (COV) que pueden desencadenar el asma. Un estudio reveló que el uso regular de productos de limpieza era tan perjudicial como fumar varios cigarrillos al día. Algunos productos pueden eliminar algunos alérgenos y desencadenantes del asma, pero aun así pueden irritar los pulmones.

Los productos de limpieza que contienen COV y otras sustancias tóxicas pueden ser, entre otros, los siguientes

- Ambientadores;
- Blanqueador de cloro;
- Detergente y líquido lavavajillas;
- Productos químicos de limpieza en seco;
- Limpiadores de alfombras y tapicerías;
- Abrillantadores de muebles y suelos; y
- Limpiadores para hornos.

OTROS PELIGROS PARA LA SALUD QUE DESENCADENAN EL ASMA

Las fragancias naturales de los productos de limpieza, sobre todo en los ambientadores, pueden reaccionar con altos niveles de ozono procedentes de fuentes interiores (por ejemplo, de algunos aparatos de limpieza del aire) o del aire exterior para formar formaldehído, un conocido carcinógeno humano, y partículas finas peligrosas en el interior. El ozono es un gas nocivo, pero invisible, que empeora el asma y otras enfermedades pulmonares. Las partículas también son contaminantes atmosféricos comunes que

pueden agravar el asma y otras enfermedades pulmonares y suponer un riesgo de infarto e ictus. Tanto el ozono como las partículas pueden poner en peligro la vida.

- Las chucherías y otros objetos pequeños en estanterías y librerías pueden acumular polvo y desencadenar el asma. Para evitar un aumento de las partículas de polvo en el aire, retire estos objetos y guárdelos en un lugar seguro que no se convierta en una amenaza potencial para su salud pulmonar. Si tiene estos artículos a la vista, límpielos regularmente para evitar que se acumulen.
- Además de provocar dolores de cabeza, los productos de limpieza perfumados pueden exacerbar algunos síntomas de la EPOC o el asma. Estas fragancias pueden provocar dificultad para respirar, mareos y un empeoramiento del asma. Para evitar estos efectos secundarios, evite los productos de limpieza comprados en tiendas. Pero si va a comprar, busque algo sin fragancia.

MEJORES PRÁCTICAS DE LIMPIEZA

Si encuentra un producto que le provoca una reacción, deséchelo inmediatamente. Muchos de los limpiadores que usamos hoy en día y que matan el moho y las bacterias contienen pesticidas, así que lea las etiquetas. Sepa qué contienen los productos que utiliza y siga las instrucciones de seguridad. Todas las empresas deben tener y leer las hojas de datos de seguridad (SDS) de todos los productos comerciales que se utilicen, y utilizar el equipo de protección personal (EPP) adecuado.

- Utilice guantes y gafas para proteger su piel y sus ojos.
- No mezcle nunca productos de limpieza.
- Nunca utilice un limpiador a plena potencia cuando las instrucciones indiquen que debe diluirlo.
- Tenga cuidado en habitaciones pequeñas o con poca ventilación. Deje las ventanas abiertas y ponga ventiladores para que el aire circule.
- Utilice limpiadores menos tóxicos siempre que sea posible.
- El uso de mascarillas no evitará que respire los vapores de los limpiadores.

- Nunca mezcle lejía o cualquier producto que contenga lejía con cualquier limpiador que contenga amoníaco.

CONCLUSIÓN

Es mejor evitar por completo los productos de limpieza comprados en las tiendas. Incluso los etiquetados o certificados como “verdes” pueden contener ingredientes que empeoran los síntomas de la enfermedad pulmonar. Aunque estos productos reducen la exposición a las sustancias químicas, no las eliminan.