Insulation Work – Protecting Buildings – and Protecting Yourself Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El aislamiento es esencial para que los edificios sean cómodos y eficientes desde el punto de vista energético, ya que mantiene el calor en invierno y lo repele en verano. Puede parecer sencillo, pero trabajar con materiales aislantes, ya sea fibra de vidrio, espuma en aerosol o lana mineral, conlleva riesgos ocultos para su salud y seguridad. La exposición al polvo, los productos químicos o los materiales afilados puede causar irritación de la piel, problemas respiratorios o incluso problemas graves a largo plazo si no se tiene cuidado. Protegerse mientras se realizan trabajos de aislamiento significa evitar lesiones y problemas de salud que pueden dejarlo fuera de combate durante semanas o más tiempo. Mantener la seguridad le ayuda a terminar bien el trabajo y le mantiene listo para el siguiente.

CUÁL ES EL PELIGRO

El trabajo de aislamiento puede parecer menos peligroso que otras tareas de construcción, pero los riesgos son reales y a menudo se pasan por alto. Ya sea que esté instalando paneles de fibra de vidrio, soplando aislamiento suelto o aplicando espuma en aerosol, los materiales y el entorno de trabajo pueden afectar su salud si no está preparado.

Riesgos para la Salud Derivados de los Materiales

Muchos tipos de aislamiento, especialmente la fibra de vidrio y la lana mineral, contienen fibras finas que pueden irritar la piel, los ojos y los pulmones. El simple hecho de rozar el material sin protección puede provocar picazón, erupciones cutáneas o incluso

pequeños cortes. Inhalar el polvo del aislamiento puede provocar tos, dolor de garganta o problemas respiratorios a largo plazo. El aislamiento de espuma en aerosol libera sustancias químicas como los isocianatos, que pueden causar asma grave o reacciones alérgicas si se inhalan. Sin una ventilación adecuada y sin el equipo de protección personal (EPP) adecuado, su salud está en peligro.

Calor, Espacios Confinados y Esfuerzo Excesivo

El trabajo de aislamiento suele realizarse en espacios reducidos, como áticos, sótanos o cavidades en las paredes. Estas áreas suelen estar mal ventiladas o ser extremadamente calientes o frías. Esto aumenta el riesgo de estrés por calor, deshidratación o incluso desmayos. También aumenta la posibilidad de sufrir lesiones por esfuerzo excesivo, especialmente al levantar e instalar rollos pesados o moverse por ángulos incómodos.

Peligros Físicos en el Lugar de Trabajo

El trabajo también te expone a bordes afilados, herramientas eléctricas o clavos que sobresalen de los montantes o vigas. Las caídas desde escaleras o los resbalones mientras se transporta aislamiento voluminoso pueden provocar distensiones, esguinces o fracturas. También es posible que tengas que trabajar cerca de cables eléctricos, lo que aumenta el peligro de descargas o electrocución si los circuitos no se han desenergizado.

Otros Riesgos Comunes Son:

- Cortes con cuchillos o tijeras utilizados para recortar el aislamiento
- Tropezones con aislamiento suelto, embalajes o cables
- Exposición al moho o a los excrementos de roedores en paredes viejas o áticos
- Lesiones oculares por la caída de escombros o partículas en suspensión

COMO PROTEGERSE

El trabajo de aislamiento requiere algo más que simplemente rellenar las paredes con material. Para mantener la seguridad, es necesario saber con qué se está trabajando, cómo manejarlo adecuadamente y qué equipo se debe usar. Ya sea que se esté arrastrando por espacios reducidos o cortando paneles aislantes gruesos, los pequeños detalles pueden marcar una gran diferencia en la protección de su salud y seguridad.

Usa el Equipo de Protección Personal (EPP) Adecuado:

- **Guantes:** use siempre guantes gruesos y resistentes a los productos químicos. La fibra de vidrio y la lana mineral pueden irritar o cortar la piel.
- **Protección Respiratoria:** es imprescindible utilizar una máscara antipolvo o un respirador cuando se manipula aislamiento, especialmente al cortar, soplar o rociar material en espacios reducidos.
- **Gafas de Seguridad:** proteja sus ojos de las fibras en suspensión en el aire o de las salpicaduras de productos químicos.
- **Monos o Camisas de Manga Larga y Pantalones:** reducen el contacto directo con materiales que pican o son peligrosos.
- **Casco:** especialmente cuando se trabaja en áticos o espacios reducidos con vigas expuestas o zonas estrechas en altura.

Manipule los Materiales con Cuidado:

- Corte el aislamiento sobre una superficie estable con un cuchillo afilado para evitar resbalones y desgarros.
- Nunca sacuda el aislamiento ni lo lance al lugar donde va a colocarlo, ya que esto aumenta la liberación de polvo y fibras.
- Fije el aislamiento correctamente para evitar que se combe o se caiga, especialmente en techos o superficies elevadas.

Utilice Prácticas de Trabajo Seguras en Espacios Reducidos:

- Asegúrese de que el área esté bien ventilada, abra las

ventanas o utilice ventiladores cuando sea posible.
- Manténgase hidratado y tome descansos frecuentes cuando trabaje en áticos o espacios reducidos con calor.
- Cuidado con dónde pisa. Utilice siempre una iluminación adecuada para ver por dónde va, especialmente alrededor de obstáculos con los que pueda tropezar, como vigas o cables.

Revise el Área antes de Empezar:

- Desconecte los circuitos y compruebe si hay cables expuestos antes de instalar el aislamiento.
- Retire o evite los materiales que presenten signos de moho, plagas o acumulación de humedad.
- Si trabaja con espuma en aerosol, lea la etiqueta del producto y asegúrese de estar en un espacio ventilado o de utilizar respiradores con suministro de aire.

Consejo Adicional:

Lleve un pequeño espejo de mano o utilice la cámara frontal de su teléfono para revisar su cara y cuello en busca de fibras de aislamiento durante los descansos. Detectarlas y eliminarlas a tiempo ayuda a prevenir erupciones e irritaciones cutáneas más adelante.

CONCLUSIÓN

El trabajo de aislamiento puede no parecer peligroso, pero puede sorprenderte si no tienes cuidado. Usa tu equipo, trabaja con inteligencia y presta atención a tu entorno. Mantén la seguridad para que lo único que termines sea el trabajo, y no una lesión.