# Safeguard Firefighter Health Meeting Kit — Spanish

## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La extinción de incendios es un trabajo peligroso. Tanto si sus bomberos son voluntarios unas horas a la semana, trabajan en turnos diarios, responden "de guardia" cuando se activa su localizador o han elegido la extinción de incendios como carrera profesional en su comunidad.

## CUÁL ES EL PELIGRO

# RIESGOS PARA LA SALUD Y LA SEGURIDAD ASOCIADOS A LA LUCHA CONTRA INCENDIOS

- Al ayudar a las víctimas, existe la posibilidad de exposición a enfermedades contagiosas e infecciosas, incluidas las enfermedades de transmisión sanguínea como el SIDA, la hepatitis B y C.
- Exposición a diversos productos de la combustión. La toxicidad del humo depende en gran medida del combustible (los materiales o productos químicos que se queman), del calor del fuego y de la cantidad de oxígeno disponible para la combustión. Los productos de combustión más comunes son:
  - partículas finas
  - monóxido de carbono
  - dióxido de carbono
  - óxidos de nitrógeno
  - óxidos de azufre
  - compuestos orgánicos volátiles
  - formaldehído
- Agotamiento del oxígeno La hipoxia (estado causado por la escasez o ausencia de oxígeno en el aire) puede provocar una pérdida de rendimiento físico, confusión e incapacidad para escapar.

- Exposición a otras sustancias químicas, productos, productos farmacéuticos y medicamentos, incluidos los opioides.
- Trabajo con gases comprimidos (por ejemplo, equipos de respiración autónomos).
- Situaciones en las que las exigencias físicas implican un trabajo muy agotador, fuerza, repetición, posturas incómodas y actividades prolongadas, a menudo en condiciones extremas.
- Uso de equipos pesados, equipos de respiración autónomos (SCBA) y equipos de protección individual que pueden requerir un mayor esfuerzo para realizar las mismas tareas.
- Peligro de conducir a gran velocidad, a menudo en condiciones de tráfico o meteorológicas difíciles.
- Violencia laboral o acoso por parte del público.
- Riesgo de lesiones por los diversos lugares a los que pueden ser llamados los bomberos: explosión, estructuras y superficies inestables, caída de objetos; o trabajo en altura o cerca del tráfico, agua, espacios confinados, grandes multitudes, situaciones violentas.
- Exposición a sucesos traumáticos graves (o consecuencia del suceso) que provoquen estrés o trastorno de estrés postraumático.
- Turnos de trabajo o jornadas prolongadas.
- Trabajo en escaleras.
- Estrés por calor
- Niveles de ruido excesivos
- Radiación ultravioleta
- Fatiga
- Temperaturas extremas (tanto frío como calor)
- Caídas desde alturas
- Resbalones, tropiezos y caídas

### **COMO PROTEGERSE**

#### EFECTOS A LARGO PLAZO PARA LA SALUD DE SER BOMBERO

La carcinogenicidad de la exposición profesional de un bombero ha llevado a las conclusiones de que existen:

• pruebas suficientes para los siguientes tipos de cáncer:

- mesotelioma y cáncer de vejiga.
- evidencia limitada para los siguientes tipos de cáncer: cáncer de colon, cáncer de próstata, cáncer testicular, melanoma de piel y linfoma no Hodgkin.

#### Los bomberos también desarrollan:

- lesiones de espalda y otras distensiones.
- enfermedades como el SIDA y la hepatitis.
- enfermedades cardiovasculares debidas a una multitud de sustancias tóxicas cuando se lucha contra un incendio. Por ejemplo, la exposición al monóxido de carbono está directamente relacionada con la toxicidad cardiaca.

### MEJORES PRÁCTICAS NACIONALES DE TRABAJO DE LOS BOMBEROS

- Los bomberos deben llevar un equipo de protección individual (EPP) completo durante todo el incidente, incluido un equipo de respiración autónomo (ERA).
- 2. Debe proporcionarse una segunda capucha protectora a todo el personal del departamento.
- 3. Antes de abandonar el lugar del incendio, los bomberos deben comenzar inmediatamente a enjuagar y descontaminar el equipo (EPP) utilizando agua jabonosa y un cepillo si las condiciones meteorológicas lo permiten.
- 4. Una vez finalizados los procedimientos de descontaminación y mientras aún se encuentren en el lugar del incendio, los bomberos deben limpiarse las zonas expuestas del cuerpo (cuello, cara, brazos y manos) con toallitas húmedas.
- 5. Toda la ropa y EPP deben ser lavados después de la exposición a productos de combustión u otros contaminantes.
- 6. Recuerde siempre limpiar la cabina de los camiones de bomberos. Todo el personal deberá asegurarse de que su unidad asignada tenga una cabina de aparato limpia.
- 7. El personal de bomberos debe ducharse lo antes posible después de haber estado expuesto a productos de combustión u otros contaminantes.
- 8. Los EPP, especialmente los pantalones de protección deben estar prohibidos en las áreas fuera del piso del aparato (es decir, cocina, áreas para dormir, etc.) y nunca deben estar

en las habitaciones.

- 9. También deben utilizarse toallitas, o agua y jabón, para descontaminar y limpiar regularmente los asientos de los aparatos, los ERA y las zonas interiores de la tripulación, especialmente después de incidentes en los que el personal haya estado expuesto a productos de combustión.
- 10. Asegúrese de que los gases de escape de los aparatos de bomberos y otros vehículos de emergencia se ventilen adecuadamente con un sistema de captura y eliminación de gases de escape de vehículos que cumpla con el código.
- 11. Proporcionar capacitación anual a los bomberos sobre la prevención del cáncer para incluir las mejores prácticas de EPP, higiene y descontaminación, concientización sobre el consumo de tabaco y alcohol, acondicionamiento físico y nutrición.
- 12. Facilitar exámenes físicos anuales a los bomberos, ya que la detección precoz es la clave de la supervivencia.
- 13. Asegurarse de que el cuerpo de bomberos documenta todas las exposiciones a incendios o productos químicos en los informes de incidentes o en los informes de exposición personal.

## **CONCLUSIÓN**

Hay muchos riesgos inherentes a la lucha contra incendios, y su equipo debería protegerle, no aumentar los riesgos para su salud. Estos cambios en la normativa y en el sector para reducir la exposición a los PFAS redundan en beneficio de la salud no solo de los bomberos, sino también de nuestras comunidades, nuestros sistemas de abastecimiento de agua y el medio ambiente en general.