

# NOTAS PRÁCTICAS

## El cuidado de la piel en el trabajo

La piel es el tejido más extenso del ser humano y por su localización se enfrenta cotidianamente a agentes externos de todo tipo. El contacto con sustancias o productos químicos es uno de los factores de riesgo más frecuente en la aparición de las alteraciones cutáneas en la población trabajadora,

aumentando el riesgo anualmente con la introducción de nuevos compuestos y procesos. La importancia de estas alteraciones está condicionada no sólo porque son una de las enfermedades profesionales más frecuentes sino también por la repercusión de las mismas tanto en la calidad de vida y de

trabajo de la persona como en las pérdidas económicas y socio-laborales derivadas: un porcentaje considerable de los que la sufren no consiguen una curación total y permanente, con la consiguiente incapacidad para el desempeño de su trabajo habitual.

### AGENTES PRODUCTORES DE ALTERACIONES CUTÁNEAS

Además de factores predisponentes, como la edad, el sexo, la constitución atópica y ciertas alteraciones cutáneas preexistentes, los agentes causantes directos de las alteraciones de la piel son:

**Agentes mecánicos.** La fricción, la presión continuada por el uso repetido de una herramienta o por el mantenimiento de una postura determinada dan lugar a callosidades, úlceras, abrasiones, etc.

**Agentes físicos.** Frío, calor, radiaciones ionizantes y no ionizantes, humedad, etc.

**Agentes biológicos.** Bacterias, hongos, virus o parásitos, pueden provocar o complicar las alteraciones cutáneas.

**Agentes químicos.** Son la causa más común de desórdenes cutáneos en el medio laboral. Pueden responder a un mecanismo irritativo o alérgico. Es el llamado ecema profesional o dermatitis de contacto.

### Prevención

La prevención de las alteraciones cutáneas se basará tanto en medidas colectivas (por ejemplo: sustitución de las sustancias nocivas, automatización de los procesos, ventilación/extracción localizada, información y formación, instalaciones sanitarias adecuadas) como en medidas individuales, entre las que cobra una especial relevancia la protección y el cuidado de la piel en el trabajo, unos buenos hábitos higiénicos y el uso y mantenimiento adecuados de prendas de protección individual.

- **Información:** No puede existir una prevención eficaz sin un conocimiento exacto por parte del trabajador de las sustancias con las que trabaja, las precauciones que se han de tomar durante su manejo, la actuación en caso de contacto con la piel y las medidas básicas de higiene personal. Los programas de protección cutánea deberían ser conocidos y recordados por todos los trabajadores. Un medio eficaz para esa información continuada sería disponer carteles en lugares frecuentados por los trabajadores, siendo el lugar ideal los vestuarios y las áreas sanitarias.

- **Higiene personal:** Es recomendable la ducha diaria después de la jornada laboral y antes de salir de la fábrica, así como la limpieza periódica de las manos y de las zonas de la piel expuestas durante la jornada laboral.

- **Locales de aseo:** La medida anterior requiere la existencia y revisión diaria de unas instalaciones sanitarias en la proximidad de los puestos de trabajo y de los vestuarios donde la zona sucia esté separada de la zona limpia. Es conveniente dotar el lavamanos con mandos preferentemente no manuales y que permitan regular la temperatura del agua.

- **Protección de la piel:** Las protecciones personales no eliminan los riesgos, sólo sirven para minimizar las consecuencias. Existen dos tipos de medidas protectoras individuales: las prendas de protección cutánea

(guantes, mandiles, caretas, etc.) y los productos protectores específicos. Éstos evitan que la suciedad se incruste en los pliegues cutáneos y facilitan la limpieza de la piel. Son útiles para prevenir las enfermedades por desgaste, contra la radiación UV y para quien debe utilizar guantes y botas impermeables. Deben aplicarse antes de iniciar cada trabajo y después de cada descanso, sobre la piel limpia, friccionando cuidadosamente la piel entre los dedos y en la base de las uñas.

- **Limpieza de la piel:** Por lo general, agua y jabón son suficientes para realizar la limpieza cutánea. De no ser así, el agente limpiador se debe escoger según el tipo de trabajo. Para trabajos que ensucian poco, el limpiador, de pH neutro, no debe contener disolventes y los principios activos han de estar a baja concentración (<10% de tensioactivos). Para trabajos con suciedad media y tenaz, se utilizarán detergentes, de pH ligeramente alcalino, sin disolvente para la grasa y con disolvente (<30%) para las colas y pinturas. Se deben evitar los abrasivos como el serrín, la arena

o el jabón en polvo, así como las pastillas de jabón. Los productos serán biodegradables. Aunque no son productos de limpieza, en ciertos sectores (agroalimentario y sanitario), la solución limpiadora puede llevar también antisépticos.

- **Procedimiento de lavado:** Un lavado correcto se basará en usar tan solo la cantidad de producto necesaria, frotando a fondo, primero sin agua y luego con poca agua. Posteriormente, la suciedad y el detergente se enjuagarán con mucha agua. Si no se dispone de agua corriente, el proceso de lavado debería hacerse con toallitas impregnadas con una solución limpiadora.

- **Secado de la piel:** Para el secado de las manos, se han de evitar los secadores de aire caliente, así como las toallas de papel. La mejor opción son los dispensadores automáticos de toallas de tejido. Para el secado del cuerpo, cada trabajador dispondrá de una toalla limpia.

- **Cuidado de la piel:** Igual de importantes son las medidas de protección cutánea antes de iniciar el trabajo como el cuidado de la piel al finalizar el mismo. Después del lavado, se procederá a la aplicación de un preparado que aporte simultáneamente mate-

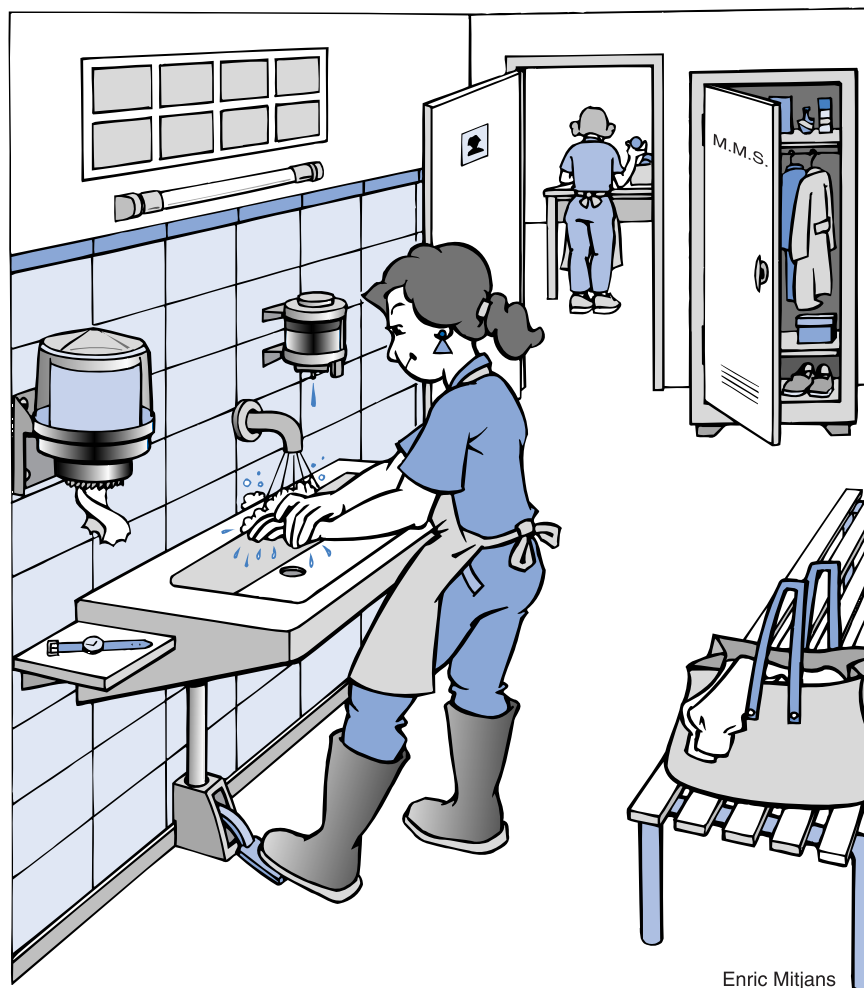
rias grasas, humedad y sustancias hidrófilas.

- **Otros:** La revisión sistemática de la piel por el propio trabajador y la consulta inmediata al personal médico y de enfermería del trabajo en caso de aparición de lesiones cutáneas son dos medidas de extrema importancia para evitar la cronicación de las alteraciones.

### LEGISLACIÓN

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269, de 10 de noviembre.

- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. BOE nº 97, de 23 de abril sobre lugares de trabajo. BOE nº 97, de 23 de abril.



Enric Mitjans