IMPORTANTE

Llenar regularmente este autocuestionario sobre el asma

AUTOCUESTIONARIO SOBRE EL ASMA

En cada pregunta, señale la respuesta indicada.
Si usted no se encuentra seguro de la respuesta, marque "NO"

1	¿En el transcurso de los <u>últimos 12 meses</u> ha tenido **silbidos** en el pecho? **Si marcó «No» pase a la pregunta número 2** **Si la respuesta es "Sí" responda las siguientes preguntas:**	NO ☐ SÍ ☐
	1.1 ¿Ha tenido **dificultades para respirar** cuando ha sufrido de silbidos?	NO ☐ SÍ ☐
	1.2 ¿Ha tenido silbidos aunque **NO** esté con resfriado?	NO ☐ SÍ ☐
2	¿Se ha despertado en la noche con la sensación de **aprisionamiento** en el pecho o con **falta de aire** en los <u>últimos 12 meses</u>?	NO ☐ SÍ ☐
3	¿Se ha despertado a **causa de la tos** en algún momento, en los <u>últimos 12 meses</u>?	NO ☐ SÍ ☐
4	¿Ha tenido una **crisis de asma** en los <u>últimos 12 meses</u>?	NO ☐ SÍ ☐
5	¿Toma actualmente **medicamentos** para el **asma** (incluyendo inhaladores, aerosoles o píldoras)?	NO ☐ SÍ ☐
6	¿Cuándo se encuentra en el lugar de trabajo, se siente con jadeo o con sensación de **aprisionamiento** en el pecho?	NO ☐ SÍ ☐
7	¿Cuándo se encuentra en el lugar de trabajo, en ocasiones usted comienza a **toser**?	NO ☐ SÍ ☐
8	¿Cuándo se encuentra en el lugar de trabajo, en ocasiones siente usted **silbidos** en el pecho?	NO ☐ SÍ ☐
9	**Si la respuesta es "SÍ" a las preguntas 6, 7 u 8 responda:** Estos problemas o síntomas que se presentan en el trabajo, ¿desaparecen al terminar la semana o durante las vacaciones?	NO ☐ SÍ ☐

Usted podría sufrir de ASMA si ha respondido "SÍ" a más de 3 preguntas.
En ese caso es importante evaluar si su trabajo es el causante de esa sintomatología.

Para obtener una evaluación completa de su estado de salud pulmonar, contacte lo más pronto posible a la enfermera de salud en el trabajo

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTE LOS SERVICIOS DEL ÁREA DE SALUD EN EL TRABAJO

Página web:
www.santeautravail.qc.ca

Adaptación realizada
por el equipo de salud en el trabajo del
CISSS de Chaudière-Appalaches

2019-05

EL POLVO DE MADERA

UN RIESGO PARA LA SALUD

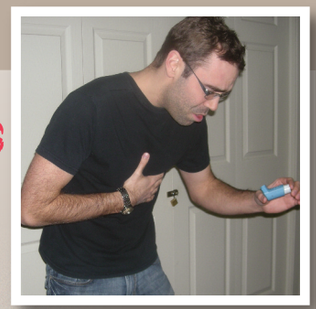
Pour des milieux de travail en santé
Réseau de santé publique en santé au travail

Todos los tipos de polvo de madera pueden causar efectos sobre la salud de los trabajadores.

Nariz

- Obstruida (fosas tapadas)
- Que pica
- Que gotea (fluidos nasales)
- Está irritada
- Estornudos
- Cáncer de sinus y de fosas nasales (es raro y posible después de los 40 años de exposición)

Pulmones



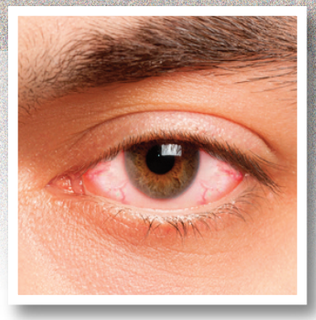
Los síntomas del asma son:

- Tos
- Respiración jadeante
- Silbidos en el pecho
- Dificultad para respirar

Síntomas que:

- Aparecen durante la noche o durante las horas de trabajo.
- Se agravan durante la semana laboral
- Se mejoran normalmente durante los descansos

Ojos



- Rojos
- Llorosos
- Que pican o arden.

Piel

- Rojiza
- Seca
- Que pica (rasca)

Medidas de prevención

■ Utilizar equipos o herramientas con ventilación integrada que aspiren los polvos para disminuir la cantidad de ellos en el aire, por ejemplo:

Mesa con absorción

Pulidora con absorción

Máquina fija con sistema cerrado

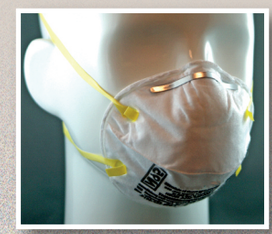
Banco de sierra con sistema de aspiración

■ Llevar puestos los elementos de protección personal:

- Gafas de seguridad
- Ropa de mangas largas ajustadas
- Guantes apropiados para la tarea

■ Utilice la protección respiratoria:

- Bien ajustada al rostro rasurado, en cadautilización.



Máscara desechable

- Debe ser reemplazada todos los días cuando este sucia o dañada

Máscara reutilizable

- Limpiar y verificar regularmente
- Guardarla en una bolsa o contenedor cerrado y limpio
- Reemplazar los filtros cuando estén sucios o la respiración se encuentre difícil

■ Utilizar una aspiradora con filtro de alta eficacia y antiexplosiva para limpiar su ropa de trabajo y para hacer la limpieza del lugar.

Esta prohibido el limpiarse con aire comprimido.