



En esta ocasión, la sección de Notas Prácticas trata el tema el cuidado de la piel en el trabajo. Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un caso práctico; una serie de actividades didácticas que pueden desarrollarse a partir de dicho caso y un apartado de legislación. Las propuestas didácticas son orientativas y tienen como finalidad el que puedan ser utilizadas por el profesorado como herramientas de apoyo a la hora de abordar la enseñanza en temas de prevención.

## EL CUIDADO DE LA PIEL EN EL TRABAJO

Hoy en día, las afecciones de la piel representan el grupo de enfermedades profesionales más frecuente entre la población trabajadora, después de las de tipo osteomuscular. El hecho de que exista un gran número de agentes capaces de producir enfermedades dermatológicas (los productos químicos, la exposición al frío o al calor, la fricción continua con herramientas, el contacto con hongos, virus o bacterias, etc.) extiende el problema a diversidad de actividades y de puestos de trabajo: personal sanitario, de la limpieza, peluquerías, laboratorios, talleres mecánicos, carpinterías, horticultores, etc. Hay que tener una especial consideración a los productos químicos, puesto que el contacto con ellos es el factor de riesgo más habitual. A continuación, presentamos una serie de medidas preventivas generales que pueden ayudar a prevenir enfermedades dermatológicas y cuidar la piel.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

**1** Facilitar información comprensible y exacta sobre las sustancias y los materiales que se usan en el trabajo, así como los riesgos que comportan. Del mismo modo, hay que explicar las precauciones que se deben adoptar para evitar estos riesgos, cómo actuar en el caso de contacto de la piel con sustancias agresivas y las medidas básicas de higiene personal (programas de protección cutánea).

**2** Implantar sistemas para que los contenidos de los programas de protección cutánea sean asumidos por los trabajadores. Un medio eficaz para que esta información específica llegue a todo el personal es disponer carteles en los vestuarios y las áreas sanitarias.

**3** Cuidar la higiene personal. En muchas actividades es recomendable la ducha diaria en la empresa después de la jornada laboral, así como la limpieza periódica de las manos y de las zonas de la piel expuestas a factores agresivos. Estas medidas reducen el tiempo de contacto con el producto o material contaminante y evitan su transporte a otros entornos: domicilio, me-

dios de transporte (coche, autocar, etc.) o centros sociales.

**4** Disponer de locales de aseo. La medida anterior requiere la existencia de instalaciones sanitarias con duchas y lavamanos donde la zona sucia esté separada de la zona limpia. El lavamanos es aconsejable que esté dotado de sistemas de abertura que no sean manuales (accionados con el pie, células fotoeléctricas, etc.) para evitar la transmisión de contaminación.

**5** Implantar, de forma prioritaria, medidas colectivas de prevención que sean lo más asequibles a cada tipo de trabajo: sustitución de sustancias nocivas, instalación de sistemas de ventilación y extracción localizada, instalaciones sanitarias adecuadas y automatización de procesos de trabajo.

**6** Usar las protecciones personales cuando las medidas colectivas no se puedan aplicar o no garanticen el cuidado suficiente de la piel. Existen prendas de protección cutánea (guantes, botas, sombreros, mandiles, caretas, etc.) y productos protectores específicos (cremas o poma-

das). Éstas no constituyen una «barrera» de seguridad total, pero son útiles para facilitar la limpieza, proteger de las radiaciones ultravioleta (rayos UV) y para los usuarios de guantes y botas impermeables.

**7** Aplicar la crema protectora sobre la piel limpia antes de iniciar cada trabajo y después de cada descanso, especialmente en la zona de entre los dedos y en la base de las uñas. Sin embargo, estos productos no deben ponerse nunca sobre pieles que sufran algún tipo de alteración, ni debajo de guantes de látex, ya que pueden agravar o favorecer el problema dermatológico.

**8** Escoger el tipo de limpiador según la suciedad. Por lo general, el agua y el jabón son suficientes, pero de no ser así se tendrá en cuenta lo siguiente. Poca suciedad: un limpiador de pH neutro, sin disolventes y menos de un 10% de tensioactivos; suciedad media y tenaz: detergente de pH ligeramente alcalino, sin disolvente para las grasas, y con menos de un 30% de disolvente para colas y pinturas.

**9** Evitar los productos abrasivos

para limpiar la piel como son: el serrín, la arena o el jabón en polvo, así como las pastillas de jabón porque en ellas se queda adherida la suciedad. Es mejor utilizar limpiadores líquidos que sean biodegradables.

**10** Limpiar correctamente la piel. Usar sólo el jabón necesario, frotando a fondo, primero sin agua y luego con poca. Al finalizar, la suciedad y el jabón se enjuagarán totalmente con abundante agua.

**11** Evitar los secadores de aire caliente, así como las toallas de papel de baja calidad, puesto que resecan la piel. La mejor opción son los dispensadores automáticos de toallas de tejido.

**12** Tener precaución con el uso indiscriminado de los guantes de látex, en especial el personal sanitario, de la limpieza, de laboratorios y peluquerías, puesto que una exposición prolongada a este material, como reacciones alérgicas al mismo, pueden ocasionar enfermedades en la piel. Es conveniente usar los guantes de látex sólo cuando sea necesario y de forma alternativa con otros de distinto material (limitar la exposición).

### CASO PRÁCTICO

**Descripción:** Puri y Bertín trabajan en una gran empresa de horticultura dedicada a la venta de árboles, plantas y flores. Los dos consiguieron el empleo tras hacer allí las prácticas de formación, cosa que significó una gran satisfacción para ambos.

Son las ocho de la noche, hora en que finaliza su jornada laboral. Los dos jóvenes se encuentran camino de los vestuarios y aprovechan para conversar. Bertín ha estado trabajando en la poda de unos árboles y también en la fumigación de la plantación de geranios. El chico presenta un aspecto bastante sucio; tiene las manos manchadas de grasa de la sierra eléctrica y la ropa, la cara, incluso el pelo, cubiertos de un polvillo muy fino.

Bertín le explica a Puri que hoy no se puede entretener mucho hablando porque ha quedado con su novia y llega justo al encuentro. Se despiden hasta mañana y Bertín se dirige hacia el vestuario. Una vez allí, coge un trapo empapado con gasolina y se frota con fuerza las zonas de la piel que tienen manchas de grasa. Después, se va hacia el lavabo, abre el grifo del agua y se lava con un detergente muy fuerte, especial para grasas y pinturas. Tras secarse un poco las manos con el secador de aire caliente, se quita las botas, se coloca el abrigo encima y sale escopeteado hacia su cita.

Mientras tanto, Puri también se ha ido a asear. Está sentada en el interior de los vestuarios femeninos quitándose lentamente los guantes de látex que lleva puestos y mirándose las manos con preocupación. Las tiene enrojecidas y un poco hinchadas. Carmenchu, otra compañera de trabajo que lleva varios años en la empresa, lo ve y comenta:

-¡Vaya manos, chica! Esto debe ser de alguna cosa que tocas. Mi hermana trabaja en una peluquería y cada día llegaba así a casa. Resultaron ser los tintes. Deberían darnos más explicaciones sobre los riesgos de nuestro trabajo y qué hacer para evitarlos.

Puri asiente y responde que ella también está sorprendida.

-Precisamente, para cuidarme las manos uso guantes de látex durante todo el día; son muy cómodos y hace mucho tiempo que lo hago. En cambio, se me han puesto las manos fatal. Incluso -le continúa explicando a Carmenchu- he llegado a ponerme cremas protectoras y guantes, por si mejoraba, pero nada. Yo creo que las tengo peor. Mañana haré alguna consulta.

Mientras Carmenchu se ducha y Puri se lava las manos, las dos compañeras continúan comentando sobre lo bien que habían quedado los nuevos vestuarios con las duchas, el grifo de pie, la zona para la ropa sucia y....



## Caso práctico. Factores de riesgo



Usar productos para la higiene corporal que son agresivos para la piel: la gasolina, el serrín, etc. Si se usan conjuntamente con detergentes fuertes producen efectos más dañinos a la piel.

Medidas preventivas 8 y 9

Falta de información sobre los riesgos laborales de cada puesto de trabajo o actividad que se realiza en la empresa de horticultura. Ausencia de programas formativos de prevención y de protección cutánea.

Medidas preventivas 1 y 2.

Aplicar cremas protectoras («barrera») sobre zonas de la piel que presenten alguna afección o enfermedad o debajo de los guantes de látex.

Medida preventiva 7



Instalación de un secador de aire en los vestuarios y no disponer de ninguna otra alternativa para el secado de las manos.

Medida preventiva 11

Desconsiderar la salud y la higiene personal y no ducharse en la empresa al término de la jornada laboral.

Medida preventiva 3

No utilizar los equipos de protección personal pertinentes en los trabajos de poda y fumigación (guantes, sombrero o gorro, camisa de manga larga, gafas protectoras, etc.).

Medida preventiva 6

Usar los guantes de látex continuamente para trabajar, incluso en tareas que no se necesiten.

Medida preventiva 12



## ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESORADO

A partir del caso práctico expuesto, tratar de identificar los factores de riesgo que pueden favorecer la aparición de afecciones en la piel. Este ejercicio tiene como objetivo que el alumnado conozca las causas que dan origen a estos problemas y proponga las medidas preventivas que crea pertinentes.

**Propuesta:** A partir de la lectura del caso y de una breve explicación del tema por parte del profesorado, los alumnos deberán escribir, en grupos de cuatro personas, cuáles son los factores de riesgo que se describen en la historia. En el trabajo se explicarán también las causas que provocan la aparición de estos factores de riesgo y las medidas preventivas que implantarían para que el entorno de trabajo fuera más seguro. Una vez finalizada la tarea, el profesorado escribirá en la pizarra las aportaciones de los distintos grupos para acordar después, entre todos, unas conclusiones finales que sirvan para mejorar la situación de los trabajadores la empresa de horticultura, en relación con los problemas dermatológicos.

Realizar una campaña de información y de sensibilización en el centro escolar sobre la importancia de la higiene personal, en relación con la prevención de posibles problemas en la piel.

**Propuesta:** A partir de los contenidos tratados en clase y con la ayuda del profesorado, los estudiantes, en grupos de cuatro personas, diseñarán material divulgativo e informativo (carteles, tarjetones, folletos, etc.) sobre la importancia de mantener una

correcta higiene personal. Se enfatizará en lo «saludable» de esta actitud y en aspectos concretos, como son: la higiene de las manos, la utilización de las duchas en el lugar de trabajo, el mantener la ropa limpia separada de la ropa sucia, el secar las manos correctamente, el mantener la piel hidratada, etc. El alumnado deberá decidir a qué tipo de audiencia quiere dirigirse: a los propios estudiantes de FP (prácticas en talleres), al profesorado, al personal no docente o a todos ellos a la vez. También decidirá dónde quedará ubicado este material (vestuarios, talleres, aulas, pasillos, etc.).

**Todos los ejercicios pueden resolverse a partir de la discusión en grupo y de los comentarios de los alumnos.**

En función de los destinatarios elegidos, se remarcarán unos aspectos de la información más que otros.

El profesorado invitará al alumnado a leer el Caso Práctico y, a continuación, a completar la historia decidiendo a quién irá a consultar la protagonista para solucionar el problema de piel que tiene en las manos. El objetivo de esta actividad es que se conozcan las distintas vías a las que se puede recurrir en el caso de tener problemas de salud en el trabajo y se debata la mayor o menor efectividad que puedan tener unas u otras.

**Propuesta:** Los estudiantes plantearán un final a la historia después de responder a la pregunta que formulará el profesorado: ¿A dónde o a quién acudirá la joven protagonista para explicar los problemas de piel que sufre en las manos? ¿Al Servicio de Prevención, al Delegado de Prevención, al Servicio Médico de la Empresa, a la Mutua Laboral, al Comité de Empresa, al médico habitual (Seguridad Social o particular). A continuación, cada estudiante expondrá ante sus compañeros su propia conclusión, justificando en cada momento el porqué de la opción escogida. Los diferentes finales se irán anotando en la pizarra, previa discusión entre todo el grupo-clase acerca de cuáles serían los más adecuados.

Organizar un debate sobre la incidencia que tienen los problemas dermatológicos en la población trabajadora y las consecuencias de salud que comportan, utilizando el caso práctico expuesto o algún otro ejemplo real que el alumnado o el profesorado pueda explicar.

**Propuesta:** El profesorado o un estudiante designado pueden actuar como moderadores de esta actividad. Para iniciar el debate, el profesorado hará una pequeña introducción sobre el tema, hablará de las enfermedades profesionales y también de la necesidad de hacer actividades formativas y de informar sobre los riesgos en el trabajo. Inmediatamente después, dará paso a los estudiantes para que expresen su opinión y se establecerá un debate en torno a cuál debe ser la posición de los trabajadores y de la empresa con respecto a la prevención de estos riesgos.

## LEGISLACIÓN



Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. (BOE 10.11.1995) y sus posteriores modificaciones.

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. (BOE 31.1.1997).

Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo. Disposiciones mínimas sobre la utilización por los trabajadores de los equipos de protección personal (EPI). (BOE 12.6.1997. Rectificado 18.7.1997).

Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. (BOE 23.4.1997).

### Fe de errores

En el apartado de **Legislación** del número 41 de este periódico, en lugar del Real Decreto 668/1980, debe figurar: Real Decreto 379/2001, de 6 de abril. Reglamento de almacenamiento de productos químicos y sus instrucciones técnicas complementarias MIE-APQ-1 a 007 (BOE 10.5.2001 y BOE 19.10.2001), complementado por Real Decreto 2016/2004, de 11 de octubre. MIE-APQ-08 (BOE 23.10.2004).

Igualmente, en lugar del Real Decreto 1078/1993, debe figurar: Real Decreto 255/2003, de 28 de febrero. Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos. (BOE 4.3.2003 y BOE 5.3.2004).

Los textos legales actualizados pueden consultarse en la siguiente dirección de internet: [www.mtas.es/insht/legislacion/index.htm](http://www.mtas.es/insht/legislacion/index.htm)

**Edita:** Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. **Redacción y Administración:** INSHT-Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Dulcet, 2-10 08034 Barcelona. **Teléfono:** 93 280 01 02 - Ext. 2313 / **Fax:** 93 280 00 42 - **Internet:** <http://www.mtas.es/insht> / **e-mail:** [cnctinsht@mtas.es](mailto:cnctinsht@mtas.es)

NIPO: 211-04-007-8 - Depósito legal.- B-14411-96 - FD 2342

**Director de la Publicación:** Juan Guasch. **Redacción:** Rosa M<sup>a</sup> Banchs, Pilar González, Jaime Llacuna. **Diseño gráfico:** Enric Mitjans. **Composición:** M<sup>a</sup> Carmen Rusiñol. **Impresión:** Centro Nacional de Condiciones de Trabajo

PAPEL 100% RECICLADO