

¿Sabes qué?



**¡Puedes
escaparte!**

Conoce el monóxido de carbono

Presentación

MONOXIDO de CARBONO

En el complejo mundo laboral, la prevención de riesgos laborales se debe acometer por medio de distintas actividades todas ellas encaminadas a velar por la salud y seguridad individual y colectiva de los trabajadores.

El presente documento pretende servir de herramienta útil a los trabajadores que en su puesto de trabajo están expuestos al monóxido de carbono, fundamentalmente en relación con la combustión de productos derivados del petróleo en garajes, gasolineras y cabinas de cobro de peaje, etc. Facilitando el conocimiento del riesgo que supone dicha exposición unida al hecho de consumir tabaco, con el fin de obtener los resultados más salubres en la prevención de riesgos laborales.

¿Qué es el monóxido de carbono o CO?

Es un gas que no tiene olor ni color ni sabor, no irritante y que se produce a partir de cualquier combustión incompleta, formando parte del humo.

¿Qué es una combustión?

Cuando se queman materiales combustibles como gas, gasolina, carbón, tabaco, etc., se produce una reacción química entre el oxígeno del aire y el material combustible, que produce llama o incandescencia. A este proceso le llamamos combustión.

¿Cuándo aparece el monóxido de carbono?

Aparece con cualquier combustión incompleta de los motores, del carbón, de la leña, y cuando se quema el tabaco.

¿Porqué es peligroso el monóxido de carbono?

Porque es un gas muy tóxico que puede provocar la muerte, y al no tener color, olor ni sabor, no nos damos cuenta de su presencia en el aire.

¿Cuándo estamos expuestos a monóxido de carbono?

Cualquier persona o animal que se encuentre dentro de un espacio con un dispositivo capaz de producir combustión de materiales, debe considerarse con riesgo de estar expuesto a monóxido de carbono.

Este es el caso de trabajadores de garajes cerrados, estaciones de servicio, cobradores de peaje. Esta exposición existe ciertamente en personas fumadoras.



¿Cómo actúa el monóxido de carbono en nuestro cuerpo?

Cuando nosotros respiramos, el aire llega a los pulmones y el oxígeno pasa a la sangre. En la sangre, el oxígeno se junta con una sustancia que tienen los glóbulos rojos llamada hemoglobina y se forma la oxihemoglobina, que transporta el oxígeno por todo nuestro cuerpo.

Si respiramos el aire contaminado por monóxido de carbono, éste ocupa el puesto del oxígeno en la hemoglobina, disminuyendo la cantidad de oxígeno que llega a todas las partes de nuestro cuerpo y actuando como asfixiante.

- Si la exposición es muy intensa, produce intoxicación aguda.
- Si la exposición es menos intensa, pero continuada, produce intoxicación crónica.

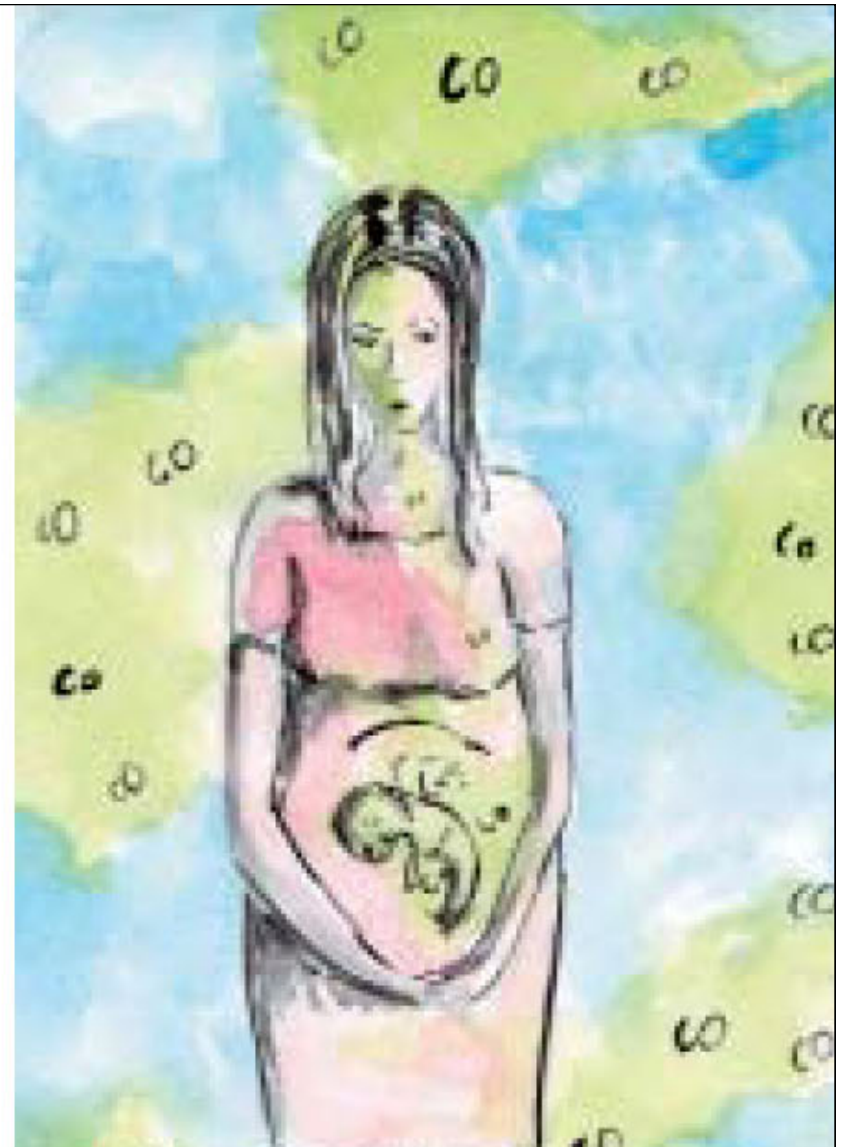
¿Qué alteraciones puede producir el monóxido de carbono en nuestro cuerpo?

Las alteraciones van a depender de los niveles de exposición:

- BAJOS.
- MODERADOS.
- ALTOS.

La exposición a bajos niveles de monóxido de carbono puede producir: falta de aliento, taquicardias, mareos ligeros y náuseas y puede afectar a la salud después de un tiempo.

La exposición a niveles moderados de monóxido de carbono puede producir: dolores de cabeza, mareos, confusión mental, náuseas y desmayos, aunque puede causar la muerte si estos niveles se respiran durante mucho tiempo.



La exposición a altas concentraciones de monóxido de carbono puede tener efectos graves permanentes, convulsiones, insuficiencia respiratoria, alteraciones cardiacas e incluso puede producir muertes violentas.

NIVELES DE EXPOSICIÓN

BAJO
MODERADO
ALTO

Los efectos del monóxido de carbono ambiental son más intensos en las personas fumadoras, ya que se suman los efectos, y en las personas con enfermedades del corazón, anemias, problemas circulatorios. El CO también afecta al feto en el caso de exposición de la mujer embarazada. Cualquier enfermedad previa, neurológica, cardíaca, respiratoria... puede verse agravada por la acción del CO.

¿Cómo podemos evitar los efectos del monóxido de carbono?

La clave para evitar el envenenamiento es la prevención, es decir evitando estar expuestos al monóxido de carbono

¿Cómo podemos evitar la exposición al monóxido de carbono?

A.- Evitando la acumulación en ambiente

- Evitando las emanaciones excesivas de CO (buen estado de los motores o calderas donde se produce la combustión).
- Con instalaciones de ventilación apropiadas y en buenas condiciones en el lugar de trabajo (revisiones periódicas de mantenimiento). Sistemas de ventilación que expulsen el aire hacia el exterior y recojan aire de zona no contaminada.
- Evitando el encendido por largo tiempo de motores en lugares cerrados (colas para pagar, salir, etc.).
- Instalando detectores de CO.



B.- Dejando de fumar.

Dejar de fumar: consejos y soluciones

"DEJAR DE FUMAR ES ALGO SERIO Y PARA TODA LA VIDA"

"Es una decisión propia, no se puede imponer"

Motivos para dejar de fumar:

- Disminuye el riesgo de intoxicación en el puesto de trabajo.
- Disminuye el riesgo de enfermar (enfermedades respiratorias, cardio-vasculares, cáncer, etc.).



DEJAR DE FUMAR

- Aumenta la capacidad pulmonar, el olfato, el gusto, la capacidad de hacer esfuerzos, la autoestima, y la consideración de los demás.
- Respeto a los no fumadores.
- Recuperar la libertad frente a la dependencia del tabaco.
- Ahorro de dinero.
- Estéticos: mejora el estado de la piel, disminuye el mal aliento y el olor desagradable en la ropa.

Métodos para dejar de fumar

Existen distintos métodos para dejar de fumar, todos pueden ser útiles, pero a cada persona le va mejor alguno.

- Solo con fuerza de voluntad.
- Sustitución de la nicotina del tabaco con chicle de nicotina, parches, otras medicaciones, etc.
- Apoyo psicológico terapéutico y Grupos de ayuda.
- Otros métodos como acupuntura, homeopatía, hipnosis, etc.

Algunos consejos para dejar de fumar:

Lo primero es tener una buena motivación, y estar convencido de querer dejar de fumar por sus propias razones.

Fije un día y déjelo de una sola vez, porque es más efectivo.
(Aunque puede ir disminuyendo el consumo hasta dicha fecha).

Elimine cigarrillos y ceniceros. Lave la ropa, limpie muebles, y todo lo que huela a humo.

Trate de evitar lugares y circunstancias donde se fume, o amigos que lo hagan, visite lugares en que no se pueda fumar, bibliotecas, cines, museos, etc.

Separe el dinero que gastaba al mes en tabaco y comprese algo que realmente le guste.

Manténgase ocupado en los momentos en que acostumbrara a fumar. Si siente deseos de fumar, beba un vaso de agua, coma chicle, frutos secos, etc.

Beba muchos líquidos sin alcohol, para ayudar a limpiar el organismo.
No beba alcohol.

Haga ejercicio: caminar, nadar.

No se desanime si falla, ahora sabe más sobre dejar de fumar, y cada nuevo intento cuesta menos esfuerzo.

Centros de referencia:

(Información y asesoramiento)

COMUNIDADES
AUTONOMAS
AYUNTAMIENTOS
CENTROS de SALUD

Es importante consultar con su médico de familia, él puede asesorarle y ayudarle en el proceso de abandonar el tabaco. Además le indicará los programas a los que puede acceder.