

# safety lately



Un boletín mensual de A&A Elevated Facility Solutions



## Respuesta de Emergencia ante Derrames Químicos y Exposición – Una Habilidad Crítica para Empleados de Limpieza

### Respuesta de Emergencia ante Derrames Químicos y Exposición – Una Habilidad Crítica para Empleados de Limpieza

Los empleados de limpieza trabajan diariamente con una amplia variedad de productos químicos como desinfectantes, desengrasantes, removedores y sanitizantes. Estas sustancias, aunque esenciales para mantener ambientes limpios y saludables, pueden representar graves peligros si se derraman, se mezclan incorrectamente o se usan de forma indebida. Por eso es fundamental saber cómo responder de manera rápida y segura a los derrames y exposiciones químicas —no solo para proteger la salud personal, sino también la seguridad de los demás en el edificio y la protección de la propiedad de la empresa.

### En este asunto:

- ▶ **Respuesta de Emergencia ante Derrames Químicos y Exposición – Una Habilidad Crítica para Empleados de Limpieza**  
Por qué Importa la Respuesta de Emergencia
- ▶ **Cómo Aumentar Naturalmente Tu Metabolismo**  
Prevención de la Deshidratación

La edición de este mes de “Seguridad Reciente” destaca los pasos adecuados ante emergencias y refuerza tu rol en mantener un lugar de trabajo seguro. Cuando el personal de limpieza está bien capacitado y preparado, los riesgos se reducen y todos se benefician.

La respuesta de emergencia es un componente clave de la seguridad en limpieza. A diferencia de los trabajadores de oficina, los empleados de limpieza están frecuentemente expuestos a productos químicos durante la limpieza rutinaria, el cuidado de pisos, la desinfección de baños y otras tareas. Una respuesta tardía o incorrecta puede resultar en:

- Quemaduras o lesiones a la persona que manipula el producto
- Inhalación de vapores nocivos
- Resbalones, caídas o lesiones secundarias a otros
- Daños permanentes a superficies o equipos
- Contaminación ambiental

### ***POR QUÉ IMPORTA LA RESPUESTA DE EMERGENCIA***

Los derrames y exposiciones químicas pueden ocurrir al mezclar, transferir o aplicar productos de limpieza. Sin una acción rápida y adecuada, estos incidentes pueden causar:

- Lesiones en la piel y los ojos
- Problemas respiratorios por inhalación de vapores
- Resbalones y caídas por superficies mojadas o resbaladizas
- Daños al medio ambiente

Una respuesta rápida ayuda a minimizar estos riesgos y asegura el cumplimiento de regulaciones. Los procedimientos de emergencia incluyen primeros auxilios, contención de derrames y eliminación adecuada.

Los empleadores también deben asegurar que haya estaciones de lavado ocular y kits de derrames disponibles en todas las áreas de uso y almacenamiento de químicos.

### ***PASOS A SEGUIR DURANTE UN DERRAME O EXPOSICIÓN QUÍMICA***

#### ***1. Alertar y Evacuar si es Necesario***

- Notifica inmediatamente al supervisor y al personal cercano
- Evacúa el área si los vapores son fuertes o el derrame es grande
- Sigue los procedimientos de emergencia específicos del sitio

#### ***2. Evaluar el Derrame***

- Identifica el químico utilizando la Hoja de Datos de Seguridad (SDS)
- Determina la magnitud y los peligros potenciales (inflamable, corrosivo, tóxico)
- Evita el contacto o la inhalación de vapores

#### ***3. Usar EPP y Contener el Derrame***

- Ponte el equipo de protección personal adecuado (guantes, gafas, respirador si es necesario)
- Usa materiales absorbentes o almohadillas para contener y evitar que se extienda
- Bloquea el área afectada con señalización o barreras

#### ***4. Limpiar con Seguridad***

- Sigue las instrucciones de limpieza de la SDS
- Coloca los desechos en contenedores etiquetados para residuos peligrosos
- Nunca viertas productos químicos por el desagüe a menos que esté explícitamente permitido

#### ***5. Atención Médica y Descontaminación***

- En caso de contacto con la piel o los ojos, enjuaga con agua durante al menos 15 minutos
- Busca atención médica si los síntomas persisten o la exposición fue grave

**MANTENTE PREPARADO, MANTENTE SEGURO**

Cada empleado de limpieza juega un papel clave en la preparación ante emergencias. Conoce la ubicación de tus kits de derrames, las SDS y las estaciones de lavado ocular. Practica los pasos de respuesta y usa siempre tu equipo de protección. Pensar rápido y actuar con seguridad te protege a ti, a tu equipo y a tu lugar de trabajo.

Reporta todos los derrames y exposiciones químicas a tu supervisor y al Departamento de Seguridad sin demora. Tu seguridad es nuestra prioridad.

## Cómo Aumentar Naturalmente Tu Metabolismo

Nuestro metabolismo es responsable de convertir los nutrientes que consumimos en combustible para que el cuerpo los use para mantenerse, repararse y restaurarse. Respirar, digerir, circular la sangre y reparar células son funciones del metabolismo. Para lograr estas tareas, el metabolismo debe quemar energía (calorías) para mantener el cuerpo funcionando. Un "metabolismo alto" se refiere a una mayor quema calórica en reposo en comparación con un "metabolismo lento". Aunque ningún alimento por sí solo puede aumentar el metabolismo, ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar la quema de calorías en reposo.

**1. Mantén el equilibrio**

Nuestro metabolismo prospera con el equilibrio.

Come cada 3-4 horas alimentos densos en nutrientes que contengan carbohidratos y proteínas. Saltarse comidas o pasar largos periodos sin comer hace que el metabolismo entre en modo de alerta (almacenando grasa/reduciendo la quema de calorías). Piensa en el metabolismo como un motor: el consumo constante de alimentos nutritivos resulta en un metabolismo eficiente y fluido.

**2. ¡Músculo, músculo, músculo!**

El músculo tiene una tasa metabólica más alta que la grasa. Participar en un régimen de ejercicios que incluya cardio y entrenamiento con pesas o resistencia ayuda a desarrollar músculo.

**3. ¡Cuidado con el estrés!**

El estrés es parte normal de la vida, pero encontrar formas de enfrentarlo es muy importante. Estar bajo estrés constante durante un tiempo prolongado resulta en un aumento de la producción de la hormona cortisol. El cortisol no solo puede afectar tu metabolismo, sino también tu capacidad para dormir. Dormir lo suficiente es crucial para la reparación y recuperación del cuerpo, lo cual ayuda a mantener un metabolismo saludable. Considera la meditación, caminar, escribir en un diario o hablar con un profesional de salud mental para enfrentar el estrés.

**4. ¡Hidrátate!**

¡El agua es esencial para todos los procesos del cuerpo! Un cuerpo hidratado permite que el metabolismo funcione eficientemente.



**¿TRABAJAS EN EL CALOR?**

**ESTO ES LO QUE DEBES SABER SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN**

Trabajar durante los meses de verano requiere precauciones adecuadas para mantenernos hidratados y seguros durante las altas temperaturas. Apunta a beber ocho vasos de 8 onzas de agua al día. Asegúrate de hidratarte por la mañana al despertar y tener agua cerca durante todo el día.

**¿Sientes el calor?**

Bebe agua, electrolitos y carbohidratos.

**¿Por qué deberías limitar la cafeína y el alcohol en el calor?**

El alcohol y la cafeína aumentan la micción, lo que resulta en una pérdida de agua. Si necesitas tomar cafeína durante el día, intenta acompañarla con un vaso de agua para rehidratarte.

**¡La comida también contiene agua!**

Las frutas y verduras frescas son una excelente forma de aumentar el consumo de agua. También puedes experimentar con agua con sabor si te parece aburrida el agua natural. El agua con limón o pepino puede ser una adición refrescante.

**¿Cuáles son las señales de que podrías estar deshidratado?**

Orina oscura, sed extrema, boca seca, mareos, confusión y falta de sudoración son algunos de los signos de deshidratación.

