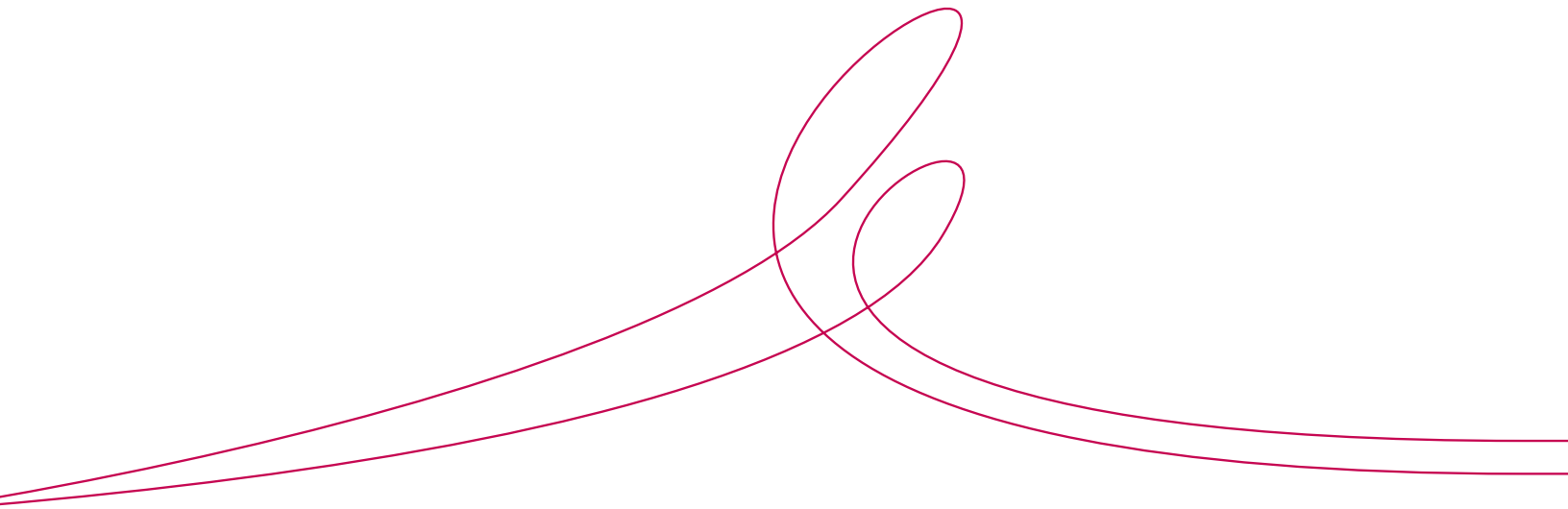
Curso de

SALUD Y SEGURIDAD



BarberCosmo

Board of Barbering & Cosmetology



Curso de

SALUD Y SEGURIDAD

COPYRIGHT 2019

California Board of Barbering and Cosmetology
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
(800) 952-5210
www.barbercosmo.ca.gov

Todos los derechos reservados.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Prólogo

La Junta de Peluquería y Cosmetología de California (la Junta) se enorgullece en brindar a los instructores y futuros profesionales de la industria de la peluquería y la belleza este programa académico actualizado, el curso de salud y seguridad. El presente curso incluye información actualizada y relevante, importante para el bienestar de peluqueros, cosmetólogos, manicuristas, esteticistas, electrologistas y los millones de clientes a quienes brindan sus servicios.

Los profesionales de salud ocupacional pertenecientes al Programa de Salud Ocupacional Laboral (Labor Occupational Health Program, LOHP), con sede en la Facultad de Salud Pública de la Universidad de California (Berkeley) trabajaron intensamente para investigar, crear y probar la primera edición de *Salud y seguridad para profesionales del cuidado del cabello y la belleza: Un programa sobre los peligros laborales*. Esta publicación actualizada ha incorporado gran parte de su investigación original.

La Junta exige que todos los futuros profesionales que deseen dar un examen para el otorgamiento de una licencia tomen el curso de salud y seguridad.

Si bien hay abundante información en las siguientes páginas, la finalidad del curso de salud y seguridad es ser utilizado únicamente como una guía, un punto de partida. Si los futuros profesionales utilizan la información que adquieren en el curso de salud y seguridad, podrán aplicar prácticas laborales seguras, y es nuestro deseo que gocen de una carrera larga y saludable.

Junta de Peluquería y Cosmetología de California

Índice

SECCIÓN 1
LA JUNTA DE PELUQUERÍA Y COSMETOLOGÍA DE CALIFORNIA | 1
MATERIALES DE REFERENCIA
1.1 Introducción a la Junta
1.2 Qué esperar cuando recibe una inspección
1.3 Hoja informativa Infracciones más comunes citadas en una inspección
1.4 Hoja informativa Autoinspección

SECCIÓN 2
USO SEGURO DE LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS | 11
MATERIALES DE REFERENCIA
2.1 Sustancias químicas en el establecimiento
2.2 Explicación de las sustancias tóxicas: Una introducción a los peligros químicos en el trabajo
2.3 Productos para uñas artificiales: Una guía sobre la exposición a sustancias químicas en el salón de belleza de uñas

SECCIÓN 3
FICHAS TÉCNICAS DE SEGURIDAD | 29
MATERIALES DE REFERENCIA
3.1 Fichas técnicas de seguridad (muestra)
3.2 Frases de peligro sobre las sustancias peligrosas designadas
3.3 Modelo de carta para solicitar una ficha técnica de seguridad
3.4 Tarjetas sobre las SDS
3.5 Hoja informativa Grupos, organismos, base de datos, folletos y publicaciones de consulta
3.6 Hoja informativa Trabajar de forma segura en los salones de uñas
3.7 Folleto Contratista independiente o empleado

SECCIÓN 4
PROTECCIÓN DE LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS | 51
MATERIALES DE REFERENCIA
4.1 Hoja informativa Uñas artificiales
4.2 Hoja informativa Productos químicos de alisado permanente
4.3 Hoja informativa Desinfectantes
4.4 Hoja informativa Decolorantes de cabello
4.5 Hoja informativa Coloración del cabello
4.6 Hoja informativa Manicura
4.7 Hoja informativa Ondulación permanente
4.8 Hoja informativa Champús y acondicionadores
4.9 Hoja informativa Peinado con plancha

SECCIÓN 5
ERGONOMÍA | 71
MATERIALES DE REFERENCIA
5.1 Cartel "Trabaje con inteligencia, no solo con dedicación"
5.2 Proteja su salud al brindar servicios de manicura y pedicura

Índice

SECCIÓN 6
ENFERMEDADES CONTAGIOSAS | 89
MATERIALES DE REFERENCIA
6.1 Cuadro Enfermedades en el lugar de trabajo

SECCIÓN 7
LEYES Y ORGANISMOS DE SALUD Y SEGURIDAD | 109
MATERIALES DE REFERENCIA
7.1 Derechos de salud y seguridad: Información para los trabajadores de California
7.2 Búsqueda de acrónimos de organismos de salud y seguridad

SECCIÓN 8
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD Y SEGURIDAD | 123
MATERIALES DE REFERENCIA
8.1 Encuesta de salud
8.2 Lista de verificación para la inspección del lugar de trabajo
8.3 Hoja informativa Organismos y materiales de consulta

SECCIÓN 9
EXPLICACIÓN DE LOS DERECHOS Y LAS RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES | 135
MATERIALES DE REFERENCIA
9.1 Contratista independiente o empleado
9.2 Consejos tributarios para la industria de la peluquería y la cosmetología
9.3 Consejos sobre propinas
9.4 Derechos de los trabajadores de la OSHA
9.5 Derechos de los manicuristas y pedicuristas relativos a salarios y horas de trabajo
9.6 Recupere sus salarios impagos con la Oficina del Comisionado de Trabajo de California
9.7 Todos los trabajadores tienen derechos en California
9.8 Avisos de publicación obligatoria en el ámbito laboral del DIR para los titulares de licencias de peluquería y cosmetología de California

SECCIÓN 10
CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL ABUSO FÍSICO Y SEXUAL | 155
MATERIALES DE REFERENCIA
10.1 Información acerca del abuso de personas mayores
10.2 Línea Nacional contra la Violencia Doméstica: Planificar para la seguridad
10.3 Herramientas #NoViolenceinBeauty
- Hoja informativa
- Actividad para la promoción del respeto
- Contactos



Sección 1

La Junta de Peluquería y Cosmetología de California



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 1

Bienvenido a la Junta de Peluquería y Cosmetología

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Identificar la misión de la Junta.
- Acceder al sitio web de la Junta y comprender, en términos generales, la información disponible en este.
- Comprender el objetivo del curso de Salud y seguridad.

Felicitaciones por su decisión de formar parte de la industria de la peluquería y la belleza. Sin dudas, sentirá que es gratificante y enriquecedora. Así que, ¡le damos la bienvenida!

Es un motivo de orgullo para la Junta de Peluquería y Cosmetología de California (la Junta) poder brindar este curso de salud y seguridad a los futuros profesionales. El presente curso incluye información actualizada y relevante que es importante para el bienestar de peluqueros, cosmetólogos, esteticistas, manicuristas, electrologistas y los millones de clientes a quienes brindan servicios. Los profesionales de salud ocupacional participantes del Programa de Salud Ocupacional y Laboral (Labor Occupational Health Program, LOHP) de la Universidad de California (Berkeley), los representantes del Departamento de Salud Pública y del Departamento de Asuntos del Consumidor conjuntamente con los miembros de la Junta investigaron, crearon, probaron y revisaron el material de texto de este curso.

¿A qué se dedica la Junta?

La Junta regula los servicios de peluquería, cosmetología, cuidado de la piel, cuidado de las uñas y electrología en California, así como también, los establecimientos en los que se brindan estos servicios. La principal prioridad de la Junta es proteger y educar a los consumidores que utilizan los servicios de peluquería, cosmetología, manicura, estética y electrología. Las personas que brindan los siguientes servicios pagos a un consumidor deben contar con la licencia de la Junta y trabajar en establecimientos con licencias estatales o que posean un Permiso de Servicio Personal si proveen estos servicios en un establecimiento sin esta clase de licencia. Estos servicios son:

- Peluquería y estilismo.
- Corte de cabello.
- Rasurado.
- Manicura y pedicura.
- Cuidado de la piel (incluye la aplicación de maquillaje y extensiones de pestañas).
- Electrología.

La Junta también regula la salud y la seguridad, así como también, la formación académica de las escuelas de peluquería, cosmetología y electrología. La Junta comparte la supervisión de las escuelas aprobadas con la Oficina de Educación Postsecundaria Privada (BPPPE). La BPPPE administra los servicios para los estudiantes y el Student Tuition Recovery Fund (Fondo de Recuperación de Matrícula Estudiantil). Asimismo, realiza actividades de divulgación y educación para instituciones postsecundarias privadas y alumnos del estado. La Junta regula los planes de estudio de las escuelas y los estándares mínimos de equipamiento de las escuelas, administra los exámenes para el otorgamiento de licencias y exige el cumplimiento de las normas de salud y seguridad.

Estas dos entidades reguladoras trabajan de manera conjunta para asegurarse de que tanto los futuros profesionales como los consumidores estén seguros en el ambiente escolar. Los futuros profesionales pueden ahorrarse frustraciones si conocen a qué se dedica cada entidad, ya que pueden surgir interrogantes durante su periodo de formación. **Por ejemplo, si tiene alguna consulta sobre becas o recuperación de la matrícula,**

La Junta de Peluquería y Cosmetología regula los planes de estudios de las escuelas, el equipamiento mínimo con el cual deben contar las escuelas y las infracciones de salud y seguridad.

La Oficina de Educación Postsecundaria Privada administra los servicios estudiantiles y el Student Tuition Recovery Fund (Fondo de Recuperación de Matrícula Estudiantil) y lleva a cabo actividades de divulgación y educación para las instituciones postsecundarias privadas y los alumnos del estado.



La página de inicio de **www.barbercosmo.ca.gov**.

o tiene problemas con el pago de un préstamo, comuníquese con la Oficina de Educación Postsecundaria Privada. Puede contactarlos en www.bppe.ca.gov o llamarlos al (888) 370-7589. Sin embargo, si la escuela no está suministrando el equipamiento adecuado para la capacitación, hay una inquietud relativa a la salud y la seguridad en el campus o la escuela no está enseñando el plan exigido por la Junta, comuníquese con la Junta. La Junta quiere asegurarse de que los futuros profesionales empiecen bien sus carreras y aprendan prácticas de salud y seguridad buenas y confiables. A fin de afianzar ese objetivo, la Junta inspecciona las escuelas de manera periódica para detectar infracciones de salud y seguridad. A las escuelas que presenten reiteradas infracciones de salud y seguridad, se les podrá revocar el código de escuela. Esto significa que la Junta no aceptará las horas de capacitación impartidas en estas escuelas.

Para averiguar si una escuela está aprobada por la Junta, visite https://www.barbercosmo.ca.gov/schools/approved_schools.pdf. Para tomar un examen para el otorgamiento de una licencia de la Junta, el futuro profesional **deberá** recibir capacitación en una escuela con un código válido emitido por la Junta.

¿Cómo me mantengo al tanto de los requisitos de la Junta?

Mantenerse informado y actualizado es fundamental para tener éxito en la industria de la peluquería y la belleza. En los últimos años, la Junta realizó varios cambios en su sitio web oficial: **www.barbercosmo.ca.gov**. Los futuros profesionales deberían visitar este sitio con frecuencia para aprovechar las múltiples herramientas que ofrece.



El recuadro "What's New" en la página de inicio de la Junta.

No sé hablar ni leer en inglés. ¿Qué hago?

Se ha hecho un gran esfuerzo para que el material publicado en el sitio web de la Junta sea comprensible y de fácil lectura. La mayoría de las publicaciones están traducidas al español, vietnamita y coreano. Además, en la parte inferior de la página de inicio de la Junta, hay un botón del traductor de Google.

¿Qué hay en el sitio web de la Junta?

La **Misión** de la Junta se exhibe con orgullo en el cartel de bienvenida del sitio web: "Proteger la salud y la seguridad de los consumidores de California mediante la promoción de estándares de ética y el cumplimiento de las normas de la industria de la peluquería y la belleza". Esta misión refleja la dedicación de cada empleado de la Junta.

Observe las diferentes secciones de la página de inicio. Preste atención al recuadro **"What's New"** (Novedades). La información que aparece en este recuadro mantendrá a los futuros profesionales al tanto de las campañas de la Junta, los cambios en las normas, las modificaciones en los exámenes

para la obtención de las licencias y demás información relevante.

La sección **"Upcoming Events"** (Próximos eventos) brinda información acerca de dónde estará presente la Junta, ya sea una exhibición comercial, una reunión de la Junta, una audiencia del Comité Disciplinario o una invitación al público para opinar acerca de los cambios propuestos a las normas. Es muy importante para la Junta que los futuros profesionales permanezcan involucrados con la industria a medida que avanzan en sus carreras. Muchas de las modificaciones que se realizan a las normas comienzan cuando un individuo se acerca a una reunión de la Junta para expresar su punto de vista. El futuro profesional debería establecer como objetivo asistir a, por lo menos, una reunión de la Junta y una audiencia del Comité Disciplinario antes de graduarse de la escuela.



El botón BreEZe en el sitio web de la Junta.

BreEZe y cómo utilizarlo

En la página principal, preste especial atención al ícono "BreEZe". Haga clic en el ícono y regístrese para poder crear un nombre de usuario y contraseña en BreEZe. Al registrarse, es posible renovar su licencia por Internet, cuando lo necesite, sin complicaciones ni preocupaciones. También se pueden pagar multas en línea utilizando el sistema BreEZe.

Los consumidores podrán utilizar el botón **"License Search"** (Búsqueda de licencia) para conocer el estado de una licencia y las medidas disciplinarias impuestas, o para presentar un reclamo.



Página de Facebook de la Junta.

Manténgase al tanto de lo que ocurre en la industria

En la página de inicio, observe la sección **"Industry News"** (Novedades de la industria). Prestar mucha atención a esta sección será de beneficio para los futuros profesionales. De forma periódica, la Junta publicará **"Industry Bulletins."** (Boletines de la industria). En estos boletines, se tratarán tendencias o servicios comunes que pueden estar dentro del ámbito laboral de los titulares de licencias. Por ejemplo, el campo de la estética está lleno de aparatos de última generación diseñados para todo tipo de usos, desde el tratamiento de cicatrices y lesiones hasta la mejora de la penetración de un producto. Consulte el boletín de la industria acerca del uso de estos aparatos y averigüe qué debe tener en cuenta antes de comprar un equipo costoso.

Normas y reglamentos

En la parte superior de la página de inicio, los futuros profesionales podrán ver la pestaña **"Laws & Regs"** (Leyes y normas). Deben asegurarse de tener siempre una copia de las leyes y normas vigentes. Se recomienda realizar un repaso periódico de estas leyes y normas para evitar incumplimientos.

¡Manténgase en contacto!

A la Junta le gustaría permanecer en contacto con todos los futuros profesionales y titulares de licencias a medida que avanzan en esta fabulosa profesión. Para recibir un correo electrónico o una notificación cuando la Junta celebre una reunión, apúntese en la lista de interesados de la Junta. Consulte la página de inicio de la Junta, debajo del título **"Quick Hits"** (Accesos rápidos). Además, tómese un momento para dar un "me gusta" a la Junta en **Facebook** o seguirla en **Twitter** para mantenerse al tanto de lo que sucede con la Junta y las leyes que afectan la industria de la peluquería y la belleza.

¿Está pensando en hacer un cambio de carrera pero continuar en la industria?

No se pierda las **"Job Opportunities"** (Oportunidades laborales) disponibles en la Junta. Debajo de **"Quick Hits"** (Accesos rápidos), encontrará **"Job Opportunities"** en el sitio de la Junta: www.barbercosmo.ca.gov.

¿Tiene alguna pregunta? ¡Nosotros tenemos las respuestas!

Hay mucha información disponible para el futuro profesional. Tómese el tiempo de leer toda la información que la Junta ha puesto a disposición de los futuros profesionales, titulares de licencias y consumidores. ¿Tiene alguna pregunta? Envíe un correo electrónico a la Junta: **Barbercosmo@dca.ca.gov**.

Ahora hablemos de salud y seguridad

A los miembros que colaboraron con la revisión del curso de salud y seguridad les apasiona la industria de la peluquería y la belleza y quieren asegurarse de que los futuros profesionales cuenten con las herramientas necesarias para lograr una carrera larga y saludable. La capacitación puede ser de forma escrita, o si está disponible, por Internet. El curso de salud y seguridad se divide en 10 secciones. Las secciones son:

Sección 1 -
La Junta de Peluquería y Cosmetología de California
Esta sección brinda una visión general de la Junta, su misión y los recursos disponibles.

Sección 2 -
Uso seguro de las sustancias químicas
Los futuros profesionales aprenderán acerca de las sustancias químicas que hay en los establecimientos que pueden dañar la salud de las personas. En esta sección, se analiza por qué las sustancias químicas pueden ser dañinas, cómo pueden ingresar al cuerpo humano y cuándo la exposición es excesiva.

Sección 3 -
Fichas técnicas de seguridad
En esta sección, se analiza una de las mejores maneras de obtener información acerca de las sustancias químicas que se utilizan en un establecimiento: la ficha técnica de seguridad (Safety Data Sheet, SDS). Se analizará y explicará en detalle cada sección de la SDS.

Sección 4 -
Protección de las sustancias químicas peligrosas
En esta sección, los futuros profesionales aprenderán cómo prevenir lesiones mientras trabajan con sustancias químicas.

Sección 5 -
Ergonomía
Trata acerca de la ergonomía y los problemas ergonómicos comunes que se encuentran en los establecimientos, y cómo reducir estos problemas.

Sección 6 -
Enfermedades contagiosas
Los futuros profesionales trabajarán constantemente con gente. En este curso, se analizarán las enfermedades específicas a las que los futuros profesionales pueden estar expuestos en el trabajo y cómo podría ocurrir dicha exposición. Se proporcionarán estrategias de protección.

Sección 7 -
Leyes y organismos de salud y seguridad
Se brindará información sobre los organismos que regulan la salud y la seguridad en el ámbito laboral. Al final de esta sección, los futuros profesionales sabrán a quién contactar cuando tengan una inquietud relativa a la salud y la seguridad en el trabajo.

Sección 8 -
Resolución de problemas de salud y seguridad
En esta sección, se tratan los posibles problemas de salud y seguridad que podrían surgir en el lugar de trabajo y se ofrecen estrategias de prevención.

Sección 9 -
Derechos de los trabajadores
En esta sección, se ofrece un breve resumen de los derechos básicos de los trabajadores californianos y qué medidas se deben tomar en caso de que no se respeten dichos derechos.

Sección 10 -
Concientización sobre el abuso físico y sexual
Se presentarán los organismos que tienen recursos para asistir a los clientes en situación de riesgo. Se analizarán y emplearán estrategias para ayudar a los futuros profesionales cuando se encuentren con un cliente en situación de riesgo.

El curso de salud y seguridad ofrece ejercicios interactivos, casos prácticos y pruebas breves. Al terminar cada sección, los futuros profesionales encontrarán "Materiales de referencia" para profundizar en cada tema.

Entonces, ¡comencemos! La Junta desea que todos los futuros profesionales tengan una carrera larga y saludable en la industria de la peluquería y la belleza.

Notas



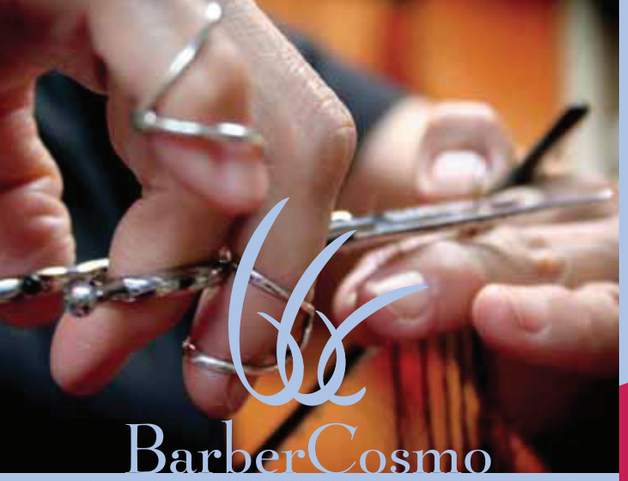
Sección 1
Materiales referencia

1.1 Introducción a la Junta

1.2 Qué esperar cuando recibe una inspección

1.3 Hoja informativa Infracciones más comunes citadas en una inspección

1.4 Hoja informativa Autoinspección



Las principales prioridades de la Junta son proteger y educar a los consumidores que usan servicios de barbería, cosmetología, electrólisis, estética y manicure.



BarberCosmo

La Junta de Barbería y Cosmetología

La Junta de Barbería y Cosmetología regula los servicios de barbería, cosmetología (incluidos el cuidado de la piel y las uñas) y electrólisis en California, así como a los establecimientos (salones, tiendas, estudios, spas, etc.) donde se realizan estos servicios.

Las principales prioridades de la Junta son proteger y educar a los consumidores que usan servicios de barbería, cosmetología, electrólisis, estética y manicure.

Cualquier persona que proporcione los siguientes servicios a los consumidores por una tarifa debe tener una licencia otorgada por la Junta y trabajar únicamente en tiendas que tengan una licencia del estado:

- Peluquería y estilismo.
- Cortes de cabello.
- Afeitado.
- Manicure.
- Electrólisis.
- Cuidado de la piel.

La Junta también regula la salud y seguridad y curso de trabajo en las escuelas de barbería, cosmetología y electrólisis. La Junta no regula la cosmética permanente, el piercing corporal, los tatuajes, los masajes corporales, la aromaterapia, la depilación con hilo, el trenzado de cabello y la venta, ajuste o peinado de pelucas.

RECLAMACIONES

La Junta recibe y responde más de 1600 reclamaciones de consumidores y de la industria por año. Cada reclamación se revisa cuidadosamente para determinar si el tema está dentro de la jurisdicción de la Junta y para determinar una posible violación de la ley.

Los problemas que se deben informar a la Junta incluyen:

- Daños al consumidor, como una infección después de un servicio.
- Actividad sin licencia.
- Condiciones de falta de higiene en un establecimiento.
- Publicidad de servicios engañosa o falsa.
- Negligencia grave y/o incompetencia.

Todas las reclamaciones deben hacerse por escrito y pueden presentarse en línea.

INSPECCIONES

Los inspectores de la Junta visitan los negocios para verificar que los licenciatarios cumplan con las leyes vigentes de salud y seguridad y las reglas y reglamentaciones de la Junta.

Si desea más información

BOARD OF BARBERING AND COSMETOLOGY
2420 DEL PASO ROAD, SUITE 100
SACRAMENTO CA 95834
www.barbercosmo.ca.gov
800-952-5210

STATE OF CALIFORNIA
dca
DEPARTMENT OF CONSUMER AFFAIRS

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

09-012 (Revised Oct. 2018)



Estos son algunos de los tipos de licencias que otorga la Junta

ESTABLECIMIENTO

La Junta otorga licencias a los salones y barberías donde se realizan servicios de barbería y cosmetología. Deberá solicitar una nueva licencia de establecimiento si:

- Abre un nuevo negocio.
- Asume la propiedad de un negocio existente.
- Se muda a una nueva ubicación (incluso a un nuevo número de oficina).
- Agrega o quita socios.

Si cierra su negocio, deberá devolver su licencia de establecimiento a la Junta con una breve declaración de que está cerrando su negocio. Incluya la fecha de vigencia.

CONSEJO: cuando la Junta inspecciona un negocio, el o los propietarios del establecimiento recibirán una citación por todas las violaciones en el salón. Los operarios recibirán una citación si se encontraron violaciones en su estación de trabajo.



BARBERO

Los barberos con licencia están capacitados para afeitar o recortar la barba o cortar el cabello. Los barberos también están capacitados para lavar, peinar, arreglar, estilizar, enrular, ondular, relajar o teñir el cabello y para aplicar preparaciones cosméticas, antisépticas, polvos, aceites, yesos o lociones en el cuero cabelludo, el rostro o el cuello.

CONSEJO: los barberos deben desinfectar las máquinas para cortar cabello eléctricas antes de cada uso.

COSMETÓLOGO

Estos son los servicios que los cosmetólogos tienen licencia para realizar.

CABELLO

Arreglar, peinar, enrular, nodular, limpiar, cortar, lavar, relajar, chamuscar, decolorar, teñir, colorear, alisar y embellecimiento del cabello de cualquier persona.

DEPILACIÓN

Eliminar el vello no deseado con pinzas, productos químicos, o dispositivos de cualquier tipo.

CUIDADO DE LA PIEL

Masajear, limpiar o estimular el cuero cabelludo, rostro, cuello, brazos o parte superior del cuerpo (por encima de los hombros), usando las manos, dispositivos o aparatos con o sin preparaciones cosméticas, antisépticos, tónicos, lociones o cremas. Embellecimiento del rostro, cuello, brazos o parte superior del cuerpo usando preparaciones cosméticas, antisépticas, tónicos, lociones o cremas.

CONSEJO: el masaje del cuerpo completo por una tarifa no está dentro del alcance de la licencia de cosmetólogo.

UÑAS

Manicure de las uñas, incluido cortar, recortar, pintar, teñir, colorear, limpiar y la aplicación de uñas artificiales. Masaje, limpieza o embellecimiento de las manos o pies.



MANICURE

Manicure es la práctica de cortar, recortar, pintar y limpiar las uñas. También incluye el masaje, limpieza o embellecimiento de las manos y pies y la aplicación de uñas artificiales.

CONSEJO: todos los instrumentos para la manicure deben limpiarse y desinfectarse antes de usar con cada cliente. Los elementos que no se pueden desinfectar (por ejemplo, algodón, esponjas, limas y bandas para el cuello) se deben desechar de inmediato después del uso. Los licenciatarios deben lavarse las manos antes de atender a cada cliente.

ESTETICISTA

La estética es la práctica de dar faciales, aplicar maquillaje o pestañas, depilación (con pinza o cera) y proporcionar cuidados de la piel. También incluye el embellecimiento del rostro, cuello, brazos o parte superior del cuerpo (de los hombros hacia arriba) usando preparaciones cosméticas, antisépticas, tónicos, lociones o cremas.

Algunos servicios que los esteticistas **no pueden** proporcionar son:

- Piercing.
- Tratamientos con láser.
- Dar medicamentos.
- Quitar lunares, verrugas faciales, etc.

CONSEJO: una persona que hace demostraciones, recomienda o vende productos para el cuidado de la piel o cosméticos no necesita una licencia de la Junta.

ESPECIALISTA EN ELECTRÓLISIS

La electrólisis es la eliminación permanente de vello facial o corporal no deseado mediante el uso de una pequeña aguja o sonda que conduce una corriente eléctrica.

Algunos servicios que los especialistas en electrólisis no pueden proporcionar son:

- Usar agujas para cauterizar arañas vasculares.
- Tratamientos con láser.
- Dar medicamentos.

CONSEJO: ningún otro tipo de licencia permite realizar electrólisis.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Comuníquese con la Junta si tiene preguntas, comentarios o reclamaciones.

Board of Barbering and Cosmetology
2420 Del Paso Road, Suite 100
Sacramento, CA 95834
www.barbercosmo.ca.gov
800-952-5210

STATE OF CALIFORNIA
dca
DEPARTMENT OF CONSUMER AFFAIRS

13-154

Qué esperar

cuando recibe una inspección



BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Qué esperar cuando recibe una inspección

Inspeccionar establecimientos para asegurar que cumplan con las leyes es una de las maneras en que la Junta de Barbería y Cosmetología cumple con su mission de "Asegurar la salud y seguridad de los consumidores de California promoviendo estándares éticos y haciendo cumplir las leyes de la industria de la barbería y belleza".

Como un licenciatario de la Junta, ¿qué debe esperar cuando recibe una inspección?

Comprender el propósito de la visita

La Junta quiere proteger la seguridad y bienestar del consumidor y, por lo tanto, debe asegurar que todos los establecimientos y escuelas dentro de su jurisdicción cumplen con las leyes estatales.

Qué involucra una inspección

Al llegar, el inspector de la Junta le mostrará una identificación estatal y le hará saber que está ahí para inspeccionar el salón. Durante la inspección puede continuar prestando servicios a sus clientes. El inspector no quiere interrumpir el servicio de los clientes.

El inspector le pedirá hablar con el licenciatario a cargo. El licenciatario a cargo puede ser el propietario del establecimiento, un gerente o un empleado con licencia quien es responsable de abrir los gabinetes, las puertas o los cajones para que el inspector pueda hacer una inspección exhaustiva del establecimiento. El licenciatario a cargo no es responsible por las violaciones del propietario del establecimiento. Además, el inspector le pedirá una identificación con fotografía válida de cada empleado.

El inspector comparará la identificación con la licencia de la Junta estatal que debe estar colocada en la estación de trabajo principal para asegurar que los empleados que trabajan tengan una licencia otorgada por la Junta. El inspector también comprobará que la licencia del establecimiento esté colocada en el área de recepción del salón y pueda ser vista por los clientes.

El informe de inspección

Después de la inspección, el inspector revisará los resultados y explicará cualquier violación observada. Uno de los objetivos principales de la inspección será asegurar que usted comprenda como lograr el cumplimiento para que cualquier problema de salud y seguridad se pueda resolver. ¡Por lo tanto, pregunte! Nuestros inspectores quieren ayudarle a cumplir.

Después de la revisión, se le pedirá que firme el informe del inspector. Esto no significa que usted está de acuerdo con la inspección; es simplemente una manera que tiene la Junta de saber que usted vio el informe. Si se encontraron violaciones, la Junta puede enviarle una citación aproximadamente entre 45 y 60 días después de la inspección.

Haga preguntas



Acerca de la citación

La Junta emite una citación a los establecimientos o individuos identificados como no en cumplimiento con las leyes de California . Una vez que recibe la citación y revisa las violaciones mencionadas, tiene dos opciones:

- Está de acuerdo con la citación y paga la multa.

–o–

- No está de acuerdo con la citación y la apela.

Si decide apelar la citación, asegúrese de leer las instrucciones en la citación. El proceso de apelación tiene tiempos específicos y debe cumplir con las leyes de California para participar en este proceso.

Esté preparado para la inspección

La preparación tiene un papel importante en una inspección exitosa. Puede preparar su establecimiento y a los miembros de su equipo de la siguiente manera:

- Permanezca actualizado visitando periódicamente el sitio web de la Junta: **www.barbercosmo.ca.gov**
- Realice inspecciones aleatorias usted mismo de su establecimiento. Puede encontrar un formulario de una inspección de muestra disponible en **www.barbercosmo.ca.gov/forms_pubs/selfinsp_worksheet.pdf**
- Capacite a sus empleados. Realice reuniones de equipo que incluyan la discusión de la posibilidad de una inspección. Asegúrese que su equipo conozca los procedimientos involucrados en una inspección.

5 pautas de inspección importantes

1 Muestre al inspector su identificación estatal válida.

2 Asegúrese que todas las licencias estén vigentes y actualizadas y colocadas donde indica la ley.

3 Mantenga los registros de limpieza de los spas de pies accesibles.

4 Etiquete correctamente todas las herramientas desinfectadas o sucias.

5 Mantenga su establecimiento y áreas de trabajo limpios y ordenados.

Trabajemos juntos por una experiencia de salón segura y saludable.

Asegurar la salud y seguridad de los consumidores de California promoviendo estándares de ética y haciendo cumplir las leyes de la industria de la barbería y belleza.

www.barbercosmo.ca.gov

Departamento de Asuntos del Consumidor

BarberCosmo
Board of Barbering and Cosmetology

Infracciones comúnmente encontradas durante una inspección

Título 16. Secciones del Código de Regulaciones de California:

979. Desinfección de instrumentos no eléctricos: Monto de la multa: $100 - $500
Cómo puede evitar la infracción:

- **Limpie los instrumentos apropiadamente antes de usarlos en un cliente. Retire todos los residuos visibles. Lave los instrumentos con jabón o detergente y agua, séquelos y sumérjalos completamente en una solución desinfectante registrada por la EPA. Use guantes o pinzas para retirar los instrumentos del desinfectante.**
- **Siempre mantenga la solución desinfectante cubierta y cámbiela cuando esté turbia, tenga residuos o de acuerdo a las instrucciones del fabricante.**
- **Coloque todos los instrumentos no eléctricos que estén sucios (p. ej., peines, cepillos, cortaúñas) en un recipiente etiquetado como "sucio" o "contaminado".**
- **Almacene todos los instrumentos no eléctricos desinfectados en un lugar limpio y cubierto etiquetado como "limpio" o "desinfectado".**
- **Las tijeras deberán ser desinfectadas de la siguiente manera: retire todos los residuos visibles, lave con jabón o detergente y agua, rocíe o limpie con un paño usando una solución desinfectante registrada por la EPA.**
- **Las tijeras y los instrumentos desinfectados NO deberán ser colocados en un recipiente, bolsa o soporte que no pueda ser desinfectado.**

988. Líquidos, cremas, polvos y cosméticos: Monto de la multa: $50 - $150
Cómo evitar la infracción:

- **Almacene todos los líquidos, cremas, ceras, champús, geles y otros preparados cosméticos en recipientes limpios y cerrados. Los polvos pueden ser mantenidos en mezcladores con orificios superiores limpios.**
- **Etiquete de manera clara todas las botellas y recipientes indicando su contenido (p. ej., agua, gel, aceite, etc.).**
- **Cuando solo use una parte de una preparación cosmética, retírela de la botella o recipiente de tal manera que no se contamine el resto. *Ejemplo: cuando retire cera de un tarro de cera, evite volver a sumergir el mismo aplicador.***

981 (a). No eliminación de instrumentos y suministros que no se puedan desinfectar: Monto de la multa: $100 - $250
Cómo puede evitar la infracción:

- **Los instrumentos y suministros que no puedan ser desinfectados (p. ej., pulidores, piedras pómez, aplicadores de cera, separadores de dedos, guantes, discos de algodón, esponjas, limas y tiras para cuello) deberán ser desechados en un recipiente de residuos inmediatamente después de usarse en un solo cliente.**

981 (b). Almacenamiento inadecuado de nuevos suministros e instrumentos desechables.
Monto de la multa: $50 - $150
Cómo puede evitar la infracción:

- **Asegúrese de que todos los nuevos suministros e instrumentos desechables de un solo uso sean almacenados en un lugar limpio y cubierto etiquetado como "nuevo".**

7317. Establecimiento o persona sin licencia: Monto de la multa: $250 - $1000
Cómo puede evitar la infracción:

- Siempre mantenga su licencia personal y la del establecimiento vigentes.
- Asegúrese de que el establecimiento en que trabaja tiene una licencia vigente.
- Asegúrese de que todos los empleados tienen una licencia vigente.

7351. Requisitos del baño: Monto de la multa: $50 - $150
Cómo puede evitar la infracción:

- Necesita contar con un baño público.
- El baño siempre deberá mantenerse limpio.
- El baño no deberá ser utilizado para almacenamiento. No se permite el almacenamiento de suministros, trapeadores, cubos, etc., en el baño.

965. Exhibición de las licencias: Monto de la multa: $50 - $150
Cómo puede evitar la infracción:

- Publique de manera visible las licencias de los operadores en sus estaciones de trabajo primarias.
- Publique de manera visible la licencia del establecimiento en el área de recepción.
- No exhiba licencias vencidas o inválidas.

987. Toallas: Monto de la multa: $50 - $150
Cómo puede evitar la infracción:

- Después de que una toalla, sábana o bata haya sido usada una vez, deposítela en un recipiente cerrado para que sea lavada.
- Lave las toallas en una lavandería comercial con agua a por lo menos 160 °F durante al menos 25 minutos, o usando productos químicos y agua fría.
- Almacene las toallas, sábanas y batas limpias en gabinetes o contenedores cerrados y limpios.

994. Limpieza y conservación: Monto de la multa: $50 - $150
Cómo puede evitar la infracción:

- Mantenga todos los suelos, paredes, carpintería, techos, muebles, mobiliario y accesorios limpios y en buen estado.
- No permita que se acumulen los residuos, recortes de pelo o basura en el establecimiento.

978 (a) (5). Desinfectante insuficiente en un recipiente para inmersión total : Monto de la multa: $100 - $200
Cómo puede evitar la infracción:

- Cuando desinfecte los instrumentos, asegúrese de que el recipiente contenga suficiente solución desinfectante para permitir la inmersión total de los instrumentos. Si los instrumentos no encajan por completo en el recipiente (p. ej., el mango de un cepillo sobresale), utilice un recipiente diferente.

986. Los cepillos/brochas para el cuello no están limpios o higiénicos: Monto de la multa: $50 - $150
Cómo puede evitar la infracción:

- Limpie apropiadamente los cepillos para cuello o uñas y otras brochas de maquillaje o manicura antes de usarlos en un cliente.
- Almacene todas brochas y cepillos limpios en un lugar limpio y cubierto etiquetado como "limpio".
- Coloque los cepillos o brochas sucios en un recipiente etiquetado como "sucio" o "contaminado".

990. Reposacabezas, lavacabezas y bandejas para lavar la cabeza, y mesas de tratamiento.
Monto de la multa: $50 - $150
Cómo puede evitar la infracción:

- Cubra el reposacabezas de las sillas con una hoja de papel o toalla limpia para cada cliente.
- Lave los lavacabezas y las bandejas para lavar la cabeza con agua y jabón u otro detergente después de cada lavada de cabeza.
- Mantenga los lavacabezas y las bandejas para lavar la cabeza en buen estado y en condiciones higiénicas en todo momento.
- Cubra las mesas de tratamiento con un papel para mesa de tratamiento limpio, una toalla limpia o una sábana limpia después de cada uso.
- Retire la toalla o sábana inmediatamente después de haberla utilizado y deposítela en un recipiente cerrado para que sea lavada. Deseche el papel para mesa de tratamiento inmediatamente después de un solo uso.

7349. Empleo de personas sin licencia: Monto de la multa: $1000
Cómo puede evitar la infracción:

- Antes de contratar a cualquier persona, verifique que cuenta con una licencia válida y vigente para practicar la peluquería, cosmetología o electrología.

980 (c). Desinfección de instrumentos eléctricos: Monto de la multa: $50 - $150
Cómo puede evitar la infracción:

- Todos los instrumentos eléctricos sucios que hayan sido utilizados en un cliente o se hayan ensuciado de alguna manera, deberán ser colocados en un recipiente etiquetado como "sucio" o "contaminado" *(excepto los instrumentos para peinar con calor).*

980.1(c)(7), 980.1(d)(7), 980.2(b)(7), 980.2 (c)(6), 980.2(d)(3), 980.3(b)(6) y 980.4(a)(2). Registro de limpieza de equipos de pedicura: Monto de la multa: $100 - $200
Cómo puede evitar la infracción:

- Después de usarla con un cliente, al final de cada día y semanalmente, limpie y desinfecte apropiadamente la silla de spa para pies, palangana o tina de acuerdo al tipo de silla de spa para pies, palangana o tina que tenga *(p. ej., spa para pies sin tubería, palanganas o tinas para pies sin hidromasaje y forros para palanganas o tinas para pies desechables).*
- Anote el procedimiento en el registro de limpieza de equipos de pedicura. Incluya la fecha y hora de cada limpieza, las iniciales de la persona que completó el procedimiento e indique que la limpieza se realizó después de atender a un cliente, al final del día o semanalmente.
- Cada silla, palangana o tina deberá tener su propio registro de limpieza de equipos de pedicura.
- Tanto los clientes como los representantes de la junta deberán tener acceso al registro de limpieza de equipos de pedicura si así lo solicitan.

BUSINESS, CONSUMER SERVICES, AND HOUSING AGENCY • GAVIN NEWSOM, GOVERNOR

DEPARTMENT OF CONSUMER AFFAIRS • BOARD OF BARBERING AND COSMETOLOGY
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
Phone: (800) 952-5210 Email: barbercosmo@dca.ca.gov
Website: www.barbercosmo.ca.gov

INSPECCIONES

Autoinspección

Realizar autoinspecciones ocasionales le ayudará a cumplir con el reglamento de la Junta de Peluquería y Cosmetología (Junta) y las leyes de California. También reducirá el número de infracciones encontradas durante una inspección. El propietario del salón, y los titulares de licencias que trabajen en el salón, serán citados si existen infracciones durante el momento de la inspección. Los siguientes lineamientos le ayudarán con las autoinspecciones.

(B&P) Código de Negocios y Profesiones
(CCR) Título 16, División 9, Código de Regulaciones de California

LICENCIA DEL ESTABLECIMIENTO

Todas las respuestas deben ser "Sí"

1.	¿El establecimiento cuenta con licencia? *(B&P 7317)*	Sí	No
2.	¿La licencia del establecimiento es válida y está vigente? *Solo se pueden mostrar las licencias válidas y vigentes. El inspector confiscará las licencias inválidas. Las fotocopias son ilegales. (B&P 7347, 7317, 119(f) CCR 965(c))*	Sí	No
3.	¿El propietario actual y la dirección que aparecen en la licencia son correctas? *De no ser así, necesita solicitar una nueva licencia de establecimiento. (B&P 7347)*	Sí	No
4.	¿Este nuevo cartel de "Mensaje al Consumidor" (BBC-CP01(2/2017)) publicado de manera visible en el área de recepción? Si no, hay una copia descargable disponible en la página web de la Junta. (CCR 905)	Sí	No
5.	¿Tiene a un titular de licencia a cargo? *Debe haber un titular de licencia a cargo a efectos de la inspección. (B&P 7348)*	Sí	No
6.	Si el establecimiento se encuentra en una residencia privada, ¿tiene una entrada independiente a la entrada principal? *(B&P 7350)*	Sí	No

LICENCIAS PERSONALES

Todas las respuestas deben ser "Sí"

7.	¿Todos los empleados tienen una licencia válida y vigente? *Solo se pueden mostrar las licencias válidas y vigentes. El inspector confiscará todas las demás. Las fotocopias son ilegales. (B&P 7349, 119(f), CCR 965(c))*	Sí	No
8.	¿Cada licencia está publicada de forma visible en el área de trabajo principal del titular de la licencia? *La licencia debe ser colocada siempre que el titular esté trabajando. (CCR 965(a))*	Sí	No
9.	¿Cada titular de licencia tiene una identificación con foto válida emitida por el gobierno durante las horas de trabajo? *(CCR 904(d))*	Sí	No

HIGIENE / SALUD Y SEGURIDAD

Todas las respuestas deben ser "Sí"

10.	¿Tiene recipientes lo suficientemente grandes como para desinfectar adecuadamente? *Todos los artículos no eléctricos deben sumergirse completamente en la solución para ser desinfectados. El recipiente debe estar cubierto todo el tiempo. (CCR 978(a)(5),979(b)(1))*	Sí	No
11.	¿Tiene un suministro suficiente de desinfectante? *La etiqueta del desinfectante debe indicar que es un producto registrado por la EPA, con acción bactericida, virucida y fungicida. (CCR 978(c))*	Sí	No
12.	¿Se encuentra el recipiente original del fabricante con su etiqueta en las instalaciones para ser verificado? *(CCR 978(c))*	Sí	No
13.	¿Se siguen los procedimientos de desinfección correctos tanto en los equipos eléctricos como no eléctricos? *(CCR 979, CCR 980)*	Sí	No
14.	¿Se utiliza el desinfectante según las instrucciones del fabricante? *(CCR 978(b))*	Sí	No
15.	¿Aquellos suministros que no se pueden desinfectar son echados a la basura inmediatamente después de su uso? *(CCR 981(a))*	Sí	No
16.	¿Se utilizan protectores de papel o toallas para proteger el cuello de los clientes? *(CCR 985)*	Sí	No
17.	¿Los instrumentos limpios son almacenados separados de los instrumentos sucios? ¿Los instrumentos sucios son almacenados en un recipiente con la etiqueta de "sucios" o "contaminados"? *(CCR 979(c))*	Sí	No
18.	¿Están guardados los nuevos instrumentos de un solo uso y desechables en lugar limpio y cubierto con la etiqueta “Nuevo”? *(CCR 981 (b))*	Sí	No

HIGIENE / SALUD Y SEGURIDAD

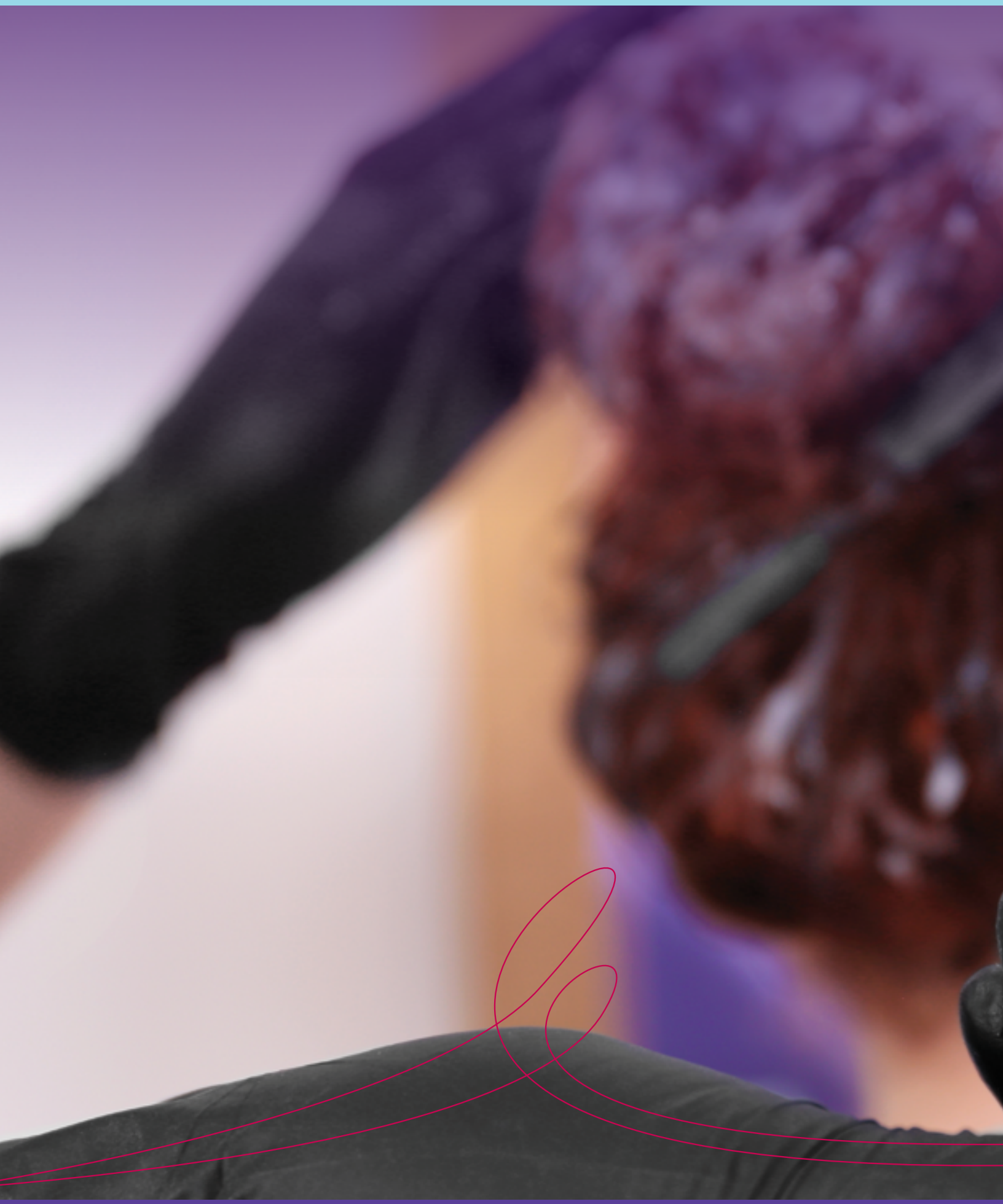
Todas las respuestas deben ser "Sí"

19.	¿Los instrumentos limpios son almacenados en un recipiente cubierto con la etiqueta de "limpios" o "desinfectados"? *(CCR 979(d))*	Sí	No
20.	¿Todas las tinas de hidromasaje y chorro de aire, spas para pies sin tuberías (reposapiés, impulsores, montajes de impulsores y propulsores), palanganas o tinas para pies (cualquier palangana, tina, pediluvio, lavabo, cuenco, y todos los equipos no eléctricos que retengan agua para un servicio de pedicura) están siendo limpiadas y desinfectadas adecuadamente después de haberlas usado con un cliente, al final del día y semanalmente, y la limpieza está correctamente anotada en el registro? *(CCR 980.1, 980.2, 980.3)*	Sí	No
21.	¿Los forros desechables, reciclables, de un solo uso, diseñados y fabricados específicamente para su uso como revestimiento para palangana o tina de pies son desechados inmediatamente después de cada uso? ¿Existe un suministro de por lo menos cinco forros por cada tina para pies en las instalaciones en todo momento? *(CCR 980.4)*	Sí	No
22.	¿Los pisos, paredes, techos, muebles, mobiliario y accesorios están limpios y en buenas condiciones? *(CCR 994(a))*	Sí	No
23.	¿Hay agua corriente caliente y fría en el establecimiento, si se están brindando servicios de peluquería? *(CCR 995(b))*	Sí	No
24.	¿Hay un baño público? ¿Está limpio? *(B&P 7351)*	Sí	No
25.	¿Existen instalaciones para el lavado de manos con agua caliente y fría en el baño o al lado de este? ¿Se proporciona de jabón (líquido o en polvo; no barra de jabón "comunitario")? *(B&P 7352)*	Sí	No
26.	¿Es correcto afirmar que el baño no está siendo usado como depósito? *No se permite almacenar suministros, trapeadores, cubetas, etc., en el baño. (B&P 7351)*	Sí	No
27.	¿Hay agua potable disponible? *(CCR 995(c))*	Sí	No
28.	¿Hay por lo menos un recipiente cubierto para desechar el pelo? *(CCR 978(a)(1))*	*Sí*	*No*
29.	¿Las toallas, sábanas, batas, lencería y capas son almacenadas en un armario o recipiente cerrado y limpio? *(CCR 987(c), 978(a)(3))*	Sí	No
30.	¿Las toallas, batas, capas, lencería y sábanas sucias se almacenan en un recipiente cerrado? *(CCR 987(a), 978(a)(2))*	Sí	No
31.	¿Todos los desechos, recortes de cabello o basura se retiran de inmediato sin dejar que se acumulen? *(CCR 994(b))*	Sí	No
32.	¿Todos los empleados se lavan las manos o usan un producto a base de alcohol igualmente efectivos antes prestar servicios a cada cliente? *(CCR 983(b))*	Sí	No
33.	¿Los reposacabezas o mesas de tratamiento están cubiertos con una toalla limpia o papel para cada cliente? *(CCR 990(a)(c))*	Sí	No
34.	¿Los cuencos y lavabos para lavar cabello están limpios y en buen estado? ¿Se ha vaciado la trampa de pelo? *(CCR 990(b))*	Sí	No
35.	¿Todos los envases y botellas de spray están etiquetados correctamente? *(CCR 988(b))*	Sí	No
36.	¿Las sustancias tóxicas están etiquetadas? *(CCR 988(b))*	Sí	No
37.	Si solo se utiliza una parte de una preparación cosmética, ¿esta se retira del recipiente para no contaminar el resto? *(CCR 988(c))*	Sí	No

OTRO

Todas las respuestas deben ser "No"

38.	¿Los empleados llevan suministros o instrumentos en sus ropas? *Esto incluye tijeras, fundas y bolsas. (CCR 981(c))*	Sí	No
39.	¿Se ofrecen servicios prohibidos? *(CCR 991, B&P 7320)*	Sí	No
40.	¿Hay suministros, equipos o instrumentos en el establecimiento, que se pueden considerar una práctica de la medicina por el tipo de servicios ofrecidos? Por ejemplo, productos químicos, escalpelos, suministros médicos, agujas, dispositivos, etc. *(B&P 7320.2, 7320.1)*	Sí	No
41.	¿El establecimiento se utiliza para dormir o como residencia? *(B&P 7350)*	Sí	No
42.	¿Instrumentos de metal ilegales están siendo utilizados o almacenados en el establecimiento? Como cortacallos (cuchillas credo), limas metálicas (escofinas), etc. *(CCR 993(a), 993(b))*	Sí	No



Uso seguro de las sustancias químicas



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 2

Uso seguro de las sustancias químicas

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Identificar las sustancias químicas que se utilizan habitualmente en el lugar de trabajo.
- Explicar por qué algunas sustancias químicas pueden ser perjudiciales para la salud de las personas y qué hace que dicha sustancia sea nociva.
- Describir de qué manera ingresan al cuerpo las sustancias químicas.
- Identificar algunos problemas de salud que pueden ser causados por sustancias químicas.

En esta lección se tratan las sustancias químicas en un establecimiento que pueden dañar la salud de un futuro profesional o de un cliente. Analizaremos por qué las sustancias químicas pueden ser dañinas, cómo pueden afectar a un individuo, cómo ingresan al cuerpo y cuándo la exposición es excesiva. En primer lugar, analizaremos dónde están las sustancias químicas en el lugar de trabajo.

¿Qué sustancias químicas están presentes en el lugar de trabajo?

Muchos productos utilizados por peluqueros, cosmetólogos, manicuristas, esteticistas y electrólogos contienen sustancias químicas. Para esta actividad, no es importante conocer los nombres de las sustancias químicas específicas en el producto, ni siquiera el nombre exacto del producto. Por el momento, solo nombraremos alguno de los tipos de productos utilizados comúnmente cuando se brindan servicios de peluquería y belleza:

- Crema para afeitar
- Esmalte para uñas
- Solución para ondulación permanente
- Uñas artificiales
- Productos químicos para el alisado del cabello
- Espray para el cabello
- Productos de coloración del cabello
- Maquillaje
- Productos de exfoliación química
- Champú

Las sustancias químicas se pueden encontrar en muchos productos que se usan comúnmente en el lugar de trabajo.

¿De qué formas pueden ser las sustancias químicas?

Las sustancias químicas pueden presentar diferentes formas. Pueden ser:

- Sólidas
- Gaseosas
- Líquidas
- Vapores

Una sustancia química sólida tiene una forma definitiva. Incluye polvos y fibras, que están compuestos por partículas pequeñas. Un ejemplo de una sustancia química sólida es el polvo facial.

Una sustancia química líquida es un fluido, como el agua. Un ejemplo es la acetona, que se encuentra comúnmente en el quitaesmalte de uñas. Cuando se bombea o atomiza un líquido (como el espray de cabello), se separa en gotas diminutas. En ese caso, se lo denomina bruma.

Los gases flotan y se mueven libremente por el aire. A menudo, no podemos ver ni oler un gas, pero se puede inhalar junto con el aire al respirar.

Los vapores son similares a los gases, ya que también flotan libremente por el aire. Sin embargo, los vapores provienen de la evaporación de los líquidos. Por ejemplo, la acetona líquida en un frasco abierto de quitaesmalte puede evaporarse y pasar al aire. El resultado es vapor de acetona.



Productos químicos utilizados en los tratamientos para el cabello.

¿Qué es lo que hace que una sustancia química sea peligrosa para la salud de una persona?

Considere qué es lo que hace que una sustancia química sea peligrosa para la salud de una persona. El grado de peligrosidad para la salud de una persona depende de varios factores:

- La **toxicidad** de la sustancia química. ¿Es tóxica o no tóxica? ¿Representará un daño para el cuerpo?
- La cantidad de la sustancia química a la que se expone la persona. Esto se denomina **concentración**.
- La **cantidad de tiempo** que la persona está expuesta a esa sustancia.
- La **sensibilidad individual** a la sustancia química. Las personas pueden reaccionar de forma distinta a la exposición a sustancias químicas.
- La **interacción** de la sustancia química con otras sustancias a las que está expuesta la persona.
- La **forma en la que la persona está expuesta** a la sustancia química. ¿Cómo ingresó la sustancia al organismo?

¿Qué significa todo esto para el futuro profesional?

La **toxicidad** es la capacidad de una sustancia química de dañar al organismo. Cuando se trata de sustancias tóxicas, incluso una cantidad muy pequeña puede causar daño. Las sustancias químicas relativamente inocuas, por el contrario, no tienen efectos o tienen poco efecto en la salud por más que se trate de grandes cantidades. Al considerar el uso de sustancias químicas y la toxicidad de una sustancia en particular, es importante determinar la concentración.



Cuanto mayor sea la cantidad de sustancias químicas que ingresan a los pulmones y están en contacto con las manos, mayor será el riesgo para la salud.

La **concentración** es la cantidad de una sustancia química en particular que está presente en el aire que respiramos, la cantidad que entra en contacto con la piel y la cantidad que se ingiere (traga). En las clases de química, se les enseña a los futuros profesionales que la concentración es la "potencia" de una sustancia química. Sin embargo, cuando se trata de los peligros de salud y seguridad, la concentración se refiere a la cantidad de exposición a la sustancia química.

La **cantidad de tiempo** que una persona está expuesta a una sustancia química. Cuanto mayor sea el tiempo de exposición a la sustancia, mayor será la cantidad que ingresará al organismo. Por ejemplo, si una persona pasa seis horas por día brindando servicios con productos químicos, como ondulación permanente, alisados químicos o uñas acrílicas, está expuesta a sustancias químicas durante un tiempo mucho más prolongado que una que solo brinda servicios con productos químicos dos horas al día. Cuanto mayor sea la cantidad de sustancias químicas que ingrese a los pulmones y esté en contacto con las manos, mayor será el riesgo para la salud.

Las personas reaccionan de diferentes maneras a la misma sustancia química. La **sensibilidad personal** a una sustancia química es el modo en que reacciona el cuerpo de un individuo ante dicha sustancia. Algunas personas pueden tener una reacción al ser expuestas a una cantidad menor de una sustancia química, mientras que otras no reaccionan hasta estar expuestas a mayores cantidades. Existen diferentes factores que contribuyen a la sensibilidad individual, entre ellos:

- **Factores hereditarios.** Se desconoce la razón, pero algunos individuos parecen heredar una mayor sensibilidad a las sustancias químicas.
- **Edad**. Algunas sustancias químicas tienen efectos más graves en las personas muy jóvenes o ancianas.

- **Embarazo.** Las mujeres embarazadas corren mayores riesgos con ciertas sustancias químicas. Estas pueden perjudicar a la madre, al feto o a ambos.
- **Alcohol.** Las bebidas alcohólicas pueden aumentar los efectos de algunas sustancias químicas tóxicas en el hígado y posiblemente también en otros órganos.
- **Tabaco.** Fumar puede hacer que los pulmones se vuelvan vulnerable a los efectos nocivos de las sustancias químicas.
- **Estado de salud general.** La exposición a ciertas sustancias químicas puede provocar mayores efectos en aquellos individuos que ya tienen problemas de salud. Por ejemplo, si una persona con una afección respiratoria inhala vapores químicos, probablemente sufrirá peores síntomas que una persona saludable.
- **Sexo.** Algunas sustancias químicas pueden afectar más a los hombres que a las mujeres, y viceversa.
- **Medicamentos u otros fármacos.** Ciertas sustancias químicas pueden interactuar con medicamentos o fármacos, y producir efectos más graves que los que causaría la sustancia por sí sola.



Las sustancias químicas pueden provocar lagrimeo, una sensación de ardor en la piel, irritación de la nariz o la garganta, mareos o dolor de cabeza.

Si una persona está expuesta a varias sustancias químicas diferentes durante el día, ¿corre un mayor riesgo?

Esto depende de qué sustancia química se aplica o está dentro de un individuo y si existe una **interacción** entre las sustancias químicas. Dos sustancias químicas, al combinarse, pueden provocar un efecto mucho peor que el que produciría cualquiera de ellas por separado. Es posible que los futuros profesionales estén familiarizados con esta situación si han tomado medicamentos alguna vez. El médico o la etiqueta de los medicamentos suelen advertir que no se deben mezclar los medicamentos con alcohol, ya que la interacción puede producir efectos negativos, como hemorragia interna o daño a los órganos. La exposición a una sustancia química también puede debilitar las defensas del organismo frente a otra sustancia. Por ejemplo, si bien la metiletilcetona (presente en algunos quitaesmaltes) no provoca daño al sistema nervioso por sí misma, aumenta la capacidad del n-hexano (presente en algunos productos de limpieza) de provocar este efecto.

Por último, cuando varias sustancias químicas producen efectos similares en la salud, una persona podría reaccionar como si estuviera expuesta a una alta cantidad de una sola sustancia. Por ejemplo, como varias sustancias químicas pueden provocar mareos, una exposición a varias de estas sustancias al mismo tiempo podría provocar mareos mucho más rápidamente y de mayor intensidad que una sola.



Compruebe si un producto que utiliza tiene olor.

¿Cómo ingresan las sustancias químicas al cuerpo?

Las sustancias químicas pueden ingresar al cuerpo de tres formas principales, denominadas vías de exposición. Ellas son:

- **Respiración.** Cuando una persona inhala una sustancia química y esta ingresa a los pulmones, permanece allí o es transportada por el torrente sanguíneo a otras partes del cuerpo.
- **Contacto con la piel y los ojos.** Algunas sustancias químicas pueden dañar la piel directamente y provocar quemaduras, irritación o dermatitis. Algunas de ellas son las soluciones para ondulación

permanente y para alisado químico. Algunas pueden atravesar directamente la piel e ingresar al torrente sanguíneo. Esto puede ocurrir si la piel sufre un corte, o si se agrieta o reseca. Algunas sustancias químicas pueden producir irritación o quemaduras graves en los ojos. Los ojos pueden correr peligro ante salpicaduras de sustancias químicas, si la persona se toca los ojos con los dedos y estos tienen sustancias químicas, o si las sustancias químicas producen vapores que entran en contacto con los ojos.

- **Deglución o ingestión.** La mayoría de las personas no ingieren sustancias químicas dañinas a propósito. Sin embargo, puede suceder que una persona los ingiera accidentalmente si come o bebe luego de haber estado trabajando con productos químicos. Las sustancias químicas presentes en las manos o en el aire pueden contaminar la comida o la bebida, y así ser ingeridas. Por lo tanto, al trabajar con sustancias químicas, es importante retirarse de la zona de trabajo para comer o beber. Además, los futuros profesionales deben lavarse siempre las manos con abundante agua y jabón durante al menos 20 segundos después de manipular cualquier producto químico.

Cuídese

Lo más seguro siempre es mantener al mínimo posible la exposición a sustancias químicas dañinas. En California, la División de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA) fija los límites de exposición permitidos (Permissible Exposure Limits, PEL), normas que especifican la cantidad máxima de exposición a una sustancia química que los individuos pueden experimentar en el trabajo. Existen para las sustancias químicas que se utilizan comúnmente en los establecimientos, y cientas más. Puede acceder a la lista en la página web de la Cal/OSHA, Tabla AC-1 "Permissible Exposure Limits for Chemical Contaminants" (Límites de exposición permitidos a sustancias químicas contaminantes) de la Sección 5155, Título 8. **http://dir.ca.gov/Title8/5155table_ac1.html**

Nota: La Sección 5155 exige que el empleador controle la exposición de los empleados que puedan estar por encima de los límites de exposición permitidos.

¿Se está produciendo una exposición a una sustancia química?

Compruebe si el producto tiene **olor**. Si un individuo huele una sustancia química, la está inhalando y la sustancia está ingresando a su cuerpo. No obstante, como no todas las sustancia químicas nocivas producen olor, no podemos confiar únicamente en el sentido del olfato para detectar su exposición.

En segundo lugar, al tragar o inhalar una sustancia química, esta puede dejar un **sabor** en la boca. Sin embargo, no todas las sustancias químicas que dejan un sabor en la boca son nocivas. No debemos basarnos únicamente en el sentido del gusto para detectar su exposición.

Además, si una persona expectora moco con **partículas** o, si al sonarse la nariz, ve partículas visibles, se debe a que ha inhalado una sustancia química en forma de partículas.

Asimismo, la probabilidad de inhalar polvo o bruma es más alta si se permite que se **acumule en las superficies** en el lugar de trabajo. Observe si se ha acumulado en mesas, sillas, estantes, o incluso en el cabello y la ropa.

Por último, las sustancia químicas pueden provocar **síntomas**, entre ellos, lagrimeo, una sensación de ardor en la piel, irritación de la nariz o la garganta, mareos o dolor de cabeza. Si bien la gripe u otras enfermedades pueden causar muchos de estos síntomas, también pueden ser señales de exposición a sustancias químicas en el trabajo.

Otras señales o signos de exposición pueden darse cuando los trabajadores en el establecimiento presentan síntomas similares al mismo tiempo, si los síntomas empeoran hacia el final del turno de trabajo, o si los síntomas se alivian cuando una persona está fuera del trabajo.

Por supuesto que la mejor manera de saber si se está produciendo una exposición es a través de la evaluación del aire. Los profesionales pueden usar instrumentos especiales para averiguar el tipo y la cantidad de sustancias químicas presentes en el aire en el lugar de trabajo.



La probabilidad de inhalar polvo o bruma es más alta si se permite que se acumule en las superficies en el lugar de trabajo.

Preguntas de repaso

¿De qué formas pueden ser las sustancias químicas?

- **A)** Gases, sólidos, líquidos.
- **B)** Líquidos, brumas, vapores, gases.
- **C)** Sólidos, líquidos, gases, vapores.
- **D)** Vapores, líquidos, brumas.

¿Qué se debe tener en cuenta para determinar cuán peligrosa es una sustancia química?

- **A)** Si la persona es alérgica a esa sustancia.
- **B)** Factores hereditarios, edad, sexo, estado de salud general.
- **C)** Toxicidad, concentración, tiempo de exposición, sensibilidad personal, interacción, vía de exposición.
- **D)** Todas las anteriores.

¿Cuáles son las tres vías principales de exposición en un establecimiento?

- **A)** Comer, beber, fumar.
- **B)** Respiración, contacto con la piel y los ojos, deglución.
- **C)** Inyección, inhalación, infección.
- **D)** Derrame, pulverización, agitación.

¿Qué organismo público de California establece los límites de exposición permitidos (*Permissible Exposure Limits, PEL*) de las sustancias químicas?

A) La Junta de Peluquería y Cosmetología de California.

B) La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA).

C) El Departamento de Trabajo de los Estados Unidos.

D) La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA).

¿A qué se debe prestar atención para determinar si está ocurriendo una exposición química?

A) Olor, sabor, tacto, vista, audición.

B) Síntomas, residuo, olor, irritación.

C) Olor, sabor, partículas, superficies, síntomas.

D) Polvo, formaldehído, vapor de acetona, gas.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.



Manicurista en un establecimiento haciendo una manicura.

Peligros de salud relacionados con las sustancias químicas

El futuro profesional puede enfrentar varios desafíos para mantenerse sano al trabajar en un establecimiento. Las amenazas potenciales a la salud se denominan "peligros de salud". Algunos de los peligros de salud que se pueden encontrar en un establecimiento incluyen exposición a sustancias químicas, vapores o polvos dañinos, exposición a virus o bacterias, exceso de ruido, calor o frío. En esta parte del curso, consideraremos los peligros de salud relacionados con las sustancias químicas que se utilizan en el trabajo.

Suele ser difícil determinar la conexión entre los síntomas de salud de una persona y las sustancias químicas en particular utilizadas en el trabajo, dado que las sustancias químicas pueden provocar efectos que tardan mucho tiempo en aparecer. Pueden pasar años antes de que la exposición a una sustancia cause un problema de salud grave. Además, algunos síntomas de exposición a sustancias químicas, como picazón en los ojos o secreciones nasales, son tan comunes que puede ser difícil determinar si fue la sustancia lo que causó el problema. Asimismo, distintas personas pueden reaccionar de forma diferente a la misma sustancia química. Algunas personas pueden notar efectos en la salud cuando trabajan con la sustancia química, y otros tal vez nunca tengan problemas.

¿Qué aprenderemos?

En esta lección, analizaremos los síntomas que se pueden experimentar por la exposición a ciertas sustancias químicas en el establecimiento. Veremos de qué manera las sustancias químicas pueden afectar los diferentes órganos del cuerpo.

Tómese un momento

Piense en algunos problemas de salud que podrían ser causados por sustancias químicas. Por el momento, piense únicamente en los problemas de salud, no en qué sustancia química en particular los podría causar. Tampoco se preocupe en si es probable que los individuos experimenten estos problemas. En su lugar, considere los efectos en la salud provocados por la exposición a sustancias químicas que se publicitan en la televisión, en línea o en las noticias.

¿A qué conclusiones llegó?
Los problemas de salud pueden incluir asma, erupción cutánea, aborto espontáneo, mareos, dolor de garganta, lagrimeo, estornudos, malformaciones congénitas, dermatitis, dolor de cabeza, alergias, cansancio, secreciones nasales, sibilancias o cáncer.

Analicemos

Ahora analizaremos los dos tipos de efectos que las sustancias químicas pueden tener en la salud del futuro profesional.

Ante la exposición a una sustancia química reactiva, se puede experimentar un **efecto agudo o de corta duración**. Los efectos de corta duración pueden ser leves, como irritación de la nariz o la garganta por inhalar amoníaco, o podrían ser graves, como daño ocular por la salpicadura de un producto de alisado químico o desmayo por inhalar vapores químicos. Lo que todos estos efectos tienen en común es que suceden de inmediato.

Por otro lado, se puede experimentar un **efecto crónico o de larga duración** por la exposición a una sustancia química. Un efecto crónico puede tardar años en aparecer. Por lo general, son provocados por la exposición habitual a una sustancia nociva durante un período prolongado. Estos efectos, por lo general, son permanentes. Por ejemplo, un individuo puede tener asma después de años de inhalar espray para el cabello.

Lo que tienen en común los efectos crónicos y de corta duración es que son provocados por irritantes. Los irritantes son sustancias químicas que provocan irritación. La piel, la nariz, la garganta o los pulmones reaccionarán de inmediato ante la exposición a irritantes. Muchos de los productos utilizados en el establecimiento contienen irritantes. Por ejemplo, algunos champús contienen sustancias químicas para producir una espuma más intensa, pero pueden provocar irritación del cuero cabelludo.

¿La profesión que he elegido afectará mi capacidad para tener hijos?

Es posible que los futuros profesionales se pregunten si la exposición a las sustancias químicas en los establecimientos puede afectar su capacidad para procrear. Si bien los obstetras suelen preferir ser cautelosos y no correr riesgos, varios estudios han demostrado que no existe una asociación estadísticamente significativa entre el hecho de ser cosmetóloga y tener problemas durante el embarazo (como aborto espontáneo, muerte intrauterina o parto prematuro). Si tienen condiciones de trabajo adecuadas, los riesgos de sufrir complicaciones reproductivas no deberían ser más altos que los de cualquier otra profesión.

Otros estudios han demostrado que algunas sustancias químicas presentes en productos de manicura y esculpido de uñas, como los éteres de glicol, pueden provocar malformaciones congénitas e infertilidad en animales de laboratorio.

Si bien dichos estudios sugieren que podría suceder lo mismo con los humanos, esto no está confirmado.

¿Qué son los irritantes?

Un irritante puede definirse como una sustancia que causa una leve inflamación u otro malestar en el cuerpo. Algunos ejemplos de productos usados en establecimientos a diario que pueden irritar los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones incluyen desinfectantes, productos de exfoliación para la piel, soluciones para ondulado permanente, soluciones químicas para alisado, productos para uñas acrílicas y espráis para el cabello. Una exposición continua a irritantes puede hacer que el profesional sufra una alergia a una sustancia química en particular.

¿Qué es una alergia?

Una alergia es una reacción que presentan algunos profesionales cuando se vuelven demasiado sensibles a una sustancia química en particular. Tendrán una reacción cada vez que se expongan a dicha sustancia, sin importar cuán pequeña sea la cantidad.

Los alérgenos son sustancias químicas que provocan reacciones alérgicas. Si un profesional no es alérgico a una sustancia química la primera vez que la usa, puede sufrir alguna alergia después de usarla varias veces o durante años. Las alergias se manifiestan a un ritmo distinto según la persona. Los síntomas comunes de las alergias son la congestión nasal, el lagrimeo, los estornudos, la sibilancia y la tos.

¿Cómo afecta todo esto al futuro profesional?

A medida que una persona avanza en su carrera, suele notar que ciertos problemas prevalecen más dentro de la industria de la peluquería y belleza. Es posible que los futuros profesionales escuchen términos como dermatitis de contacto, dermatitis alérgica o sarpullido. La dermatitis es una inflamación de la piel. Sarpullido es un término general utilizado para describir muchas formas de dermatitis. Si la dermatitis fue provocada por el contacto de un irritante con la piel, se denomina dermatitis de contacto. Si la dermatitis fue provocada por una reacción alérgica, se denomina dermatitis alérgica.

Los síntomas incluyen descamación, sequedad, enrojecimiento, picazón y ardor en la piel. Los futuros profesionales corren un mayor riesgo de contraer dermatitis en las manos y brazos, dado que hay varios productos que usan a diario que pueden irritar la piel. La exposición constante a desinfectantes, productos de exfoliación de la piel, soluciones para ondulación permanente, soluciones para alisado químico del cabello o champú puede provocar dermatitis.

¿A qué otras sustancias químicas deben prestar atención los futuros profesionales?

MMA

El metilmetacrilato (MMA) es una sustancia química peligrosa que puede estar presente en algunos productos para uñas acrílicas. El polvo de las uñas acrílicas que contiene MMA puede entrar en contacto con la piel, el rostro, los párpados, la nariz y los dedos. El MMA puede provocar enrojecimiento, picazón e inflamación de la piel con pequeñas ampollas. También puede provocar irritación de la garganta, secreciones nasales y tos. Puede causar mareos, dolores de cabeza y somnolencia, dificultad para concentrarse o prestar atención, e incluso se puede experimentar entumecimiento y debilidad muscular. La Junta de Peluquería y Cosmetología prohíbe el uso de MMA en los establecimientos de California. No use productos que contengan MMA.

El trío tóxico

El trío tóxico es una combinación química muy conocida compuesta por tolueno, formaldehído y ftalato de dibutilo. Estas sustancias químicas nocivas aparecen comúnmente en productos para las uñas y pueden generar varios riesgos para la salud.

El tolueno puede provocar resequedad o grietas en la piel, e irritación, ardor y picazón en los ojos, la nariz y la garganta. Puede provocar dolores de cabeza y mareos. Puede afectar directamente el cerebro, y los individuos pueden no ser capaces de concentrarse, recordar o reconocer palabras. Puede perjudicar al feto en desarrollo o a la mujer embarazada, y se sospecha que provoca abortos espontáneos.

El formaldehído puede provocar lagrimeo, ardor en los ojos, sarpullidos y problemas respiratorios, como asma, tos y sibilancia. Incluso puede causar cáncer. (El formaldehído también se puede encontrar en algunos champús y productos para alisado químico y normal del cabello).

El ftalato de dibutilo puede provocar malformaciones congénitas en fetos masculinos.

Al igual que el trío tóxico, algunas sustancias químicas pueden afectar el sistema nervioso central, que está compuesto por el cerebro y la médula espinal. Los dolores de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, excitabilidad y falta de coordinación son todos síntomas de que el sistema nervioso central está siendo atacado.

Es muy probable que respirar los vapores de ciertas sustancias químicas cause efectos en el sistema nervioso central, pero, a veces, las sustancias químicas también son absorbidas a través de la piel.



Los síntomas incluyen descamación, sequedad, enrojecimiento, picazón y ardor en la piel.

Productos para la coloración del cabello

Algunos productos para la coloración del cabello contienen colorantes derivados de alquitrán mineral. Los nombres comunes para los colorantes con alquitrán mineral incluyen:

4-metoxi-m-fenilendiamina (4-MMPD)
parafenilendiamina
2-nitro-fenilendiamina
2, 4-diaminoanisida
sulfato de 2, 4-diaminoanisida

El alquitrán mineral y los productos fabricados con él pueden causar cáncer, en especial, cáncer de vejiga.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) exige que los productos con alquitrán mineral tengan una etiqueta que diga: "Precaución: este producto contiene ingredientes que pueden causar irritación de la piel en ciertas personas y se debe realizar, en primer lugar, una prueba preliminar de acuerdo con las instrucciones. Este producto no se debe usar para teñir las pestañas ni las cejas; hacerlo puede provocar ceguera". Lamentablemente, esta etiqueta no advierte a las personas que el producto también puede causar cáncer.

Alisados químicos

Los tratamientos químicos para el alisado del cabello, a veces llamados "alisados químicos" son métodos para alisar temporalmente el cabello mediante el sellado de queratina líquida y una solución conservante en el cabello con una plancha. Muchas de estas soluciones contienen metilenglicol (formaldehído, formalina) que, al calentarse, puede liberar gases de formaldehído en el aire. La FDA expone lo siguiente:

"Puede desarrollarse sensibilidad en la piel luego del contacto repetido con ingredientes relacionados con el formaldehído. Cuando se libera formaldehído en el aire, puede causar una irritación grave en los ojos, la nariz y los pulmones. Cuanto mayor sea la exposición a productos que contengan ingredientes relacionados con el formaldehído, tanto en términos de duración como de concentración, mayores serán los riesgos para la salud".

Las advertencias emitidas por la FDA hacen referencia a productos que contienen metilenglicol que, al calentarse, libera formaldehído en el aire. Dado que estos productos se deben aplicar con calor, se libera formaldehído cuando se utilizan incluso respetando las indicaciones en la etiqueta. Se puede ver el comunicado completo de la FDA en: **www.fda.gov/cosmetics/ productsingredients/products/ ucm228898.htm**.

La OSHA indica que el formaldehído presenta un peligro para la salud de los trabajadores que se exponen a él. Puede irritar los ojos y la nariz, provocar reacciones alérgicas en la piel, los ojos y los pulmones, y está asociado con cáncer de nariz y pulmón. Se puede ver el comunicado completo de la OSHA en: **www.osha.gov/SLTC/formaldehyde/hazard_alert.html**.

Champús y acondicionadores

Algunos champús y acondicionadores contienen sustancias químicas llamadas trietanolamina (TEA) o dietanolamina (DEA). Si TEA o DEA están presentes en un producto que también contiene BNPD, pueden reaccionar y producir nitrosaminas. (El nombre químico de BNPD es 2-bromo-2-nitropropano-1-diol). Las nitrosaminas son clasificadas a nivel federal y estatal como posiblemente cancerígenas para el ser humano. Causan cáncer en animales, y algunos científicos creen que también podrían causar cáncer en seres humanos.

Desinfectantes líquidos

El uso de desinfectantes es vital para la protección del usuario. Sin embargo, una exposición continua a desinfectantes líquidos puede provocar irritación cutánea. Por lo tanto, para su seguridad y protección, las normas de la Junta indican que el titular de una licencia debe usar guantes o pinzas al retirar las herramientas desinfectadas del desinfectante. Este requisito se exige para proteger a la piel de la persona de la exposición a este producto químico.

Parabenos

Los parabenos se encuentran comúnmente en maquillaje, humectantes, productos para afeitar y productos para el cuidado del cabello. Los nombres de los parabenos comunes son metilparabeno, propilparabeno y butilparabeno. Los parabenos se suelen usar como conservantes para el control del crecimiento microbiano en productos cosméticos, ya que evitan la proliferación de hongos, bacterias y levaduras.

Se ha especulado si existe una conexión entre los parabenos y el cáncer. Hay quienes han sugerido que los parabenos pueden causar cáncer al actuar como el estrógeno, una hormona común, mediante un proceso llamado "trastorno endócrino". Para más información, consulte: www.cosmeticsinfo.org/paraben-information.

La FDA cree que en la actualidad no hay motivos para preocuparse sobre el uso de cosméticos que contengan parabenos. No obstante, seguirá evaluando toda información nueva en esta área. Si la FDA determina que existe un peligro de salud, alertará a la industria y al público, y considerará las opciones jurídicas según lo estipulado por la Ley Federal de Alimentos, Medicamentos y Cosméticos, para proteger la salud y el bienestar del público. Para más información, consulte: **www.fda.gov/cosmetics/productsingredients/ingredients/ucm128042.htm**.

Preguntas de repaso

¿Qué es la dermatitis?

A) Brazos y manos secas.

B) Inflamación de la piel.

C) Ojos irritados y llorosos.

D) Descamación del cuero cabelludo.

¿Cómo está compuesto el sistema nervioso central?

A) Músculos y cerebro.

B) Médula espinal y nervios.

C) Nervios y músculos.

D) Cerebro y médula espinal.

¿Cuáles son los síntomas que indican que el sistema nervioso está siendo atacado?

A) Dolor de cabeza.

B) Mareo.

C) Falta de coordinación.

D) Todos los anteriores.

El "trío tóxico" puede provocar múltiples problemas de salud. ¿Verdadero o falso?

Se puede usar el monómero metacrilato de metilo (MMA) de manera segura en los establecimientos de belleza de uñas. ¿Verdadero o falso?

Fumar incrementa los efectos nocivos de otras sustancias químicas. ¿Verdadero o falso?

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Cómo puede averiguar qué sustancias químicas contiene un producto

En primer lugar, siempre **lea la etiqueta** del producto, ya que puede mencionar los ingredientes. Si no menciona los ingredientes, deben **consultar la ficha técnica de seguridad (Safety Data Sheet o SDS)**. Leer la SDS del producto es probablemente la mejor forma de averiguar qué sustancias químicas contiene. La Sección 3 analizará las SDS en mayor detalle.

Los empleados pueden pedir la SDS a su empleador. Los propietarios de los establecimientos pueden solicitar una SDS directamente al fabricante o proveedor. Las personas deben saber qué sustancias químicas contienen los productos que usan, sus posibles efectos en la salud y cómo emplear los productos de forma segura.

Productos naturales

Cuando un producto tiene una etiqueta que dice "completamente natural" o "natural", la mayoría de las personas cree que su uso es seguro. **Esto no siempre es así.** Lea la SDS de todos los productos para averiguar qué sustancias químicas contiene.

Casos prácticos

En estos ejercicios, lea los siguientes ejemplos prácticos que reflejan problemas de la "vida real" que pueden encontrar cuando usan un producto químico específico en el trabajo. Intente responder las preguntas presentadas acerca de los productos, sus ingredientes típicos y los problemas de salud que las diferentes sustancias químicas pueden provocar usando el folleto *Sustancias químicas en el establecimiento* que se encuentra en los materiales de referencia. También tómese un tiempo para pensar: ¿qué puedo hacer para protegerme?

Para conocer las respuestas, consulte el cuadernillo de examen.

CASO PRÁCTICO N.º 1

Acaba de comenzar a trabajar en un salón de manicura. Hace unas siete series de uñas esculpidas por día y tres manicuras con esmalte. Siente los ojos y la garganta irritados al final de cada día.

¿Qué sustancias químicas específicas en productos para uñas esculpidas y esmaltes de uñas pueden causar estos problemas?

¿En qué etapas del proceso de trabajo pueden ingresar estas sustancias químicas en su cuerpo?

¿Qué puede hacer para protegerse?

CASO PRÁCTICO N.º 2

Ha estado trabajando en un establecimiento muy concurrido durante tres años. Hace poco, cada vez que hace un alisado químico, siente mareos, le duele la cabeza y tiene dificultades para respirar.

¿Qué sustancia química podría estar causando este problema durante el alisado del cabello?

¿En qué etapas del proceso puede ingresar en el cuerpo esta sustancia química?

¿Qué puede hacer para protegerse?

Repaso

En esta lección, los futuros profesionales aprendieron acerca de algunas de las sustancias químicas que se encuentran en los productos utilizados en el trabajo y sus efectos en la salud. Tómese un momento para revisar los documentos ubicados en la sección "Materiales de referencia". Tenga estos materiales a mano para consultarlos fácilmente.

PRÓXIMA LECCIÓN

Fichas técnicas de seguridad, qué son, dónde se encuentran y cómo se leen.

Notas



Sección 2
Materiales de referencia

2.1 Sustancias químicas en el establecimiento

2.2 Explicación de las sustancias tóxicas: Una introducción a los peligros químicos en el trabajo

2.3 Productos para uñas artificiales: Una guía sobre la exposición a sustancias químicas en el salón de belleza de uñas

Sustancias químicas en el establecimiento

El siguiente cuadro muestra las sustancias químicas que, a veces, se encuentran en los productos parta el cabello, las uñas y el cuidado de la piel y en productos antisépticos/desinfectantes, así como también los efectos que pueden tener en la salud. El riesgo de que se produzcan efectos en la salud depende de varios factores, entre los que se incluye la cantidad de la sustancia química que hay en el producto, la *toxicidad*, la *cantidad de tiempo* que el trabajador está expuesto a la sustancia, la *vía de exposición* y la *sensibilidad personal* de cada persona. Lea la ficha técnica de seguridad (SDS) de cada producto para obtener más información.

¿QUÉ CONTIENE ESE PRODUCTO?

SUSTANCIA QUÍMICA	POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD	TIPO DE PRODUCTO
Alcohol (etílico, etílico desnaturalizado, terbutílico, isopropílico o propílico)	• Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Efectos en el sistema nervioso central* • Irritación cutánea y dermatitis	Cuidado del cabello Cuidado de las uñas Cuidado de la piel Antiséptico/ desinfectante
Alfa hidroxiácidos (AHA)	• Irritante	Cuidado de la piel
Hidróxido de amonio	• Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Quemaduras en la piel y los ojos • Irritación cutánea y dermatitis	Cuidado del cabello
Acetona	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Efectos en el sistema nervioso central* • Irritación cutánea y dermatitis	Cuidado de las uñas
Acetonitrilo	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Efectos en el sistema nervioso central* • Irritación cutánea y dermatitis	Cuidado de las uñas
Aminofenoles	• Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Irritación cutánea y dermatitis • Reacción alérgica severa en algunas personas	Cuidado del cabello
Persulfato de amonio o persulfato de potasio	• Irritación ocular • Irritación cutánea y dermatitis • Alergias, como el asma • Posible peligro de incendio	Cuidado del cabello
Tioglicolato de amonio o monitioglicolato de glicerol	• Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Irritación cutánea y dermatitis • Alergias, como el asma	Cuidado del cabello

* Los efectos en el sistema nervioso central incluyen dolores de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia y excitabilidad.

SUSTANCIA QUÍMICA	POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD	TIPO DE PRODUCTO
Beta hidroxiácidos (BHA)	• Irritante	Cuidado de la piel
Ácido bórico, perborato o borato	• Efectos en el sistema nervioso central* • Daño renal en caso de ingestión	Cuidado del cabello Cuidado de la piel
Bromatos	• Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Efectos en el sistema nervioso central* • Quemaduras en la piel y los ojos • Irritación cutánea y dermatitis • Irritación severa en la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión • Daño renal en caso de ingestión	Cuidado del cabello
Butilhidroxianisol (BHA)	• Inmunotoxicidad • Cáncer • Trastornos hormonales	Cuidado del cabello Cuidado de la piel Cuidado de las uñas
Cloroxilenol (PCMX)	• Irritación cutánea, ocular y respiratoria • Dermatitis de contacto	Antiséptico/desinfectante
Colorantes de alquitrán mineral (derivados de la anilina), como 4-metoxi-m-fenilendiamina (4-MMPD), parafenilendiamina, 2-nitro-fenilendiamina, 2, 4-diaminoanisida y sulfato de 2, 4-diaminoanisida	• Irritación ocular grave y ceguera • Irritación cutánea y dermatitis • Reacción alérgica severa en algunas personas • Cáncer si se absorbe a través de la piel durante un uso prolongado	Cuidado del cabello
Etanol	• Irritación cutánea • Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Efectos neurotóxicos	Antiséptico/desinfectante Cuidado de las uñas
Acetato de etilo o acetato de butilo	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Efectos en el sistema nervioso central* • Problemas respiratorios • Irritación cutánea y dermatitis	Cuidado de las uñas
Metacrilato de etilo	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Tos o falta de aire • Irritación cutánea y dermatitis • Efectos en el sistema nervioso central* • Peligro de incendio	Cuidado de las uñas

* Los efectos en el sistema nervioso central incluyen dolores de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia y excitabilidad.

SUSTANCIA QUÍMICA	POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD	TIPO DE PRODUCTO
Formaldehído (formalina, metilenglicol) **Liberadores de formaldehído: bronopol (2-bromo-2-nitropropano-1,3-diol, 5-Bromo-nitro1, 3-dioxano (sodio), urea de diazolidinilo, DMDM hidantoína, hidroximetil glicinato, urea de imidazolidinyl, metenamina glioxal polioximetileno urea y quaternim-15)**	• Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Irritación cutánea y dermatitis de contacto • Propensión al cáncer • Dermatitis de contacto	Cuidado del cabello Cuidado de las uñas Cuidado de la piel
Glutaraldehído	• Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Irritación cutánea, alergias en la piel y eczema	Antiséptico/desinfectante
Éteres de glicol (término genérico para referirse a una serie de sustancias químicas)	• Problemas reproductivos (las pruebas con animales de laboratorio muestran malformaciones congénitas e infertilidad) • Otros posibles efectos según la sustancia química específica	Cuidado de las uñas Cuidado de la piel
Peróxido de hidrógeno	• Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Quemaduras en la piel y los ojos • Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión	Cuidado del cabello Cuidado de las uñas Cuidado de la piel
Hidroquinona	• Inmunotoxicidad o toxicidad cutánea • Cáncer • Daño a la función reproductiva	Cuidado del cabello Cuidado de la piel
Isotiazolinonas (metilcloroisotiazolinona, metilisotiazolinona, benzoisotiazolinona)	• Dermatitis de contacto	Cuidado de la piel
Isobutano	• Peligro de incendio	Cuidado del cabello
Lanolina	• Irritación cutánea y dermatitis	Cuidado del cabello Cuidado de las uñas Cuidado de la piel
Acetato de plomo	• Intoxicación con plomo (si se absorbe en grandes cantidades)	Cuidado del cabello Cuidado de las uñas Cuidado de la piel
Metiletilcetona (MEK)	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Efectos en el sistema nervioso central* • Peligro de incendio	Cuidado de las uñas

* Los efectos en el sistema nervioso central incluyen dolores de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia y excitabilidad.

SUSTANCIA QUÍMICA	POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD	TIPO DE PRODUCTO
Metacrilato de metilo (MMA)	• Enrojecimiento, picazón e inflamación de la piel con pequeñas ampollas. • Picazón en la garganta, secreción nasal y tos • Entumecimiento y debilidad muscular • Efectos en el sistema nervioso central*	Cuidado de las uñas
Monoetanolamina (MEA)	• Toxicidad en los órganos • Irritación cutánea	Cuidado del cabello
o-fenifenol	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Irritación y ardor en los ojos • Daño renal	Antiséptico/desinfectante
Ortofenifenol (OPP)	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Dolor abdominal • Tos o falta de aire	Cuidado de las uñas
Octoxinol-40	• Irritación de ojos, piel y pulmones • Inmunotoxicidad	Cuidado del cabello
Metoxicinamato de octila	• Trastornos endócrinos	Cuidado de la piel
Oxibenzona (benzofenona-3)	• Trastornos endócrinos	Cuidado de la piel
Parabenos (incluye butilparabeno, isobutilparabeno y propil parabeno isopropilo)	• Trastornos endócrinos	Cuidado de la piel
Ftalatos (como ftalato de dibutilo, dimetil ftalato de dibutilo, ftalato de butil becilo, ftalato de dietil ftalato)	• Malformaciones congénitas reproductivas • Trastornos endócrinos	Cuidado de las uñas Cuidado de la piel
Polivinilpolipirrolidona (PVP)	• Problemas en los pulmones y otros problemas respiratorios • Tesaurismosis (enfermedad por acumulación) que provoca tos crónica y problemas respiratorios, entre ellos, la falta de aire	Cuidado del cabello
Propano	• Efectos en el sistema nervioso central* • Peligro de incendio	Cuidado del cabello

* Los efectos en el sistema nervioso central incluyen dolores de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia y excitabilidad.

SUSTANCIA QUÍMICA	POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD	TIPO DE PRODUCTO
Compuestos de amonio cuaternario (como cloruro de benzalconio)	• Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones • Problemas respiratorios, como asma y falta de aire	Antiséptico/desinfectante
Palmitato de retinil/ retinoides	• Fototoxicidad, alta sensibilidad al sol	Cuidado de la piel
Sulfuro de selenio	• Cáncer • Neurotoxicidad • Daño en el desarrollo	Cuidado del cabello
Hidróxido de sodio o hidróxido de potasio	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Quemaduras en la piel y los ojos • Irritación cutánea y dermatitis • Irritación severa de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión	Cuidado del cabello Cuidado de las uñas
Peróxido de sodio	• Irritación de ojos y nariz • Quemaduras en la piel y los ojos • Irritación cutánea y dermatitis	Cuidado del cabello
Tolueno	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Irritación cutánea y dermatitis • Efectos en el sistema nervioso central* • Problemas reproductivos	Cuidado de las uñas
Triclosán	• Funcionamiento anormal del sistema endócrino/hormonas tiroideas • Debilitamiento del sistema inmunitario • Alergias, asma y eczemas • Proliferación celular descontrolada • Toxicidad para la reproducción y el desarrollo	Antiséptico/desinfectante
Xileno	• Irritación de ojos, nariz y garganta • Irritación cutánea y dermatitis • Efectos en el sistema nervioso central* • Problemas reproductivos	Cuidado de las uñas

* Los efectos en el sistema nervioso central incluyen dolores de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia y excitabilidad.

Explicación de las sustancias tóxicas



Una introducción a los peligros químicos en el trabajo

Estado de California
Departamento de Salud Pública del Estado de California
Departamento de Relaciones Industriales

Este cuadernillo fue preparado originalmente en 1986 por Hazard Evaluation System and Information Services (HESIS) y el Labor Occupational Health Program (LOHP) de la Universidad de California, Berkeley. El diseño fue realizado por Michael Cox. La revisión de diseño estuvo a cargo de Autumn Press.

HESIS es un servicio conjunto ofrecido por la División de Salud Ocupacional (OHB) dependiente del Departamento de Salud Pública de California y la Cal/OSHA dependiente del Departamento de Relaciones Industriales de California.



Arnold Schwarzenegger, Gobernador
Estado de California

Kim Belshé, Secretaria
Agencia de Servicios Humanos y de Salud de California

Victoria L. Bradshaw, Secretaria
Agencia de Desarrollo Laboral y de los Trabajadores

Mark B Horton, MD, MSPH, Director
Departamento de Salud Pública de California

John Duncan, Director
Departamento de Relaciones Industriales





Se pueden obtener copias gratuitas de las publicaciones de HESIS llamando al (866) 627-1586, o a través de www.cdph.ca.gov/programs/hesis/Documents/hesisorderform.pdf.

Para obtener una copia de este cuadernillo en un formato alternativo, comuníquese con la OHB al (510) 620-5757. Transcurrirán al menos 10 días hábiles hasta que se coordinen los servicios de formato alternativo.

Se otorga permiso para hacer copia de esta publicación solo para su distribución gratuita.

Explicación de las sustancias tóxicas

Una introducción a los peligros químicos en el trabajo

HESIS
División de Salud Ocupacional
Departamento de Salud Pública de California
(510) 620-5757
Servicio de retransmisión de CA: (800) 735-2929 o 711
www.cdph.ca.gov/programs/hesis

Índice

Introducción 1
¿Qué hace que una sustancia química sea tóxica? 2
¿Cómo pueden las sustancias químicas tóxicas dañar el cuerpo?.....11
¿Cuáles son las diferentes formas de los materiales tóxicos?.....15
¿Cuáles son los límites de exposición?.....18
¿Cómo se puede medir y monitorear la exposición? 21
¿Cómo se puede reducir la exposición?.....24
Lista de verificación para investigar sustancias químicas tóxicas 26
Recursos.....27
Glosario.....29

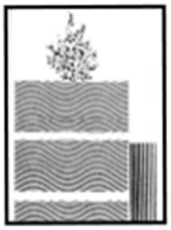
Introducción



Hoy en día, se utilizan sustancias químicas peligrosas en muchos lugares de trabajo. Quienes trabajan con ellas se dan cuenta de que necesitan saber más acerca de los efectos en la salud que tienen las sustancias químicas que utilizan o a las que pueden estar expuestos en su trabajo. Los libros de texto, las hojas informativas y las fichas técnicas de seguridad (MSDS) proporcionan información importante, pero suelen estar escritas en un lenguaje técnico.

Para ayudarlo a entender mejor la información técnica sobre las sustancias químicas peligrosas en el trabajo, este cuadernillo explica:

- cómo las sustancias químicas pueden afectar el cuerpo,
- qué buscar cuando lee información de salud,
- los diferentes tipos de límites de exposición para las sustancias químicas en el trabajo,
- cómo saber si está expuesto y qué puede hacer para reducir la exposición,
- dónde puede encontrar más información.



“Tóxico” y “peligroso” no son sinónimos

¿Qué hace que una sustancia química sea tóxica?

La toxicidad es la capacidad que tiene una sustancia de producir efectos dañinos en la salud. Estos efectos pueden ocurrir en una sola célula, en un grupo de células, en un sistema de órganos o en todo el cuerpo. El efecto tóxico puede generar un daño visible o una disminución en el rendimiento o en una función que solo puede ser medida a través de una prueba.

Todas las sustancias químicas pueden causar daño en determinado nivel. Cuando una cantidad pequeña puede ser dañina, se considera que la sustancia química es tóxica. Cuando solo una gran cantidad de la sustancia puede causar daño, se considera que es relativamente no tóxica.

La toxicidad de una sustancia depende de tres factores: su estructura química, la medida en que la sustancia es absorbida por el cuerpo y la capacidad del cuerpo para neutralizar la sustancia (convertirla en una sustancia menos tóxica) y eliminarla del cuerpo.

La toxicidad de una sustancia es el potencial de causar daño y es solo uno de los factores que determina si existe peligro. El peligro de una sustancia química es la probabilidad práctica de que cause daño. Una sustancia química resulta ser peligrosa dependiendo de los siguientes factores:

Toxicidad: cuánta cantidad de la sustancia se requiere para causar daño.
Vía de exposición: cómo entra la sustancia en el cuerpo.
Dosis: cuánto ingresa en el cuerpo.
Duración: el tiempo que está expuesto.
Exposiciones múltiples: otras sustancias químicas a las que está expuesto.
Susceptibilidad individual: cómo reacciona su cuerpo a la sustancia en comparación con otras personas.

Algunas sustancias químicas son peligrosas por el riesgo de incendio o explosión. Estos son peligros importantes, pero se los considera peligros de seguridad. Los peligros tóxicos se explican más en detalle en este cuadernillo.

Toxicidad:

¿Por qué algunas sustancias químicas son más dañinas que otras?

La toxicidad de un producto está determinada por su composición química: cómo interactúan los átomos y las moléculas que lo componen con los tejidos vivos. Las sustancias con estructuras químicas similares causan problemas de salud similares. Por ejemplo, muchos solventes orgánicos (a base de carbono) pueden provocar mareos y afectan el cerebro de un modo similar.

Sin embargo, a veces una pequeña diferencia en la estructura química puede generar importantes diferencias en el tipo de efecto producido en la salud. Por ejemplo, ciertos solventes orgánicos pueden causar cáncer.

La forma en que los átomos y las moléculas causan daño a los tejidos vivos se denomina mecanismo de toxicidad. No se comprende por completo el mecanismo de toxicidad del hidrocarburo en el cerebro. Pero otros mecanismos, como la acción del monóxido de carbono sobre la hemoglobina de los glóbulos rojos, se comprenden bien.

Vía de exposición

¿Cómo pueden las sustancias químicas ingresar al cuerpo?
La exposición normalmente ocurre a través de la inhalación, el contacto con la piel o los ojos y la ingestión. A estas se las conoce como las “vías de exposición”.

Inhalación. Un tipo de exposición laboral muy importante ocurre cuando se inhala una sustancia y esta ingresa a los pulmones. Los pulmones están compuestos por vías respiratorias que se bifurcan (llamadas bronquios) que poseen conjuntos de sacos aéreos diminutos (llamados alvéolos) que se encuentran en sus extremos. El alvéolo absorbe oxígeno y otras sustancias químicas que pasan al torrente sanguíneo. La superficie de los alvéolos de una persona es aproximadamente equivalente a la mitad de una cancha de tenis.

Algunas sustancias químicas son irritantes y provocan irritación en los ojos, la nariz y la garganta. Es posible que también causen malestar, tos o dolor de pecho cuando se inhalan y entran en contacto con los bronquios (bronquitis química). Otras sustancias pueden ser inhaladas sin causar dichos síntomas de alerta, pero aun así pueden ser peligrosas.

A veces una sustancia química está presente en el aire en forma de pequeñas partículas (polvo o bruma). Algunas de estas partículas, dependiendo de su tamaño, pueden depositarse en los bronquios o en los alvéolos. Muchas de ellas pueden ser expulsadas a través de la tos, pero otras pueden permanecer en los pulmones y causar daño pulmonar. Algunas partículas pueden entrar en el torrente sanguíneo y producir efectos en otra parte del cuerpo.

Contacto con la piel. La piel es una barrera protectora que ayuda a mantener las sustancias químicas extrañas fuera del cuerpo. Sin embargo, algunas sustancias químicas pueden atravesar fácilmente la piel y entrar al torrente sanguíneo. Si la piel tiene un corte o una grieta, las sustancias químicas pueden penetrar con mayor facilidad. Asimismo, las sustancias corrosivas, como los ácidos y álcalis fuertes, pueden producir una quemadura química en la piel. Otras sustancias pueden irritar la piel. Muchas sustancias químicas, en particular los solventes orgánicos, disuelven los aceites de la piel, dejándola seca, agrietada y susceptible a infecciones y a la absorción de sustancias químicas.

Contacto con los ojos. Algunas sustancias químicas pueden quemar o irritar los ojos. Las sustancias químicas dañan con facilidad los ojos, por lo que cualquier contacto de los ojos con estas sustancias (en particular las líquidas) debe tratarse como un incidente grave.

Ingestión (deglución). Las sustancias químicas pueden ser ingeridas si se encuentran en las manos, la ropa o la barba, o cuando accidentalmente contaminan la comida, la bebida o los cigarrillos. Los polvos metálicos, como los de plomo o cadmio, suelen ser ingeridos de este modo. Además, las partículas atrapadas en la mucosidad nasal o pulmonar pueden ser tragadas.

Dosis

¿Cuánto es demasiado?

En general, cuanto mayor es la cantidad de una sustancia que ingresa al cuerpo, mayor es el efecto que tiene. Esta conexión entre la cantidad y el efecto se conoce como la *relación dosis-efecto*.

Por ejemplo, los solventes como el tolueno, la acetona y el tricloroetileno afectan al cerebro del mismo modo, pero en diferentes medidas según las dosis. Los efectos de estos solventes son similares a aquellos producidos por la ingesta de bebidas alcohólicas. En una dosis baja, es posible que no sienta nada o que experimente una sensación leve, a veces placentera ("excitación"). Una dosis más alta puede provocar mareos o dolor de cabeza. Con una dosis aún más alta, puede sentir como si estuviera ebrio, es posible que se desmaye o que hasta deje de respirar.

Cuando inhala una sustancia química tóxica, la dosis que recibe depende de cuatro factores:

- el nivel (la concentración) de la sustancia química en el aire,
- con cuánta intensidad (rapidez y profundidad) está respirando, que depende de su nivel de esfuerzo físico,
- cuánto de la sustancia química que se inhala permanece en los pulmones o es absorbida e ingresa en el torrente sanguíneo,
- la duración de la exposición.

Lo más seguro es mantener la exposición a cualquier sustancia tóxica en el menor nivel posible. Dado que algunas sustancias químicas son mucho más tóxicas que otras, es necesario que la exposición a algunas sustancias sea más baja que la de otras. Algunos efectos tóxicos parecerían tener un "umbral" de exposición, debajo del cual es poco probable que haya efectos. Se cree que otros, como el aumento del riesgo de padecer cáncer, no tienen un umbral.

Duración

¿Cuánto tiempo es demasiado?
Cuanto más tiempo esté expuesto a una sustancia química, mayor es la probabilidad de que se vea afectado por ella. La exposición química que se prolonga en el tiempo puede ser particularmente peligrosa, dado que algunas sustancias químicas pueden acumularse en el cuerpo o que no hay manera de reparar el daño a la salud.

El cuerpo posee varios mecanismos que transforman algunas sustancias químicas en formas menos tóxicas (neutralización) o las eliminan, los más importantes son el hígado, los riñones y los pulmones. Si su nivel de exposición a una sustancia química excede la velocidad en la cual puede eliminarla, parte de la sustancia se acumularán en el cuerpo. Las enfermedades que afectan a los órganos que desintoxican y eliminan estas sustancias, como la hepatitis (inflamación del hígado), también pueden disminuir su capacidad de eliminar las sustancias químicas del cuerpo.

Es posible que la acumulación no continúe indefinidamente. Puede haber un punto donde la cantidad de la sustancia en el cuerpo alcance un nivel máximo y permanezca igual siempre y cuando la exposición siga siendo la misma. Este punto será diferente para cada sustancia química. Algunas sustancias químicas, como el amoníaco o el formaldehído, salen del cuerpo rápidamente y no se acumulan. Otras se acumulan en el cuerpo por períodos prolongados. Por ejemplo, el plomo se deposita en los huesos, el cadmio se deposita en el hígado y los riñones, y los bifenilos policlorados (PCB) se depositan en la grasa. Existen algunas sustancias, como las fibras de amianto, que pueden permanecer en el cuerpo para siempre.

¿Cuánto tarda en producirse un efecto tóxico?
El efecto tóxico de las sustancias puede aparecer de inmediato o poco tiempo después de la exposición, o bien, puede tardar años en aparecer. Una exposición aguda o de corta duración es una exposición única o unas pocas exposiciones. Los efectos agudos o de corta duración son aquellos que surgen después de este tipo de exposiciones. Pueden ocurrir de inmediato o demorarse y manifestarse horas o días después de la exposición. La exposición crónica o de larga duración es la exposición constante que ocurre en el transcurso de meses y años. Los efectos crónicos son aquellos que ocurren después de este tipo de exposiciones, y es por esto que siempre suceden con retraso.

Una sustancia química tóxica puede causar efectos agudos, efectos crónicos o ambos. Por ejemplo, si inhala altos niveles de solventes en el trabajo, puede experimentar efectos agudos como dolores de cabeza y mareos que desaparecen al final del día. Con el correr de los meses, es posible que comience a padecer efectos crónicos, como daño hepático y renal.

La demora entre el comienzo de la exposición y la aparición de una enfermedad causada por dicha exposición se denomina “período de latencia”. Por ejemplo, el período de latencia de una lesión pulmonar después de la exposición a dióxido de nitrógeno puede ser de algunas horas. Los cánceres que surgen por exposición química tienen períodos de latencia muy prolongados. La mayoría de los tipos de cáncer aparecen tras un período de latencia de muchos años después de la primera exposición del trabajador.

La duración del período de latencia para los efectos crónicos puede dificultar establecer la relación causa y efecto entre la exposición y la enfermedad. Dado que las enfermedades crónicas surgen de manera gradual, puede tener la enfermedad por un tiempo antes de que se detecte. Por lo tanto, es importante que usted y su médico sepan qué efectos crónicos pueden causar las sustancias con la que trabaja.

¿Cuáles son las diferencias entre los efectos agudos y crónicos?

Agudos (de corta duración)	*Crónicos (de larga duración)*
Ocurren de inmediato o poco tiempo después de la exposición (latencia breve).	Ocurren a lo largo del tiempo o mucho tiempo después de la exposición (latencia larga).
Suelen involucrar una exposición alta (dosis alta en un período breve).	Suelen involucrar exposiciones bajas (dosis bajas y reiteradas) durante un período prolongado.
Pueden ser leves o graves. Por ejemplo, una pequeña cantidad de amoníaco puede causar irritación en la garganta o en los ojos y concentraciones más altas pueden causar daños pulmonares graves o hasta incluso mortales.	Suelen producir inflamación y formación de cicatrices en los órganos, como los pulmones o riñones. Los efectos crónicos de muchas sustancias químicas aún se desconocen. Por ejemplo, no se ha estudiado si la mayoría de las sustancias químicas producen cáncer o efectos reproductivos en animales de laboratorio.
La relación entre la exposición química y los síntomas es clara generalmente, aunque no siempre. Conocimiento frecuentemente basado en la exposición humana.	Puede ser difícil establecer la relación entre la exposición química y la enfermedad por la demora prolongada o el largo período de latencia.
Conocimiento frecuentemente basado en la exposición humana.	Conocimiento frecuentemente basado en estudios de animales.

Combinaciones químicas

¿Qué sucede si está expuesto a más de una sustancia química?

Muchos empleos exponen a sus trabajadores a varias sustancias químicas. Es posible que haya muchos ingredientes en una mezcla o un producto, o que haya muchas sustancias químicas distintas que se usan para diferentes partes del trabajo. Es posible que haya también exposiciones tóxicas no laborales que provengan del aire, la comida y el agua contaminados, o por el consumo de alcohol, drogas y tabaco. Muchas sustancias químicas pueden encontrarse en el cuerpo al mismo tiempo.

Normalmente, pensamos que cada sustancia química tiene un efecto tóxico independiente dentro del cuerpo. No obstante, cuando ocurren algunas combinaciones químicas, la situación es más compleja. Por

ejemplo, una sustancia química puede interferir con las defensas del cuerpo que actúan contra otra sustancia química, dando como resultado un mayor impacto tóxico. Los efectos tóxicos combinados pueden ser acumulativos, sinérgicos o de potenciación.

Efectos tóxicos combinados

Efectos acumulativos. Si varias sustancias químicas tienen efectos tóxicos similares, el efecto en la salud, por lo general, es como estar expuesto a una dosis más alta de una de ellas. Un ejemplo común es la exposición a diferentes solventes, cada uno de los cuales afecta el funcionamiento cerebral de un modo similar, causando mareos, somnolencia y dificultad para concentrarse. Cuando los resultados se acumulan de esta manera, la combinación se denomina "acumulativa".

Efectos sinérgicos. A veces, una combinación química produce un efecto en la salud que es mayor que la suma de los efectos individuales. Este tipo de interacción se denomina sinergismo. Un ejemplo de sinergismo es el aumento del riesgo de padecer cáncer de pulmón causado por la exposición al humo del cigarrillo y al amianto. Si fuma un paquete de cigarrillos por día o está expuesto a una gran cantidad de amianto, su riesgo de padecer cáncer de pulmón puede ser de cinco a diez veces superior que el de alguien que no está expuesto a ninguna de estas sustancias. Sin embargo, si usted fuma un paquete por día y está expuesto a una gran cantidad de amianto, su riesgo puede ser 50 veces mayor que el de alguien que no se expone a ninguno de los dos.

Efectos de potenciación. Otro tipo de interacción ocurre cuando el efecto de una sustancia aumenta por la exposición a una segunda sustancia, a pesar de que la segunda sustancia no cause ese efecto por sí misma. Por ejemplo, si bien el solvente metiletilcetona no daña los nervios de los brazos y las piernas por sí mismo, aumenta la capacidad del n-hexano de causar este tipo de daño en los nervios.

Desafortunadamente, se han realizado pruebas en pocas sustancias químicas para determinar las interacciones con otras sustancias.

Susceptibilidad

¿Algunas personas se ven más afectadas que otras?
Sí. La susceptibilidad a los efectos de las sustancias químicas varía mucho según la persona. Muchos factores determinan cómo un individuo reaccionará a una sustancia química. Algunos de ellos son la edad, el sexo, los rasgos hereditarios, la dieta, el embarazo, el estado de salud y el uso de medicación, drogas o alcohol. Dependiendo de estas características, algunas personas experimentarán los efectos tóxicos de una sustancia química en una dosis más baja (o más alta) que otras personas.

Es posible que las personas se vuelvan alérgicas a una sustancia química. Estas personas tienen un tipo diferente de respuesta que aquellas que no son alérgicas. Esta respuesta frecuentemente ocurre en una dosis muy baja. No todas las sustancias químicas pueden producir reacciones alérgicas. Las sustancias que se sabe que causan alergias son denominadas alérgenos o sensibilizadores.

Por ejemplo, el gas formaldehído tiene efectos irritantes y también es un sensibilizador. Todas las personas experimentarán irritación en los ojos, la nariz y la garganta, con lagrimeo y dolor de garganta, con cierto nivel de exposición. Todas las personas experimentarán irritación si se exponen a niveles suficientemente elevados. Una persona puede ser más sensible al formaldehido y presentar irritación con bajos niveles de exposición. Además, el formaldehído produce ocasionalmente reacciones alérgicas, como la dermatitis alérgica. Quienes son alérgicos al formaldehído pueden presentar estas reacciones en niveles muy bajos; no obstante, la mayoría de las personas no tendrán reacciones alérgicas sin importar la cantidad de formaldehído a la que estén expuestas.

¿Cómo pueden las sustancias químicas tóxicas dañar el cuerpo?



Cuando una sustancia tóxica causa daño en el lugar de contacto inicial con el cuerpo, el daño se denomina efecto local. Los lugares más comunes donde las sustancias entran en contacto con el cuerpo en primer lugar son: la piel, los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones. Muchas sustancias tóxicas también pueden entrar al cuerpo y llegar a los órganos internos a través del torrente sanguíneo. Los efectos que se producen de este modo se denominan sistémicos. Los órganos internos más comúnmente afectados son el hígado, los riñones, el corazón, el sistema nervioso (lo que incluye el cerebro) y el sistema reproductor.

Una sustancia química tóxica puede causar efectos locales, efectos sistémicos o ambos. Por ejemplo, si el gas de amoníaco se inhala, irrita rápidamente el revestimiento de las vías respiratorias (nariz, garganta y pulmones). Casi nada de amoníaco pasa de los pulmones a la sangre. Como el daño es causado solo en el lugar de contacto inicial, se dice que el amoníaco produce un efecto local. La resina de epoxi es un ejemplo de una sustancia con efectos locales sobre la piel. Por otra parte, si el líquido de fenol entra en contacto con la piel, la irrita en el lugar de contacto (efecto local) y puede también ser absorbido a través de la piel y dañar el hígado y los riñones (efectos sistémicos).

A veces, como sucede con los fenoles, los efectos locales causados por una sustancia química dan una advertencia de que está ocurriendo una exposición. Por consiguiente, usted sabe que es posible que las sustancias químicas estén ingresando a su cuerpo y produciendo efectos sistémicos, los cuales aún no puede ver o sentir. Algunas sustancias químicas, sin embargo, no dan demasiado aviso, motivo por el cual son particularmente peligrosas. Por ejemplo, algunos solventes tóxicos pueden atravesar la piel y causar daño interno grave sin producir ningún efecto visible en la piel.

¿Todas las sustancias químicas tóxicas producen cáncer?

No. El cáncer, el crecimiento y la propagación descontrolada de células anormales en el organismo, puede ser producido por algunas sustancias químicas, pero no por otras. No es verdad que "todo produce cáncer" en dosis lo suficientemente elevadas. De hecho, la mayoría de las sustancias no producen cáncer, sin importar cuán elevada sea la dosis. Solo una cantidad relativamente pequeña de los miles de sustancias químicas de uso comercial hoy en día produce cáncer.

Las sustancias químicas que producen cáncer se denominan cancerígenas, y la capacidad de producir cáncer se denomina carcinogenicidad. Las pruebas de la carcinogenicidad provienen de estudios en animales o en seres humanos. Desde 2008, hay suficientes pruebas para considerar que unas 500 sustancias químicas son cancerígenas en seres humanos, según la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de California. Es difícil determinar las causas del cáncer en los seres humanos. Hay un período de latencia prolongado (de 12 a 25 años o más para la mayoría de los tumores) entre el comienzo de la exposición a un agente cancerígeno y el diagnóstico de cáncer. En consecuencia, una sustancia debe ser utilizada por muchos años antes de que suficientes personas sean expuestas a ella durante el tiempo suficiente para que los investigadores observen un patrón de aumento de casos de cáncer. A menudo, es difícil determinar si un aumento de cáncer en las personas se debe a la exposición a una sustancia en particular, ya que la exposición pudo haber ocurrido muchos años antes, y las personas están expuestas a muchas sustancias diferentes.

Debido a que el estudio del cáncer en seres humanos es difícil y requiere que las personas se expongan a sustancias cancerígenas y posiblemente contraigan cáncer, se suele evaluar la carcinogenicidad en animales de laboratorio. Si los animales estuvieran expuestos a los niveles bajos típicos de la mayoría de las exposiciones humanas, se necesitarían miles de animales solo para que algunos tengan cáncer. Para evitar este gasto, las evaluaciones de cáncer en animales utilizan dosis altas de las sustancias químicas para poder determinar un aumento de cáncer en una cantidad razonable de animales, como de 25 a 50. Sin embargo, las pruebas en animales siguen siendo costosas, llevan alrededor de tres años y, a menudo, no son concluyentes. Cuando una evaluación de cáncer en animales da positivo, el riesgo para un pequeño número de animales con dosis altas debe ser utilizado para intentar predecir el riesgo en los seres humanos con dosis mucho

más bajas. Se considera que las sustancias químicas que pueden producir cáncer en animales posiblemente producirán cáncer en las personas, aunque el nivel de riesgo sea incierto.

La cuestión de si existe o no una dosis inocua de un agente cancerígeno es compleja. Algunos científicos creen que cualquier exposición a un agente cancerígeno, sin importar cuán baja sea, presenta cierto riesgo. Sin embargo, en exposiciones muy bajas, el riesgo puede ser tan insignificante que no se puede distinguir de un riesgo "de fondo" (natural). La mayoría de los agentes cancerígenos parecería requerir la exposición durante varios años o a dosis muy altas para que el riesgo de padecer cáncer por su exposición sea realmente preocupante.

Mutágenos

Las sustancias químicas tóxicas también pueden producir daño genético. El material genético de una célula está compuesto por el ADN, que está organizado en genes y cromosomas. El ADN contiene la información que le comunica a las células cómo funcionar y reproducirse (formar células nuevas).

Algunas sustancias químicas pueden cambiar o dañar los genes o cromosomas. Este tipo de cambio, o daño en una célula, se denomina mutación. Todo lo que causa una mutación se denomina mutágeno. Las mutaciones pueden afectar el modo en que las células funcionan o se reproducen. También se pueden transmitir a nuevas células que se forman a partir de células dañadas. Esto puede producir grupos de células que no funcionan o que no se reproducen del mismo modo que lo hacía la célula original antes de la mutación.

Algunos tipos de mutación derivan en cáncer. La mayoría de las sustancias químicas que causan cáncer también producen mutaciones. Sin embargo, no todas las sustancias químicas que producen mutaciones causan cáncer. Las pruebas para demostrar la capacidad que tiene una sustancia química de producir una mutación llevan poco tiempo y son relativamente fáciles de realizar. Estas pruebas suelen realizarse en microorganismos o cultivos celulares. Si las pruebas demuestran que una sustancia química es un mutágeno, se deben realizar pruebas adicionales para determinar si esa sustancia química también produce cáncer.

Las pruebas para demostrar la capacidad que tiene una sustancia química de producir una mutación llevan poco tiempo y son relativamente fáciles de realizar. Estas pruebas suelen realizarse en microorganismos o cultivos celulares. Si las pruebas demuestran que

una sustancia química es un mutágeno, se deben realizar pruebas adicionales para determinar si esa sustancia también causa cáncer.

¿Pueden verse afectadas las generaciones futuras?

La exposición a sustancias químicas puede afectar a sus hijos o su capacidad de tener hijos. Los efectos de las sustancias químicas en la reproducción incluyen una disminución en la capacidad para concebir (infertilidad, esterilidad, espermas anormales o un mayor tiempo para concebir), disminución de la libido, trastornos menstruales, abortos espontáneos, bajo peso al nacer, muertes fetales y malformaciones en niños que son evidentes al nacer o que se evidencian más adelante en su desarrollo. Los problemas en el desarrollo detectados después de la infancia pueden involucrar el cerebro o el sistema reproductor.

Los teratógenos son sustancias químicas que producen malformaciones o defectos de nacimiento ya que alteran el desarrollo de los tejidos en el feto dentro del útero. Otras sustancias químicas que dañan al feto se denominan fitotoxinas. Si una sustancia química causa problemas de salud en la mujer embarazada, el feto también puede verse afectado.

Los disruptores endócrinos son sustancias químicas que pueden alterar el equilibrio hormonal en los trabajadores y posiblemente afectar la función reproductiva. Se cree que algunos disruptores endócrinos pueden afectar el desarrollo de los órganos reproductores del feto.

A los fines de controlar las exposiciones, la información disponible sobre la toxicidad reproductiva de la mayoría de las sustancias químicas es insuficiente. De hecho, no se han evaluado los efectos reproductivos de la mayoría de ellas en animales. Incluso cuando hay estudios en animales, es difícil predecir el riesgo en seres humanos utilizando esos datos. A pesar de esta falta de datos, desde 2008, aproximadamente 275 fármacos y sustancias químicas industriales son considerados riesgos reproductivos por la Agencia de Protección Ambiental de California.

Para más información, vea el cuadernillo de HESIS, *Workplace Chemical Hazards to Reproductive Health* (Peligros químicos en el trabajo para la salud reproductiva).

¿Cuáles son las diferentes formas de los materiales tóxicos?



Los materiales tóxicos pueden ser sólidos, líquidos, gaseosos y vapores, así como también, partículas de diversos tamaños, entre ellas las que son muy pequeñas o nanopartículas. Las partículas, a su vez, pueden ser polvos, humos, fibras y brumas. La manera en que una sustancia entra en el cuerpo y el daño que causa depende de la forma o de las propiedades físicas de la sustancia.

Un material tóxico puede tomar diferentes formas en diversas condiciones, y cada forma puede presentar un tipo diferente de peligro. Por ejemplo, la soldadura de plomo en forma de cable (sólido) no es peligrosa porque no es factible de que ingrese al cuerpo. Si a la soldadura sólida se le pasa una lima o un producto abrasivo, esto forma partículas pequeñas (polvo) que pueden ser inhaladas o ingeridas y absorbidas. Si el plomo se calienta a una temperatura muy alta (por ejemplo, al soldar), se pueden generar humos. Los humos consisten en partículas pequeñas que son extremadamente peligrosas ya que se inhalan y absorben con facilidad. Por lo tanto, es importante saber qué forma o formas toma una sustancia determinada en su lugar de trabajo. A continuación, se describirán cada una de estas formas.

Sólido. Un sólido es un material que conserva su forma, como la piedra. Por lo general, los sólidos no son peligrosos porque no es probable que sean absorbidos por el cuerpo, a menos que estén presentes en partículas pequeñas, como el polvo, los humos, las fibras y las nanopartículas.

Líquido. Un líquido es un material que fluye libremente, como el agua. Muchas sustancias peligrosas se encuentran en estado líquido a temperaturas normales. Algunos líquidos pueden dañar la piel. Algunos atraviesan la piel e ingresan al cuerpo, y pueden causar daño en la piel o no. Los líquidos también pueden evaporarse, produciendo vapores o gases que pueden ser inhalados.

Gas. Un gas es una sustancia compuesta de moléculas no conectadas, de modo tal que tiene una densidad baja y no tiene forma propia, como el aire. Los gases se mezclan fácilmente con el aire (el aire en sí mismo es una mezcla de nitrógeno, oxígeno y otras sustancias). Algunos gases, como el monóxido de carbono, son sumamente tóxicos. Otros, como el nitrógeno, no son tóxicos, pero pueden desplazar al aire en espacios reducidos, causando sofocación debido a la falta de oxígeno. Se los conoce como gases asfixiantes.

Vapor. Un vapor es la forma gaseosa de una sustancia que también puede existir en forma de líquido en presiones y temperaturas normales. La mayoría de los solventes orgánicos se evaporan y producen vapores. Los vapores pueden inhalarse y llegar a los pulmones y, en algunos casos, pueden irritar los ojos, la piel o las vías respiratorias. Algunos son inflamables, explosivos o tóxicos. Los términos presión de vapor y tasa de evaporación se utilizan para indicar la tendencia de diferentes líquidos a evaporarse.

Polvo. El polvo comprende pequeñas partículas sólidas presentes en el aire o sobre superficies. Puede generarse cuando los sólidos se pulverizan o muelen. Los polvos pueden ser peligrosos porque pueden ser inhalados e ingresar en las vías respiratorias. Las partículas de polvo más grandes generalmente quedan atrapadas en la nariz donde pueden ser expulsadas, pero las partículas más pequeñas (polvo respirable) puede llegar a los pulmones y dañarlos. Algunos, como el polvo de plomo, pueden ingresar en el torrente sanguíneo a través de los pulmones. Algunos polvos, como el polvo de granos, pueden explotar cuando alcanzan altas concentraciones en el aire.

Humo. El humo es el conjunto de partículas sólidas y finas muy pequeñas presentes en el aire que se forma cuando las sustancias sólidas (a menudo metales o plásticos) se calientan a temperaturas muy elevadas, se evaporan y se combinan con el oxígeno. La soldadura de metal, por ejemplo, produce humos metálicos.

Los humos son peligrosos porque se inhalan con facilidad, y una superficie grande está en contacto con los tejidos del cuerpo. Algunos humos metálicos pueden provocar una enfermedad denominada fiebre de los humos metálicos, que produce fiebre, escalofríos y dolores similares a los de la gripe. La inhalación de otros humos metálicos, como el plomo, puede causar intoxicación sin causar la fiebre de los humos metálicos.

Fibra. Una fibra es una partícula sólida cuya longitud es por lo menos el triple de su ancho. El grado de peligro depende del tamaño de la fibra. Las fibras más pequeñas, como el amianto, pueden llegar a los pulmones y causar un daño grave. Las fibras más grandes pueden quedar atrapadas en las vías respiratorias superiores y ser expulsadas sin llegar a los pulmones.

Bruma. Una bruma está compuesta de partículas líquidas de diversos tamaños que se producen por la agitación o pulverización de líquidos. Las brumas pueden ser peligrosas cuando se inhalan o pulverizan sobre la piel. La pulverización de pesticidas y la producción de metales

utilizando líquidos para trabajar el metal son dos situaciones en las que comúnmente se producen brumas.

Nanopartículas. Estas partículas extremadamente diminutas, que miden de 1 a 100 nanómetros de diámetro (un nanómetro es un milmillonésimo de metro), están diseñadas con propiedades útiles que difieren de los materiales comunes. Incluyen formas altamente estructuradas, como nanotubos de carbono (fibras huecas), y versiones nanométricas no estructuradas de materiales comunes, como los metales. Las nanopartículas aéreas se inhalan con facilidad e ingresan en el torrente sanguíneo, el sistema nervioso y otros órganos. También es posible la absorción a través de la piel. Debido a su superficie relativamente grande, las nanopartículas tienen un alto potencial de peligro en comparación con su peso.

¿Cuáles son los límites de exposición?

Los límites de exposición son establecidos por las autoridades de seguridad y salud a fin de controlar la exposición a las sustancias peligrosas. En California, los límites de exposición más importantes son los límites de exposición permitidos (*permissible exposure limits*, PEL). Estos se encuentran descriptos en las normas de California. Por ley, los empleadores de California que utilizan sustancias reguladas deben controlar las exposiciones a estas sustancias para que permanezcan debajo de los PEL. Un empleador puede ser citado y multado si los empleados están expuestos a concentraciones superiores a los PEL.

Los límites de exposición generalmente representan la cantidad (concentración) máxima de una sustancia química que puede estar presente en el aire sin presentar un peligro para la salud. Sin embargo, es posible que los límites de exposición no siempre brinden una protección completa, por las siguientes razones:

1. Aunque los límites de exposición generalmente se basan en la mejor información disponible, esta información, en particular en lo relativo a los efectos crónicos (de largo plazo) en la salud, puede estar incompleta. Solemos aprender acerca de los efectos crónicos en la salud solo después de que los trabajadores hayan estado expuestos a una sustancia química por muchos años, y entonces con la nueva información aprendida, los límites de exposición se modifican.

2. Los límites de exposición se fijan a fin de proteger a la mayoría de los trabajadores. Sin embargo, es posible que haya algunos trabajadores que se verán afectados por una sustancia química en niveles que estén por debajo de estos límites. Por ejemplo, los empleados que realizan un gran esfuerzo físico inhalan más aire y más sustancias químicas aéreas y, por lo tanto, pueden absorber una cantidad excesiva.

3. Los límites de exposición no tienen en cuenta las interacciones químicas. Cuando dos o más sustancias químicas en el trabajo tienen los mismos efectos en la salud, los higienistas industriales emplean una fórmula matemática para ajustar los límites de exposición de aquellas sustancias en ese lugar. Esta fórmula se aplica a las sustancias químicas que tienen efectos acumulativos.

4. Es posible que limitar la concentración en el aire de la sustancia química no prevenga la exposición excesiva a través del contacto con la

piel o por ingestión. Las sustancias químicas que pueden producir efectos en la salud como resultado de la absorción a través la piel tienen una designación "S" al lado de su valor numérico en la tabla de PEL de la Cal/OSHA. Los trabajadores expuestos a estas sustancias químicas deben recibir ropa de protección para usar cuando es posible que haya una sobreexposición a través de la piel.

En California, los PEL son establecidos por la Junta de Estándares de Seguridad y Salud Ocupacional, y aplicados por la División de Seguridad y Salud Ocupacional (conocida como la DOSH o Cal/OSHA). Se han establecido PEL para unas 850 sustancias químicas. Se revisan periódicamente cuando está disponible información nueva sobre la toxicidad. Los PEL de California pueden ser los mismos que los PEL de la OSHA federal o pueden brindar una mayor protección.

Estos son los tres tipos de PEL de la Cal/OSHA

1. El tiempo promedio ponderado (*Time Weighted Average*, TWA) de 8 horas es la exposición promedio de un empleado en un período de 8 horas, basado en las mediciones químicas cerca del trabajador. A veces, el nivel medido puede estar por encima del TWA, siempre que el promedio de las 8 horas se mantenga por debajo del TWA. La mayoría de las sustancias químicas con un PEL tienen un valor de TWA. Algunas sustancias químicas tienen límites de exposición por períodos cortos o valores techo además de los TWA, o en lugar de ellos.

2. El valor techo (*Ceiling*, C) es el máximo nivel permitido. Jamás se debe superar, ni siquiera por un instante.

3. El límite de exposición por períodos cortos (*Short-Term Exposure Limit*, STEL) es un nivel que no se debe superar cuando se promedia en un período corto específico (generalmente de 15 minutos).

   Cuando hay un STEL para una sustancia, la exposición no debe exceder el valor techo, y el promedio de las 8 horas debe permanecer en el nivel del TWA o por debajo de él.

Límites de exposición recomendados

Una organización profesional independiente, la Conferencia Americana de Higienistas Industriales Gubernamentales (ACGIH), recomienda límites de exposición. Estos se denominan valores umbral límites (*Threshold Limit Values,* TLV). Los TLV se revisan y actualizan cada

año a medida que surge información nueva, y se publican todos los años en un cuadernillo. Los cambios sugeridos primero se publican como propuestas y se les da dos años para ser revisados antes de ser adoptados por la ACGIH. Los TLV no son estándares exigibles, sin embargo, aplicarlos es considerado por muchos profesionales de salud ocupacional una buena práctica laboral. La Documentación de los TLV resume la información sobre la cual se basa cada TLV.

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) publica límites de exposición recomendados (*Recommended Exposure Limits*, REL) para algunas sustancias químicas. Los REL, por lo general, están fuertemente orientados a proteger la salud. Ni los REL ni los TLV son exigidos por la Cal/OSHA.

¿Cómo se puede medir y monitorear la exposición?

Muestra del aire

Cuando hay sustancias químicas tóxicas en el trabajo, su exposición puede estimarse midiendo la concentración de una determinada sustancia química en el aire y la duración de la exposición. Esta medición se denomina toma de muestras o monitoreo del ambiente o del aire y suelen realizarla los higienistas industriales utilizando diversos tipos de instrumentos. Es posible que se requieran análisis de laboratorio. Se recolecta aire de su zona de respiración (el aire alrededor de la nariz y la boca) para que las concentraciones medidas reflejen de modo preciso la concentración que usted está inhalando. Los niveles de exposición calculados con este monitoreo pueden ser comparados con los límites de exposición para esa sustancia química.

Monitoreo biológico

El monitoreo ambiental es el modo más preciso de determinar su exposición a la mayoría de las sustancias químicas. Sin embargo, en el caso de sustancias químicas que son absorbidas por vías diferentes a la inhalación, como a través de la piel y por ingestión, el monitoreo del aire puede subestimar la cantidad que usted absorbe. Los niveles de la sustancia química (o sus productos de descomposición) en el cuerpo a veces pueden ser medidos en la sangre, en la orina o en el aire exhalado. Esta prueba se denomina monitoreo biológico, y los resultados brindan un cálculo aproximado de la dosis real absorbida en el cuerpo. En el caso de varias sustancias, el monitoreo biológico es exigido por ley cuando los resultados del monitoreo del aire están por encima de determinado nivel. La ACGIH tiene métodos de prueba recomendados y el rango aceptable de resultados de las pruebas para el monitoreo biológico de algunas sustancias químicas. Hay aproximadamente 50 de estos índices de exposición biológicos (*Biological Exposure Indices*, BEI). Se publican junto con los TLV. Sin embargo, para la mayoría de las sustancias químicas en el trabajo, el monitoreo biológico no es práctico ni informativo.

Problemas prácticos

Olor. Si huele una sustancia química, la está inhalando. No obstante, algunas sustancias químicas se pueden oler en niveles muy por debajo de aquellos considerados nocivos. Por ese motivo, percibir un olor no significa que está inhalando cantidades dañinas. Por otra parte, algunas sustancias químicas no pueden olerse ni siquiera en niveles que son nocivos.

El *umbral olfativo* es el nivel más bajo de una sustancia química que la mayoría de las personas pueden oler. Si el olor de una sustancia química es más bajo que la cantidad que es peligrosa, se dice que la sustancia química tiene buenas propiedades de advertencia. Un ejemplo es el amoníaco. La mayoría de las personas pueden olerlo a 5 ppm, debajo del PEL de 25 ppm. Es importante recordar que, para la mayoría de las sustancias químicas, los umbrales olfativos varían ampliamente de una persona a otra. Además, algunas sustancias químicas, como el sulfuro de hidrógeno, pueden hacer que pierda la capacidad de olerlas rápidamente; esto se denomina fatiga olfativa. Con estas precauciones en mente, sepa que el umbral olfativo de una sustancia química puede servir como guía aproximada de su nivel de exposición.

No dependa del olor para estar advertido. Recuerde que su sentido del olfato puede ser mejor o peor que el promedio, que algunas sustancias químicas muy peligrosas no tienen olor (monóxido de carbono), que algunas sustancias químicas de baja toxicidad pueden tener olores muy fuertes (por ejemplo, los mercaptanos agregados al gas natural) y que otras producen fatiga olfativa.

Sabor. Si inhala o ingiere una sustancia química, esta puede dejar un sabor en la boca. Desde ya que no debería probar sustancias químicas desconocidas o tóxicas con el propósito de identificarlas.

Partículas en la nariz o mucosidad. Si tose moco (esputo o flema) con partículas, o se suena la nariz y ve partículas o decoloración, entonces ha inhalado algunas sustancias químicas en forma de partículas. Desafortunadamente, la mayoría de las partículas que se inhalan y llegan a los pulmones son demasiado pequeñas para ser vistas.

Polvo o bruma asentados. Si un polvo o una bruma químicos están en el aire, eventualmente se asentarán en las superficies de trabajo o en la piel, el cabello o la ropa. Es posible que haya inhalado un poco de esta sustancia química mientras estuvo en el aire. Indicios prácticos para detectar exposición

Síntomas inmediatos. Si usted o sus compañeros de trabajo experimentan síntomas que se sabe que son causados por una sustancia química durante su uso o poco tiempo después de su uso, usted puede haber tenido una sobreexposición. Los síntomas pueden incluir irritación y lagrimeo de los ojos, una sensación de ardor en la piel, nariz o garganta, y tos, mareos o dolor de cabeza.

¿Se pueden evaluar los efectos de la exposición en su salud?

A veces. La vigilancia médica es un programa de exámenes y análisis médicos diseñado para detectar señales de alerta tempranas de una enfermedad. Un programa de vigilancia médica puede descubrir cambios pequeños en la salud antes de que ocurra un daño grave. La evaluación de los efectos en la salud se denomina monitoreo médico. El tipo de exámenes que se necesitan en un programa de vigilancia depende de la sustancia química involucrada. Por desgracia, las evaluaciones de monitoreo médico que miden de modo preciso los efectos tempranos en la salud solo están disponibles para una pequeña cantidad de sustancias químicas. Un programa de vigilancia ocupacional completo debería consistir en el monitoreo de higiene industrial, el monitoreo médico y el monitoreo biológico, cuando fuera apropiado. Las evaluaciones de los efectos en la salud cuando ya está enfermo no son parte de la vigilancia médica, y deben ser seleccionadas por su médico basándose en cada caso en particular.

Cuando los empleados están expuestos a ciertas sustancias químicas, como amianto, arsénico, cadmio, formaldehído, cromo hexavalente y plomo, las normas de la Cal/OSHA exigen que los empleadores establezcan programas de vigilancia médica. Conforme a las normas de la Cal/OSHA (CCR, Título 8, Sección 3204), usted tiene derecho a ver y hacer copias de sus registros médicos y los registros de exposición a sustancias tóxicas. Su empleador debe mantener estos registros durante, por lo menos, 30 años después de la finalización de su relación laboral.

¿Cómo se puede reducir la exposición?

El modo más seguro de prevenir que las sustancias químicas tóxicas causen daño es minimizar o prevenir la exposición. A continuación, se explican algunos métodos para el control de las exposiciones.

Capacitación

Todo el que trabaja con sustancias tóxicas debe saber los nombres, la toxicidad y otros peligros de las sustancias que utilizan. Por ley, los empleadores deben brindar esta información, junto con capacitación sobre cómo utilizar las sustancias tóxicas de modo seguro. Un trabajador puede obtener información sobre la composición, las características físicas y la toxicidad de una sustancia química en la ficha técnica de seguridad (MSDS). De conformidad con la legislación de California, los fabricantes deben proporcionar las MSDS de los productos que contienen sustancias tóxicas. Los empleadores obtienen las MSDS cuando compran el producto y deben ponerlas a disposición de los empleados. Desafortunadamente, la composición química precisa puede ser información confidencial (secreto comercial), y la información de toxicidad en una MSDS puede estar incompleta y ser poco fiable. HESIS puede ayudarlo a interpretar la información en una MSDS.

Controles técnicos

Limitar la exposición en el origen es el método preferido para proteger a los trabajadores. Los tipos de controles técnicos se enumeran a continuación en orden de efectividad.

La **sustitución** es utilizar una sustancia menos peligrosa. Pero antes de elegir un sustituto, considere con detenimiento sus peligros físicos y de salud. Por ejemplo, el aguarrás mineral (solvente Stoddard) es menos peligroso para la salud que el percloroetileno para la limpieza en seco, pero presenta un mayor peligro de incendio. También considere los aspectos ambientales, tales como, la contaminación del aire y la eliminación de residuos.

El **confinamiento del equipo o proceso** es el aislamiento de la fuente de exposición, a menudo a través de la automatización. Esto elimina por completo la exposición habitual de los trabajadores. Por ejemplo, la manipulación de materiales radioactivos suele realizarse mediante brazos mecánicos o robots.

La **ventilación por extracción local** consiste en una campana o un extractor ubicado cerca de la fuente de exposición para capturar o extraer el aire contaminado desde la fuente, antes de que se disperse en la habitación y en su zona de respiración. Todos los sistemas de ventilación requieren un diseño de ingeniería minucioso y un mantenimiento periódico.

La **ventilación general o por dilución** es el reemplazo y la circulación continuos de aire fresco suficiente para mantener las concentraciones de las sustancias tóxicas diluidas por debajo de los niveles peligrosos. No obstante, las concentraciones serán más elevadas cerca de la fuente, y puede ocurrir una sobreexposición en esta área. Si el aire diluido no se mezcla bien con el aire del ambiente, es posible que existan zonas de alta concentración.

Prácticas laborales

Las prácticas laborales son comportamientos de los trabajadores que buscan reducir las exposiciones. Controlar la dispersión del polvo pulverizando agua (o productos supresores de polvo), cerrando contenedores de sustancias químicas volátiles cuando no están en uso y colocando etiquetas a los contenedores de sustancias peligrosas son prácticas laborales efectivas para el control de las sustancias químicas.

Elementos de protección personal

Los siguientes elementos deben ser utilizados únicamente cuando los controles técnicos no puedan reducir la exposición o no sean suficientes para hacerlo.

Los **elementos de protección respiratoria** consisten en dispositivos que cubren la boca y la nariz para evitar la inhalación de las sustancias del aire. Una máscara de gas es efectiva solo cuando se usa como parte de un programa integral establecido por el empleador, que incluye mediciones de concentraciones de sustancias peligrosas, selección de la máscara de gas apropiada, capacitación del trabajador sobre su uso adecuado, adaptación de la máscara al trabajador, mantenimiento y reemplazo de piezas, cuando sea necesario. Un profesional de la salud debe determinar primero si el trabajador puede usar la máscara de gas de manera segura.

La **ropa protectora** incluye guantes, delantales, antiparras, botas, protectores faciales y cualquier otro material que se use para

protección. Debe estar hecha de material diseñado para resistir la penetración de la sustancia química que se utiliza. Dicho material puede denominarse impermeable a esa sustancia química. Sin embargo, la mayoría de los materiales no conservan la impermeabilidad por mucho tiempo. Los fabricantes de ropa protectora, por lo general, pueden brindar algo de información sobre las sustancias que son bloqueadas eficazmente y con cuanta frecuencia es necesario un reemplazo.

Lista de verificación para investigar sustancias químicas tóxicas que se utilizan en el trabajo

Para determinar los riesgos de salud de las sustancias y cómo trabajar con ellas de manera segura, usted necesita obtener información de muchas fuentes, entre ellas las fichas técnicas de seguridad, los registros médicos y de monitoreo, y los materiales de referencia. La ley exige que su empleador ponga a su disposición gran parte de esta información. La siguiente lista lo ayudará a recopilar datos que puede usar junto con la información de este folleto para obtener las respuestas que necesita.

1. ¿Cuál es la sustancia? ¿Qué contiene? ¿Cuán tóxica es? ¿Los potenciales efectos sobre la salud son agudos, crónicos o ambos?
2. ¿Hay pruebas basadas en estudios de animales o seres humanos que indiquen que la sustancia es cancerígena? ¿Es un mutágeno? ¿Es un teratógeno o una toxina reproductiva?
3. ¿Cómo ingresa esta sustancia al cuerpo (vías de entrada): inhalación, absorción cutánea, ingestión?
4. ¿Cuál es el límite de exposición legal (PEL) o recomendado (TLV)?
5. ¿A qué cantidad de la sustancia está expuesto? ¿La concentración de la sustancia en el lugar de trabajo ha sido probada? ¿Cuánto tiempo está expuesto?
6. ¿Está expuesto a otras sustancias químicas al mismo tiempo? ¿Pueden tener un efecto combinado?
7. ¿Qué síntomas, si los hubiera, experimentan sus compañeros de trabajo y usted?
8. ¿Tiene alguna afección médica o toma alguna medicación que puede interactuar con las sustancias químicas?
9. ¿Qué controles se recomiendan para prevenir la sobreexposición?
10. ¿Se recomienda algún tipo de evaluación médica?

El glosario de este cuadernillo explica los términos que es probable que encuentre cuando emplee los diferentes materiales de referencia para responder estas preguntas.

Recursos

Cal/OSHA (Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California)
La Cal/OSHA es el organismo de salud y seguridad laborales de California. La Cal/OSHA exige el cumplimiento de las normas para proteger a los trabajadores. Puede hacer un reclamo o preguntas sobre condiciones laborales inseguras, lo que incluye las sustancias tóxicas. Su nombre será confidencial.

Hay oficinas de la Cal/OSHA por todo el estado. Para encontrar una oficina local, llame a la sede central al (510) 286-7000, visite **www.dir.ca.gov/DOSH/DistrictOffices.htm** o busque en la sección azul sobre el gobierno de su guía telefónica debajo de: "State Government Offices, Industrial Relations Dept., Occupational Safety and Health – Cal/OSHA Enforcement". Visite www.dir.ca.gov, y busque publicaciones y normas de seguridad y salud laborales. Para encontrar información sobre los límites de exposición química en la industria en general, visite **www.dir.ca.gov/title8/ac1.pdf.**

El Servicio de Consultas de la Cal/OSHA ayuda a los empleadores que deseen ayuda gratuita relativa al incumplimiento para evaluar el lugar de trabajo y mejorar las condiciones de salud y seguridad. Los empleadores pueden llamar al (800) 963-9424.
www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html

HESIS (Hazard Evaluation System and Information Service)
HESIS proporciona información a los trabajadores, empleadores y profesionales de la salud de California sobre los efectos en la salud de las sustancias tóxicas, y las formas de prevenir lesiones y enfermedades laborales.
www.cdph.ca.gov/programs/hesis

NIOSH (Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional)
El NIOSH es el organismo federal dedicado a la educación y la investigación sobre la seguridad y la salud ocupacionales. Utilice sus índices de temas para buscar sustancias químicas, peligros de seguridad, enfermedades u ocupaciones. (800) 356-4674.
www.cdc.gov/niosh/topics

OSHA federal (Administración de Salud y Seguridad Ocupacional)
Utilice los índices de la OSHA para encontrar información sobre sustancias químicas, otros peligros o industrias.
www.osha.gov/SLTC/index.html

LOHP (Labor Occupational Health Program)
LOHP brinda capacitación y asistencia técnica a empleados y agrupaciones laborales sobre seguridad y salud ocupacional en el norte de California. (510) 642-5507
www.lohp.org

LOSH (Labor Occupational Safety and Health Program)

LOSH brinda capacitación y asistencia técnica a empleados y agrupaciones laborales sobre seguridad y salud ocupacional en el sur de California. (310) 794-5964
www.losh.ucla.edu

Recursos de Internet

El Departamento de Salud Pública de California tiene enlaces actualizados a información confiable y útil sobre:

- Peligros en el trabajo.
- Derechos del trabajador.
- Indemnización por accidentes laborales.
- Recursos en español.
- Recursos para empleadores.
- Información para proveedores de atención médica.
- Búsqueda de especialistas de salud y seguridad laborales.
- Normas de la Cal/OSHA.

www.cdph.ca.gov/healthinfo/workplace

Encuentre publicaciones de HESIS y de la División de Salud Ocupacional, noticias e informes de proyectos en
www.cdph.ca.gov/programs/ohb

Glosario

El presente glosario define términos utilizados en las fichas técnicas de seguridad (MSDS) y demás materiales de referencia acerca de las sustancias tóxicas.

ACGIH La Conferencia Americana de Higienistas Industriales Gubernamentales, una organización profesional que recomienda los límites de exposición (TLV, BEI) para las sustancias tóxicas.

ácido Una sustancia que se disuelve en agua y libera iones de hidrógeno (H+). Los ácidos causan irritación, quemaduras u otros daños en los tejidos, dependiendo de la concentración del ácido, que se mide por el pH.

agente cancerígeno Una agente químico o físico capaz de causar cáncer. También suele llamarse agente carcinógeno. La capacidad de producir cáncer se denomina carcinogenicidad. Los términos oncogénico y tumorigénico tienen un significado similar.

álcali Una sustancia que se disuelve en agua y libera un ion de hidroxilo (OH-). Tiene la capacidad de neutralizar un ácido y formar una sal. Los álcalis pueden ser irritantes o hasta corrosivos para los tejidos del cuerpo. Una solución de álcali suele describirse como alcalina.

alérgeno Una sustancia que puede provocar una alergia. Muchos materiales derivados de plantas y algunas sustancias químicas industriales son alérgenos.

alergia Una reacción a una sustancia específica, desarrollada por el sistema inmunitario de una persona. Las alergias, por lo general, son experimentadas por una minoría de personas expuestas a un alérgeno. Las reacciones alérgicas en el trabajo tienden a afectar la piel (véase dermatitis) y los pulmones (véase asma).

ANSI El Instituto Nacional de Normalización Estadounidense, una organización privada que recomienda prácticas laborales seguras y diseños de ingeniería.

asfixiante Un vapor o gas que puede provocar pérdida del conocimiento y la muerte debido a la falta de oxígeno, o una sustancia química que puede interferir con el uso o el transporte de oxígeno del cuerpo.

asma Una enfermedad de los pulmones caracterizada por el incremento en la reactividad de las vías respiratorias ante diversos estímulos. Los síntomas incluyen sibilancias, tos y falta de aire. Es una afección inflamatoria crónica con exacerbaciones de corta duración (períodos en

	los que es más grave). Las exacerbaciones pueden ser causadas por sustancias químicas irritantes, alérgenos y otros factores.
base	Véase álcali.
BEI	El índice de exposición biológica, recomendado por la ACGIH como el valor recomendado máximo de una sustancia en la sangre, la orina o el aire exhalado, en el cual la mayoría de los trabajadores no experimentan un efecto adverso en la salud.
Cal/OSHA	Un organismo del estado de California que exige el cumplimiento de las normas de salud y seguridad de los trabajadores y brinda asesoramiento a los empleadores. También se la conoce como la División de Seguridad y Salud Ocupacional (DOSH).
cáustico	Algo alcalino que irrita mucho, genera corrosión o destruye tejido vivo.
célula	La unidad estructurada de la que están hechos los tejidos del cuerpo. Hay muchos tipos de células, como las células nerviosas, las células musculares, las células sanguíneas. Cada tipo de célula desempeña una función especial.
combustible	Capaz de prenderse fuego y quemarse. La National Fire Protection Association y el Departamento de Transporte de los EE. UU. generalmente definen un “combustible líquido” como aquel que tiene un punto de inflamación de 100 °F (37.8 ºC) o más (véase también, inflamable).
concentración	La cantidad de una sustancia específica mezclada en un determinado volumen de aire o líquido. Para exposiciones laborales, la concentración generalmente se refiere a la cantidad de una sustancia tóxica mezclada con el aire.
corrosivo	Una sustancia química que causa destrucción visible o alteraciones irreversibles en el tejido cutáneo humano, u otro material, en el lugar de contacto.
cromosoma	La parte de la célula que contiene el material genético (véase gen).
descomposición	Separación de una sustancia química en partes, compuestos o elementos más simples.
dermatitis	Inflamación de la piel; enrojecimiento (erupción) acompañado frecuentemente de hinchazón, dolor, picazón, agrietamiento. La dermatitis puede ser causada por un irritante o un alérgeno, o por otros factores.

dérmico	Relativo a la piel.
disruptores endócrinos	Las sustancias que cambian la manera natural en la que las hormonas se producen o funcionan en el organismo para mantener un ambiente de equilibrio interno, que incluye su crecimiento y desarrollo, reproducción, comportamiento y otras funciones. Cuando el equilibrio hormonal normal se altera, es posible que ocurran malformaciones congénitas, disminución de la fertilidad, problemas del comportamiento, cáncer y otros efectos adversos en la salud.
dosis	La cantidad de una sustancia química que ingresa en el cuerpo o es absorbida por él. La dosis es generalmente expresada en miligramos de sustancia química por kilogramo de peso corporal (mg/kg).
edema	Una hinchazón de los tejidos corporales debido a la acumulación de líquido o agua.
edema pulmonar	Exceso de líquido presente en los pulmones, que produce tos y dificultad para respirar.
epidemiología	El estudio científico de un patrón de enfermedad en una población dada.
evaporación	El proceso mediante el cual un líquido se convierte en vapor y se mezcla con el aire que lo rodea.
expuesto, exposición	Estar en una posición de riesgo ante una sustancia química u otro peligro. El sustantivo exposición con frecuencia hace referencia a una sustancia química a la que una persona está expuesta.
g	Gramo, una unidad métrica de masa. Una onza estadounidense equivale a 28.4 gramos, una libra estadounidense equivale a 454 gramos. Hay 1000 miligramos (mg) en un gramo.
gen	La parte del cromosoma que almacena un rasgo hereditario particular.
higienista industrial	Un profesional de salud ocupacional que puede reconocer, evaluar y controlar los peligros de salud en el trabajo.
IDLH	Peligro inmediato para la vida o la salud. Describe un ambiente que es muy peligroso debido a una alta concentración de sustancias químicas tóxicas o a la insuficiencia de oxígeno.
incompatible	Materiales que podrían causar reacciones peligrosas, como un incendio o una explosión, debido al contacto directo entre sí.

inflamable	Que se prende fuego con facilidad y se quema rápidamente. La National Fire Protection Agency y el Departamento de Transporte de los EE. UU. definen los líquidos inflamables como aquellos que tienen un punto de inflamación por debajo de los 100 ºF (37.8 ºC).
inflamación	Cuando los tejidos se lesionan por sustancias químicas u otras causas, generalmente reaccionan presentando hinchazón, enrojecimiento y secreciones. Esto se denomina reacción inflamatoria. Aunque la inflamación puede ayudar al cuerpo a defenderse y promover la curación, la inflamación crónica o excesiva puede causar otros problemas de salud.
ingestión	Tomar y tragar una sustancia por la boca.
inhalación	Aspiración de una sustancia.
irritante	Una sustancia que puede causar una respuesta o reacción inflamatoria de los ojos, la piel o el sistema respiratorio.
kg	Kilogramo, una unidad métrica de masa, equivalente a 1000 gramos. También es equivalente a unas 2.2 libras.
latencia	El tiempo entre la exposición y la primera aparición de un efecto.
LC50, LC_{50}	(Concentración letal 50 %) Una concentración de una sustancia química en el aire que matará al 50 % de los animales de laboratorio que la inhalen. Es una medida aproximada de una toxicidad aguda por inhalación.
LD50, LD_{50}	(Dosis letal 50 %) Una dosis de una sustancia química que matará al 50 % de los animales de laboratorio que la reciban. La sustancia química puede ser administrada por boca (vía oral), aplicarse en la piel (vía dérmica) o ser inyectada (vía parenteral). Es una medida aproximada de una toxicidad aguda.
LEL	Límite inferior de explosión (véase límites de explosividad).
límites de explosividad	El rango de concentraciones (% por volumen en el aire) de un gas o vapor inflamable que puede producir una explosión por ignición. Usualmente conocidos como límites superiores e inferiores de explosión (UEL y LEL).
litro	Una unidad métrica de volumen. Un cuarto de galón son unos 0.9 litros. Un litro equivale a 1000 centímetros cúbicos.

máscara de gas	Un aparato que se usa para reducir la inhalación de sustancias peligrosas.
metro cúbico (m^3)	Una unidad métrica de volumen, comúnmente utilizada cuando se expresan concentraciones de una sustancia química en un volumen de aire. Un metro cúbico equivale a 35.3 pies cúbicos o 1.3 yardas cúbicas. Un metro cúbico también equivale a 1000 litros o un millón de centímetros cúbicos (cc).
mg/kg	Una manera de expresar una dosis: miligramos (mg) de una sustancia por kilogramo (kg) de un peso corporal.
mg/m^3	Una medida de concentración: peso de sustancia (mg) en un volumen de aire (m^3), con frecuencia utilizado para expresar PEL y TLV, o informar resultados de muestras del aire.
mg	Miligramo, una unidad métrica de masa. Un gramo equivale a 1000 mg. Una onza estadounidense equivale a 28,375 mg.
mmHg	Una unidad de medición de la presión, expresada en milímetros (mm) de líquido de mercurio (Hg) en un barómetro. A nivel del mar, la atmósfera de la tierra ejerce una presión de 760 mmHg.
monómero	Véase polimerización.
MSDS	Ficha técnica de seguridad, un formulario que enumera las propiedades y los peligros de un producto o sustancia.
MSHA	La Administración de Salud y Seguridad Minera, un organismo del Departamento de Trabajo de los EE. UU. que regula la seguridad y salud de la industria de la minería.
mutágeno	Un agente químico o físico capaz de cambiar o dañar el material genético en las células.
NFPA	La National Fire Protection Association (Asociación Nacional de Protección Antiincendios). La NFPA ha elaborado una escala de 0 (sin peligro) a 4 (peligro grave) para clasificar la gravedad de un incendio, la reactividad y los peligros de salud de sustancias latentes. Las clasificaciones suelen mostrarse en una forma de diamante dividido.
NIOSH	El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, un organismo federal que lleva adelante la investigación sobre cuestiones de salud y seguridad ocupacionales. El NIOSH prueba y certifica las máscaras de gas.

nombre comercial	La marca comercial o registrada dada a un producto por sus fabricantes o proveedores. El nombre comercial en la etiqueta del producto debe estar en la MSDS.
Número CAS	El número de registro de Chemical Abstracts Service es una designación numérica que se da para identificar un compuesto químico específico.
OSHA	La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional federal, un organismo del Departamento de Trabajo los EE. UU. que establece las normas de seguridad y salud laborales. Muchos estados, entre ellos California, tienen sus propios programas de OSHA. Los programas estatales de OSHA son monitoreados por la OSHA federal para garantizar que sean "al menos tan efectivos" como el programa de OSHA federal.
PEL	Límite de exposición permitido, un nivel de exposición permisible máximo conforme a las normas de la OSHA o la Cal/OSHA.
pH	Expresa cuán ácida o alcalina es una solución o sustancia química, utilizando una escala de 0 a 14. Por ejemplo, un pH de 1 indica que es una solución fuertemente ácida, un pH de 7 indica que es una solución neutra y un pH de 14 indica que es una solución fuertemente alcalina.
polimerización	Una reacción química en la que partículas pequeñas (monómeros) se combinan para formar moléculas mucho más grandes (polímeros), como los plásticos. Una polimerización peligrosa es una reacción que ocurre a una velocidad rápida y libera grandes cantidades de energía. Muchos monómeros son tóxicos en estado líquido y de vapor, pero forman polímeros mucho menos tóxicos.
ppb	Partes por mil millones, una medida de concentración que indica las partes de una sustancia química por mil millones de partes de aire o agua (una milésima de una ppm).
ppm	Partes por millón, una medida de concentración que indica las partes de una sustancia química en forma de vapor o gas por millón de partes de aire. Los PEL y TLV suelen expresarse en ppm.
presión de vapor	Una medida de la tendencia de un líquido a evaporarse y convertirse en gas, por lo general, expresada en mmHg. Cuanto más elevada es la presión de vapor, mayor es la tendencia de la sustancia a evaporarse.
psi	Libras por pulgada cuadrada, una unidad de presión. A nivel del mar, la atmósfera de la tierra ejerce 14.7 psi.

punto de ebullición	La temperatura en la que los líquidos entran en ebullición y se convierten rápidamente en vapor (estado gaseoso) a una presión determinada. Expresado en grados Fahrenheit (F) o centígrados (C) a presión en el nivel del mar.
punto de fusión	La temperatura en la cual una sustancia sólida pasa a estado líquido.
punto de inflamación	La temperatura más baja a la que un líquido emite suficiente vapor inflamable para encender y producir una llama cuando una fuente de ignición está presente.
reacción	Una transformación o cambio químico.
reactividad	La capacidad de una sustancia de experimentar una reacción química, como la combinación con otra sustancia. Las sustancias con alta reactividad suelen ser peligrosas, debido a la generación de presión, calor o productos tóxicos.
reproductivo	Relativo a la capacidad de hombres y mujeres de concebir hijos saludables.
respiratorio	Relativo a la respiración.
solubilidad	El grado en el cual una sustancia química puede disolverse en un solvente, formando una solución.
solución	Una mezcla en la que los componentes están dispersos de manera uniforme. Todas las soluciones están compuestas por algún tipo de solvente (como el agua u otro líquido) que disuelve otra sustancia, por lo general, una sólida.
solvente	Una sustancia, generalmente líquida, dentro de la cual se disuelve otra sustancia. Con frecuencia hace referencia a solventes orgánicos, no al agua.
STEL	Límite de exposición por períodos cortos, la concentración promedio máxima permitida para un período de exposición continuo de 15 minutos.
sustancias químicas orgánicas	Una clase grande e importante de compuestos químicos. Las moléculas de compuestos orgánicos contienen átomos de carbono. (No relacionado con la agricultura orgánica).
tasa de evaporación	La velocidad a la cual un líquido se transforma en vapor, por lo general, comparada con la velocidad de otra sustancia que se evapora muy rápido, como el éter.

temperatura de ignición	La temperatura más baja a la que una sustancia se prenderá fuego y seguirá ardiendo.
teratógeno	Algo que puede incrementar el riesgo de malformaciones congénitas en seres humanos o animales. La capacidad de causar malformaciones congénitas se denomina teratogenicidad.
TLV	Valor límite umbral, un límite de exposición recomendado por la ACGIH.
TWA	Tiempo promedio ponderado, el promedio de concentración de una sustancia química en el aire durante el tiempo de exposición total, por lo general, una jornada laboral de 8 horas.
UEL	Límite superior de explosión. Véase límites de explosividad.
umbral olfativo	La concentración más baja de una sustancia en el aire que puede ser olida. Diferentes personas generalmente tienen umbrales olfativos muy diferentes a una determinada sustancia química.
valor techo	La concentración máxima de un material en el aire que nunca se debe superar, ni siquiera por un instante.
volatilidad	Una medida de cuán rápido una sustancia se evapora a temperaturas normales. Cuanto más volátil sea la sustancia, más rápido se evapora y más alta es la concentración de vapor en el aire.

En la web...

¿Quiere aprender más sobre la salud y la seguridad en el trabajo?

El Departamento de Salud Pública de California tiene enlaces actualizados a información confiable y útil sobre:

- Peligros en el trabajo.
- Derechos del trabajador.
- Indemnización por accidentes laborales.
- Recursos en español.
- Recursos para empleadores.
- Información para proveedores de atención médica.
- Búsqueda de especialistas de salud y seguridad laborales.
- Normas de la Cal/OSHA.

www.cdph.ca.gov/healthinfo/workplace

Encuentre publicaciones de HESIS y de la División de Salud Ocupacional, noticias e informes de proyectos en

www.cdph.ca.gov/programs/ohb

Hazard Evaluation System and Information Service, HESIS
Occupational Health Branch
California Department of Public Health
(510) 620-5757
Servicio de retransmisión de CA: (800) 735-2929 o 711
www.cdph.ca.gov/programs/hesis

Productos para uñas artificiales



Una guía sobre la exposición a sustancias químicas en el salón de belleza de uñas

Estado de California
Gray Davis, Gobernador
Departamento de Servicios de Salud
Diana M. Bontá, RN, Dr. PH, Directora
Departamento de Relaciones Industriales
Stephen J. Smith, Director

Productos para uñas artificiales

Una guía sobre la exposición a sustancias químicas en el salón de belleza de uñas

Hazard Evaluation System and Information Service
850 Marina Bay Parkway, Building P, 3rd Floor
Richmond, CA 94804
(866) 282-5516

Este cuadernillo fue preparado por Susan Quenon, enfermera registrada (RN) con diploma universitario en ciencias (BS), y revisado y editado por el personal de HESIS. Pamela Thornton y Jeff Weir de la Junta de Cosmetología de California brindaron asistencia editorial adicional.

Composición tipográfica por Will Forest.
Diseño e ilustraciones por Jane Norling.

Noviembre de 1989.
Segunda edición, octubre de 2000.

HESIS es un servicio conjunto del Departamento de Servicios de Salud de California y de la División de Salud y Seguridad Ocupacional del Departamento de
Relaciones Industriales de California.

Las publicaciones de HESIS pueden obtenerse mediante solicitud escrita o llamando sin cargo al (866) 627-1586.

Este cuadernillo puede reproducirse sin permiso, excepto para fines comerciales.

ÍNDICE

Introducción	1
Cómo identificar componentes químicos peligrosos	2
¿Cómo pueden las sustancias químicas en los productos para uñas artificiales ingresar al cuerpo y afectarlo?	4
¿Existen pruebas para determinar los posibles efectos en la salud de la exposición?	10
¿Cuáles son los límites de exposición legales?	11
¿Cómo se puede controlar la exposición?	13
¿Qué problema hay con el metacrilato de metilo?	15
¿Cómo se pueden usar las lámparas de luz ultravioleta de forma segura?	16
¿El olor a una sustancia química es una señal de peligro?	17
¿Dónde puede obtener más información?	18
Apéndice 1: Tipos de productos para uñas artificiales	20
Apéndice 2: Productos, componentes y sustancias químicas para uñas	22
Apéndice 3: Componentes de los productos para uñas y sus efectos en la salud	24
Apéndice 4: Éteres de glicol que se sabe producen malformaciones congénitas o infertilidad en animales de laboratorio	26
Apéndice 5: Modelo de carta de solicitud de fichas técnicas de seguridad	27

INTRODUCCIÓN



Si no hubiera sustancias químicas, no habría uñas artificiales. Algunas de las sustancias químicas que se encuentran en los productos para uñas artificiales pueden dañar su salud. No obstante, puede continuar con los trabajos de belleza de uñas de forma segura si toma medidas para protegerse.

Este cuadernillo explica cómo trabajar de forma segura con productos para uñas artificiales. Explica cómo averiguar qué sustancias químicas tienen los productos que usted usa y describe los componentes químicos típicos de los productos más comunes. Este cuadernillo también describe cómo estos componentes pueden afectar su salud, y sugiere algunas medidas que puede tomar para disminuir la exposición.

CÓMO IDENTIFICAR COMPONENTES QUÍMICOS PELIGROSOS



Los productos que usted usa como manicurista o técnico/a de uñas están compuestos por muchas sustancias químicas diferentes. Ya sea que trabaje con uñas artificiales para un gran salón, arriende una estación en un salón pequeño o trabaje en su casa, debe conocer los componentes de los productos que usa.

Obtener información sobre los contenidos químicos de los productos puede ser difícil. Las etiquetas en los envases no siempre brindan suficiente información. Las compañías que fabrican uñas artificiales no tienen la obligación de publicar las fórmulas que usan. Esta información puede considerarse un “secreto comercial” y puede estar bajo protección para que ningún competidor la pueda obtener. ¿Cómo puede conocer qué sustancias químicas tienen los productos que usa?

Su derecho a saber

El *Estándar de comunicación de peligros de California* (Sección 5194 de las GISO) le otorga el derecho a conocer los peligros para la salud y la seguridad de los productos que usa en su trabajo. Este estándar exige que los fabricantes e importadores de productos químicos proporcionen información sobre los peligros a los empleadores a través de las fichas técnicas de seguridad. Es responsabilidad del empleador solicitar estas fichas al fabricante o distribuidor, y ponerlas a disposición de los empleados. La División de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA) exige el cumplimiento de estas leyes.

Fichas técnicas de seguridad

Las fichas técnicas de seguridad deben contener una lista de los componentes peligrosos de los productos, análisis de los peligros de salud y seguridad, y sugerencias sobre cómo usar los productos de forma segura. También deben describir los peligros de incendio y explosión, las medidas de primeros auxilios y los procedimientos para limpiar pérdidas y derrames.

Si usted cree que está expuesto a una sustancia química que podría afectar su salud, solicite la ficha técnica de seguridad de ese producto a su supervisor. Si usted es un trabajador autónomo o empleador, solicite las fichas técnicas de seguridad al proveedor o fabricante. El Apéndice 5 contiene un modelo de carta para solicitar fichas técnicas de seguridad. Asegúrese de mencionar los productos para los que necesita una ficha técnica de seguridad.

En ocasiones, las fichas técnicas de seguridad pueden ser difíciles de entender. También pueden estar incompletas o contener información errónea. Si tiene dificultades para conseguir o entender una ficha técnica de seguridad, o si cree que la información que contiene es errónea, comuníquese con la oficina local de la Cal/OSHA que se mencionó anteriormente.

Programa de formación del trabajador

Además de la ficha técnica de seguridad, los empleadores tienen la obligación de ofrecer un programa de formación que les explique a los empleados cómo trabajar de forma segura con las sustancias tóxicas.

Este documento sirve de ayuda para la capacitación de los trabajadores. No reemplaza la ficha técnica de seguridad ni el programa de formación escrito.

Secretos comerciales

Conforme al *Estándar de comunicación de peligros*, los fabricantes pueden retener cierta información sobre los componentes como parte del secreto comercial. Este derecho, en ocasiones, le impide al usuario conocer con exactitud los componentes del producto. No obstante, este derecho del fabricante tiene sus límites. Según la ley, la compañía debe brindar una lista completa de los componentes a todo médico o profesional de la salud que se comunique en relación con un paciente. En dichas circunstancias, los profesionales de la salud tienen la obligación de mantener la confidencialidad de los componentes del producto y no pueden compartir la información con usted.

Tipos de sustancias químicas presentes en productos para uñas artificiales

El tipo de producto para uñas artificiales que usted usa sirve de indicio para conocer las sustancias químicas que contiene. La mayoría de los productos para uñas artificiales pertenece a alguno de los siguientes tipos de producto: acrílico, gel, fibra de vidrio, porcelana, uñas postizas y envolturas para uñas. Muchas marcas de un tipo de producto específico suelen contener sustancias químicas similares y suponen exposiciones similares.

Los Apéndices 1 y 2 describen brevemente los diferentes tipos de productos para uñas artificiales e incluyen muchas de las sustancias químicas que comúnmente contienen estos productos. De todas formas, lea la etiqueta y solicite la ficha técnica de seguridad para estar seguro de conocer los componentes de las marcas que usted usa.

¿CÓMO PUEDEN LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS EN LOS PRODUCTOS PARA UÑAS ARTIFICIALES INGRESAR AL CUERPO Y AFECTARLO?



Las sustancias químicas de los productos para uñas artificiales pueden ingresar al cuerpo a través del aire que respira, por la piel o mediante el sistema digestivo si accidentalmente las ingiere. El daño a la salud que pueden ocasionar dependerá de varios de los siguientes factores:

- Los tipos de daño que una sustancia química pueda causar.
- Cómo ingresa la sustancia química al cuerpo.
- La cantidad de sustancia química en el aire o en la piel.
- Con qué frecuencia y por cuánto tiempo se estuvo expuesto a la sustancia química.

Las sustancias químicas pueden tener efectos *locales* o *sistémicos*. Los efectos locales ocurren en el área de contacto con la sustancia. La irritación de ojos, nariz, garganta o piel es un ejemplo de efecto local. Los efectos sistémicos pueden ocurrir si la sustancia química llega al torrente sanguíneo, ya que de esa forma puede alcanzar otras partes del organismo y afectarlas. Los mareos, dolores de cabeza y náuseas causadas por muchos solventes son ejemplos de efectos sistémicos.

Los efectos más comunes que causan las sustancias químicas presentes en las uñas artificiales en la salud se describen a continuación. Algunas de las sustancias químicas que pueden causar estos efectos se encuentran mencionadas en el Apéndice 3.

Piel

Los productos para uñas artificiales pueden irritar la piel y causar un tipo de erupción llamado *dermatitis por contacto* (generalmente conocida como dermatitis). Los síntomas de la dermatitis incluyen: sequedad, descamación y agrietamiento de la piel. Si usted tiene dermatitis, es muy probable que la piel presente infecciones y que las sustancias químicas la penetren. Algunas de las sustancias químicas que pueden causar dermatitis son la acetona, el tolueno, el éter etílico y el ácido metacrílico. La dermatitis comienza a curarse gradualmente cuando se detiene la exposición al agente irritante.



Si la piel está en contacto reiterado con ciertas sustancias químicas de los productos para uñas, puede desarrollar una *dermatitis alérgica por contacto*. Esta reacción alérgica es similar a la que causa el roble venenoso. Produce enrojecimiento, picazón, ronchas y, a veces, ampollas. Los productos que contienen metacrilato, formaldehído o peróxido de benzoilo son los que más probabilidad tienen de causar dermatitis alérgica por contacto.

Una vez desarrollada la alergia a una sustancia, la exposición a una mínima cantidad de ella puede causar una reacción alérgica. Por lo general, el sarpullido tarda de 6 a 24 horas en aparecer. Si la dermatitis alérgica que tiene es grave, es probable que no pueda trabajar más con la sustancia química que la causó. El médico puede hacerle una prueba para saber si tiene dermatitis alérgica. (Véase “¿Existen pruebas para determinar los posibles efectos en la salud de la exposición?”).

Algunos productos pueden causar una reacción alérgica en la uña. Esta reacción es poco común y no ocurrirá a menos que utilice el producto en su propia uña. La lámina ungueal podría engrosarse y separarse del lecho ungueal. Algunas partes podrían llegar a descolorarse o quedar blancas. Puede haber sangrado debajo de la lámina ungueal, mostrándose como zonas oscuras milimétricas o de tamaño suficiente como para cubrir el lecho ungueal. Si bien estos efectos suelen curarse por completo, esto puede demorar semanas o meses. En casos extremos, es posible que se tenga que remover la uña natural.

Ojos

El contacto de los ojos con vapores y polvo en suspensión puede causar irritación y enrojecimiento, ardor, picazón o molestias. Puede ocasionar lagrimeo y visión distorsionada. Una vez que se detiene la exposición a la sustancia, normalmente estos efectos desaparecen con bastante rapidez. Las sustancias químicas que pueden causar estos efectos incluyen los acrilatos (metacrilato de etilo, metacrilato de butilo, metacrilato de isobutilo, ácido metacrílico y cianoacrilato de etilo) y muchos solventes, como la metiletilcetona y la acetona.

Nariz, garganta y pulmones

Estas mismas sustancias químicas también pueden irritar la nariz, la garganta y los pulmones. Los síntomas incluyen irritación o molestias en la nariz y garganta, carraspera, tos, congestión pulmonar, opresión torácica y falta de aire. Fumar cigarrillos puede empeorar estos síntomas. Estos efectos son temporales y deberían desaparecer poco después de la exposición a vapores irritantes.

La exposición reiterada a sustancias químicas irritantes puede causar bronquitis crónica. Los síntomas de esta afección incluyen congestión pulmonar, tos con flema, dificultad respiratoria y mayor susceptibilidad a las infecciones respiratorias.

La exposición reiterada a ciertas sustancias químicas que se encuentran en algunos productos para uñas artificiales puede causar reacciones alérgicas en el tracto respiratorio. Un tipo de alergia afecta principalmente la nariz y garganta, lo que ocasiona estornudos y otros síntomas similares a la rinitis alérgica. Otro tipo de reacción alérgica afecta los pulmones y produce asma. Los síntomas del asma incluyen dificultad respiratoria, sibilancia, tos, falta de aire y opresión torácica. Una vez que se vuelve sensible a una sustancia química, una mínima cantidad de ella puede causar una reacción alérgica.

La exposición a sustancias químicas irritantes que generalmente no afectan a la mayoría de las personas puede provocar un ataque de asma en una persona que ya ha tenido asma.

El polvo del metacrilato de metilo puede causar asma. Los demás acrilatos (metacrilatos y ácidos metacrílicos) y los cianoacrilatos de etilo pueden causar asma.



Sistema nervioso

Inhalar los vapores de ciertas sustancias químicas puede afectar el cerebro de la misma forma que lo hace el exceso de alcohol. El término técnico de esta intoxicación es depresión del sistema nervioso central (SNC). La sobreexposición a estos vapores puede provocar dolores de cabeza, náuseas y mareos, así como también, irritabilidad, confusión o sensación de ebriedad. Estas sensaciones deberían desaparecer poco después de dejar de usar estas sustancias químicas.

Muchas de las sustancias químicas que pueden causar estos efectos son solventes orgánicos. Algunos solventes orgánicos que frecuentemente están presentes en los productos para uñas son la metiletilcetona, la acetona, el tolueno, el xileno y el éter etílico. Grandes cantidades de vapores de metacrilatos también pueden causar los mismos problemas.

¿Estas sustancias químicas pueden provocar cáncer?

La mayoría de las sustancias usadas en los productos para uñas artificiales no han pasado por un análisis adecuado para determinar si pueden causar cáncer o no. El cloruro de metileno y el formaldehído, dos sustancias químicas que a menudo se encuentran en los productos para uñas artificiales, causan cáncer en los animales de laboratorio. No se sabe si pueden causar cáncer en las personas. Se debería evitar el uso de productos que contengan estas sustancias.

El peróxido de benzoilo, un componente común de los productos con acrílico y porcelana, causa cáncer cuando se lo utiliza en gran cantidad para pintar la piel de los animales de laboratorio. No se sabe si puede causar cáncer en las personas. No obstante, la cantidad de peróxido de benzoilo en los productos para uñas es muy baja, y muy poca cantidad de esta sustancia entra en contacto con la piel. No se cree que cause problemas de salud.



El *polvo* de fibra de vidrio se genera al limar o dar forma a las envolturas para uñas hechas de fibra de vidrio. Estudios recientes sugieren que las *fibras* de vidrio pueden causar cáncer de pulmón. Sin embargo, es probable que el *polvo* generado al limar las envolturas de fibra de vidrio no contenga suficientes *fibras* y, por ende, no sea peligroso.

Sistema reproductor

La mayoría de las sustancias químicas presentes en los productos para uñas artificiales no han sido analizadas adecuadamente para saber si podrían causar daños a un bebé en desarrollo o afectar la fertilidad de hombres y mujeres. La poca información disponible se basa, principalmente, en los estudios realizados en animales de laboratorio. La información de estudios en seres humanos es muy escasa.

Esta es parte de la información que se conoce:

Solventes: Los solventes orgánicos se usan en productos para uñas artificiales para conservar su estado líquido. Estas sustancias químicas pueden ser absorbidas por el organismo de la madre mediante la inhalación de sus vapores o por la piel mediante el contacto con el líquido. Una vez absorbidos, la mayoría de los solventes orgánicos pueden llegar al feto o pasar a la leche materna.

Es probable que los solventes orgánicos puedan afectar al feto o al lactante de la misma forma en que afectan a la madre. Los solventes usados en las uñas artificiales pueden afectar el cerebro. Los niveles de exposición que afectan a la madre pueden afectar de forma similar al feto. Recomendamos que las mujeres embarazadas y los lactantes minimicen la exposición a solventes orgánicos, así como también al uso de alcohol, tabaco y otras drogas. Algunos solventes específicos que debería conocer son los siguientes:

Éteres de glicol: Los éteres de glicol causan malformaciones congénitas en animales de laboratorio. También dañan los testículos de los animales machos de laboratorio. Estudios recientes de trabajadores expuestos a éteres de glicol indican que esta sustancia puede reducir el conteo espermático en los hombres. Estos efectos pueden ocurrir con niveles bajos de exposición que no producen otros efectos en la salud. Por ende, se puede estar expuesto a niveles riesgosos de éteres de glicol sin ningún síntoma de advertencia inmediato.

Los éteres de glicol suelen estar presentes en los productos para uñas artificiales. El Apéndice 4 menciona los éteres de glicol que se comprobó que causan efectos en la reproducción humana o animal. No todos los componentes del éter de glicol fueron analizados adecuadamente. **No use productos que contengan los éteres de glicol mencionados en el Apéndice 4.**

Alcohol etílico: Es el alcohol presente en los licores. El alcohol etílico causa malformaciones congénitas y daño en el sistema nervioso en los hijos de mujeres que bebieron únicamente de forma moderada durante el embarazo. Sin embargo, es poco probable que los niveles de vapores de alcohol a los que usted está expuesto en el trabajo sean lo suficientemente altos como para dañar a un bebé no nacido.

Tolueno: Se ha informado que el tolueno causa malformaciones congénitas y daños en el sistema nervioso en hijos de madres que han abusado de esta sustancia al aspirar pegamento durante el embarazo. No obstante, no es probable que ocurran estos efectos a menos que la exposición sea tan alta que produzca mareos o malestar en la madre.

Acetonitrilo: Muchos *removedores* de uñas artificiales son casi puro acetonitrilo, una sustancia química muy tóxica. El acetonitrilo puede causar malformaciones congénitas en animales expuestos a grandes cantidades. La piel humana lo absorbe muy rápidamente. A fin de proteger su salud y la de sus clientes, evite usar removedores de uñas que contengan acetonitrilo.

Metacrilatos: Las exposiciones altas que causan mareos o la muerte de animales de laboratorio también causan malformaciones congénitas. Los efectos en los seres humanos son desconocidos, pero creemos que los niveles de esta sustancia presentes en los establecimientos de cosmetología no generan daños en el embarazo.

¿Puede trabajar de forma segura durante el embarazo?

En general, si se siente bien cuando trabaja con productos para uñas artificiales y no experimenta ningún síntoma relacionado con su uso, no hay razones para creer que las exposiciones en el trabajo dañarán a su bebé. Sin embargo, la forma más segura de prevenir los daños que puedan causar las sustancias químicas a su bebé en gestación es reducir al mínimo la exposición. Lea la sección “¿Cómo puede controlar la exposición?” y siga los pasos para mantener un nivel bajo de exposición.

Si tiene síntomas que sugieren que el uso de productos para uñas artificiales está afectando su salud, debe seguir los pasos para reducir la exposición por su propio bien y el de su bebé. Estos pasos se encuentran descriptos en la sección “¿Cómo puede controlar la exposición?”.

¿EXISTEN PRUEBAS PARA DETERMINAR LOS POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD DE LA EXPOSICIÓN?



Las sustancias químicas en los productos para uñas artificiales no permanecen en el cuerpo por mucho tiempo. No hay pruebas que determinen la cantidad total de sustancias químicas que su organismo ha absorbido. Existen pruebas únicamente para detectar algunas sustancias químicas *específicas* a las que podría estar expuesto. No recomendamos que se realicen estas pruebas de forma rutinaria.

Si cree que puede tener una dermatitis alérgica o asma, consulte a su médico. La sustancia química en particular a la que usted sea alérgico debe ser identificada para que pueda evitar los productos que la contienen. Los dermatólogos y alergistas pueden realizar la prueba de parches para identificar las sustancias químicas que le generan una reacción alérgica en la piel. Esta prueba consiste en colocar parches en la piel que contienen sustancias de las que se sospecha y observar si ocurre alguna reacción alérgica. Las pruebas de provocación por inhalación pueden ser realizadas por un especialista en pulmones para que diagnostique asma ocupacional e identifique las sustancias químicas que la causaron.

¿CUÁLES SON LOS LÍMITES DE EXPOSICIÓN LEGALES?



La Cal/OSHA controla la exposición a sustancias químicas en el lugar de trabajo. La Cal/OSHA establece como límite de exposición permitido (PEL, por sus siglas en inglés) ocho horas promedio de concentración en el aire a las que un trabajador puede estar expuesto legalmente. Existen PEL de las sustancias químicas que contienen los productos para uñas artificiales. Algunos de estos límites se encuentran mencionados en la Tabla 1.

Su empleador tiene la obligación de protegerlo de los niveles de exposición a cualquier sustancia química que sea mayor a los límites permitidos. Si usted es un trabajador autónomo y no tiene empleados, estas normas no lo incluyen. No obstante, por el bien de su salud, sería aconsejable que las respete.

Si cree que su exposición sobrepasa los límites permitidos, hable con su empleador. Su empleador debe hacer que un higienista industrial u otra persona capacitada mida los niveles de las sustancias químicas en el aire de su lugar de trabajo. Si usted es un trabajador autónomo, estas mediciones son su responsabilidad. Puede obtener información sobre cómo se realizan estas mediciones en la oficina de consultas de la Cal/OSHA local.

Si su empleador evalúa el aire en su lugar de trabajo para medir las sustancias químicas, la norma de la Sección 3204 de las *GISO* de la Cal/OSHA le otorga el derecho a acceder y copiar los resultados de dichas mediciones. Usted también tiene derecho a acceder y copiar sus registros médicos o a presentar una queja contra su empleador por haber incumplido las normas de salud y seguridad de la Cal/OSHA.

Tabla 1
Límites de exposición permitidos de la Cal/OSHA para algunas sustancias químicas en productos para uñas artificiales

Sustancia química	Límite de exposición permitido de la Cal/OSHA
Acetona	750 ppm
Acetonitrilo	40 ppm
Peróxido de benzoilo	5 mg/m^3
Acetato de etilo	400 ppm
Éter etílico	400 ppm
Hidroquinona	2 mg/m^3
Ácido metacrílico	20 ppm
4-metoxifenol	5 mg/m^3
Cloruro de metileno	25 ppm
Metiletilcetona	200 ppm
Dióxido de titanio	10 mg/m^3
Tolueno	50 ppm
1,1,2-tricloro-1,2,2-trifluoroetano	1000 ppm

Las sustancias químicas en los productos para uñas artificiales para las que no existen PEL incluyen las siguientes:

metacrilato de butilo
dimetil *p*-toluidina
cianoacrilato de etilo
metacrilato de etilo
dimetilacrilato de etilenglicol
metacrilato de isobutilo

Nota: Una ppm es una parte de la sustancia química por millón de partes de aire, por volumen.

Un mg/m^3 es un miligramo (mg) de la sustancia química por metro cúbico (m^3) de aire. Un adulto inhala cerca de un metro cúbico de aire por hora.

¿CÓMO SE PUEDE CONTROLAR LA EXPOSICIÓN?



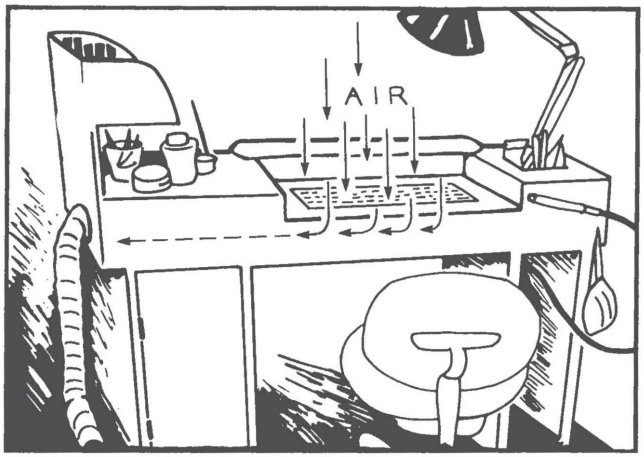
Hay muchas formas de reducir o eliminar la exposición.

Sustitución

Reemplace los productos que contienen sustancias químicas peligrosas por productos más seguros. La gran variedad de productos para uñas artificiales en el mercado actual le brinda muchas opciones. Intente encontrar un producto que no produzca vapores irritantes o que dañe la piel. Evite productos que contengan éteres de glicol. Busque removedores de uñas que no contengan acetonitrilo.

Controles técnicos

Instale sistemas de ventilación que mantengan el aire que respira limpio de sustancias contaminantes. Cuando se instalan adecuadamente sistemas ventilación por extracción localizada bien diseñados (como los sistemas de las mesas con ventilación), estos capturan y eliminan las sustancias contaminantes antes de que lleguen al aire que usted respira. El sistema de ventilación debe estar diseñado de manera tal que ventile el aire contaminado hacia el exterior y no hacia el interior del establecimiento; de lo contrario, el sistema debería tener un filtro de carbón *y* de polvo que deberá cambiar con frecuencia. Los filtros comunes de polvo no eliminan los vapores tóxicos del aire.



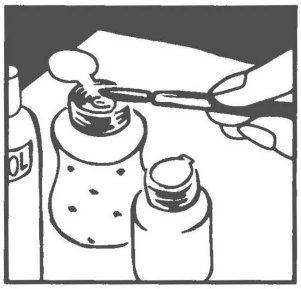
Si no cuenta con los sistemas de ventilación por extracción localizada, es muy importante tener buenos sistemas de ventilación en el ambiente que traigan aire fresco del exterior. Los ventiladores de mesa no son adecuados, ya que lo único que hacen es mover los vapores y polvos por el ambiente.

Prácticas laborales

Mantenga cerrados los envases cuando no se utilizan. Existen dispensadores especiales que le permiten mojar los cepillos sin exponerse demasiado.

Elementos de protección personal

Si no le parece práctico usar un sistema de ventilación por extracción localizada, utilice una máscara antipolvo para reducir la inhalación de los diferentes polvos que se generan cuando lima y da forma a las uñas de fibra de vidrio, acrílico y otros materiales. No obstante, las máscaras antipolvo no lo protegen de los vapores. Tendría que conseguir un respirador o “mascara de gas” con cartucho para vapor para protegerse de los vapores.





¿QUÉ PROBLEMA HAY CON EL METACRILATO DE METILO?



La Administración de Alimentos y Medicamentos prohibió el uso de metacrilato de metilo (MMA) en productos para uñas artificiales en 1974. El metacrilato de metilo fue prohibido porque causaba irritación grave y dermatitis alérgica tanto en clientes como en manicuristas.

A pesar de esta prohibición, el metacrilato de metilo se sigue usando de forma ilegal. En un estudio del año 1982, se descubrió que el metacrilato de metilo era usado en 8 de 29 productos para uñas artificiales. A través de un estudio del año 1986, se encontró esta sustancia en el aire de algunos salones de belleza. Debido a que el uso del metacrilato de metilo está aprobado para la fabricación de piezas dentales, aún hoy se puede seguir encontrando.

No use metacrilato de metilo en lugar del líquido en sus productos de acrílico. El contacto prolongado del metacrilato de metilo con la piel puede causar hormigueo, adormecimiento y blanqueamiento de los dedos. Provoca alergia en la piel de *muchas* personas. La alergia al metacrilato de metilo puede hacerlo alérgico a otros metacrilatos también. Si usted desarrolla una alergia grave en la piel, tendrá que dejar de trabajar con productos para uñas artificiales.

Proteja su carrera, su salud y la de sus clientes, y utilice únicamente materiales suministrados por los fabricantes de los productos. Recuerde revisar los productos que usa para asegurarse de que no contengan metacrilato de metilo.

¿CÓMO SE PUEDEN USAR LAS LÁMPARAS DE LUZ ULTRAVIOLETA DE FORMA SEGURA?



Las lámparas que se usan en los sistemas de gel ultravioleta (UV) generan luz ultravioleta A (UVA). El tipo de luz ultravioleta asociado especialmente con las quemaduras de sol, el envejecimiento prematuro de la piel, el cáncer de piel y el daño ocular es la luz ultravioleta B (UVB). La exposición a la luz UVA generalmente es mucho menos peligrosa. Si se usa de forma correcta, en general, las lámparas de luz UVA son consideradas seguras.

Para usar las lámparas de luz UV de forma segura, siga las pautas del fabricante. Algunas lámparas traen filtros especiales para bloquear los rayos UV que pueden dañar los ojos o la piel. Revise que los filtros estén colocados adecuadamente. No mire directamente a la lámpara de luz UV cuando esté encendida y recomiende a sus clientes hacer lo mismo.

Los sistemas de gel UV requieren de 5 a 20 minutos de exposición a la luz ultravioleta para activar el proceso de curado que transforma el gel en uñas sólidas. La naturaleza breve e intermitente de esta exposición reduce aún más la posibilidad de algún riesgo para la salud.

En algunos sistemas de gel UV, únicamente las uñas quedan expuestas a la luz de curación, por lo que prácticamente no hay exposición alguna excepto en la mano.

Fotosensibilidad

Algunas cremas, medicamentos u otras preparaciones pueden causar fotosensibilidad. Las personas con fotosensibilidad pueden sufrir una “quemadura solar” por una breve exposición a la luz ultravioleta. Si usted toma algún medicamento fotosensibilizante, consulte a su médico antes de usar geles UV.

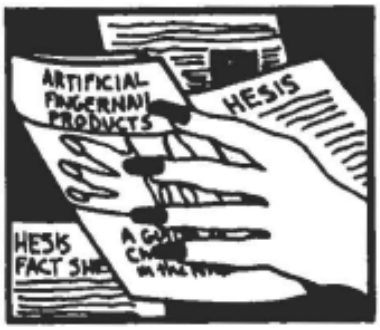
¿EL OLOR A UNA SUSTANCIA QUÍMICA ES UNA SEÑAL DE PELIGRO?



No. Muchas de las sustancias químicas que se usan en productos para uñas artificiales tienen un olor fuerte, pero en un nivel mucho menor al de las sustancias que causan daño. Otras sustancias químicas tienen muy poco olor. Medir la cantidad de una sustancia química en el aire es la única forma confiable de determinar el nivel de exposición y el grado de peligro.

Un olor fuerte por sí mismo puede causar dolores de cabeza o náuseas, incluso si la sustancia en sí no es peligrosa. Es muy difícil distinguir entre un dolor de cabeza causado por efectos en el sistema nervioso central y aquel causado simplemente por el olor. Las mujeres embarazadas a veces son especialmente sensibles a los olores.

¿DÓNDE PUEDE OBTENER MÁS INFORMACIÓN?



Solicite nuestras publicaciones. HESIS publica cuadernillos y hojas informativas disponibles de forma gratuita. Algunas publicaciones están disponibles en español u otros idiomas. Para obtener copias de cualquiera de nuestras publicaciones o de nuestra lista de publicaciones, llame a nuestro servicio de mensajes de publicaciones al 866-624-1586 y deje su nombre, dirección, número de teléfono y los nombres de las publicaciones que desea recibir.

Pregúntenos. Este cuadernillo contiene información sobre las sustancias químicas que comúnmente se encuentran en los productos para uñas artificiales. Si tiene preguntas que no fueron abordadas en este cuadernillo, llámenos para recibir más información. Llame gratis a HESIS al 866-282-5516.

Comuníquese con la Cal/OSHA. Los empleados que necesiten información o ayuda con respecto a las normas de salud y seguridad de su lugar de trabajo, o que quieran presentar un reclamo, pueden comunicarse con la oficina más cercana de la Cal/OSHA:

Anaheim
Chico
Concord
Eureka
Fresno
Los Angeles
Modesto
Oakland
Pico Rivera
Redding
Sacramento
San Bernardino
San Diego
San Francisco
San Jose
San Mateo
Santa Rosa
Torrance
Van Nuys
Ventura
West Covina

Para obtener la dirección y el número de teléfono de la oficina más cercana de la Cal/OSHA, consulte la sección en el inicio del directorio telefónico donde se encuentran los números gubernamentales, debajo de donde dice “División de Salud y Seguridad Ocupacional, Departamento de Relaciones Industriales de California”.

Use el Servicio de Consultas de la Cal/OSHA. Los empleadores que quieran recibir asistencia gratuita para evaluar y mejorar la salud y seguridad de su lugar de trabajo pueden comunicarse con el Servicio de Consultas de la Cal/OSHA llamando al 1-800-963-9424 o a los siguientes números:

Anaheim	(714) 935-2750
Fresno	(209) 454-1295
Oakland	(510) 622-2891
Sacramento	(916) 263-2855
San Bernardino	(909) 383-4567
San Diego	(619) 467-4048
Santa Fe Springs	(562) 944-9366
Van Nuys	(818) 901-5754

En caso de emergencia médica, llame al 911. Tenga siempre a mano las fichas técnicas de seguridad. La persona que atienda su llamada necesitará saber los componentes del producto químico. Además, las fichas técnicas de seguridad suelen incluir los números de teléfono para casos de emergencia a fin de que el personal de emergencia pueda comunicarse con el fabricante si necesita más información.

Apéndice 1
Tipos de productos para uñas artificiales



Los productos para uñas artificiales pueden agruparse en cinco tipos principales, que se describen a continuación. El Apéndice 2 describe algunos de los componentes químicos típicos.

Sistemas con acrílico
Los sistemas con acrílico contienen una mezcla de polímero en polvo y monómero líquido. El polvo y el líquido generan una reacción química que forma una pasta plástica. Esta pasta se aplica alisándola sobre la uña, que se "cura" o endurece a temperatura ambiente. En ocasiones, estos sistemas incluyen peróxido de benzoilo para hacer que el plástico se endurezca más rápido.

Una pequeña cantidad (de 1 a 2 %) del monómero líquido permanece sin reaccionar después del curado. En personas sensibilizadas, esta pequeña cantidad de monómero restante puede generar la reacción alérgica de la uña previamente descripta.

Uñas de "porcelana"
Las uñas de porcelana son como las uñas de acrílico, excepto que el polvo contiene un material finamente molido parecido al vidrio.

Las uñas de porcelana fueron populares hace muchos años, pero pasaron a ser ilegales cuando la Administración de Alimentos y Medicamentos prohibió el metacrilato de metilo, una sustancia química utilizada en aquel entonces entres sus componentes. (Véase "¿Qué problema hay con el metacrilato de metilo?" descripto anteriormente).

Desde entonces, se han diseñado nuevas fórmulas sin metacrilato de metilo, y las uñas de porcelana han recobrado su popularidad.

Sistemas con gel
Cuando se usan sistemas con gel, se aplican capas de resina sobre la uña. Estas capas se combinan para formar una uña sólida. Existen muchos tipos diferentes de geles; todos ellos se endurecen cuando son expuestos a la luz. Las fórmulas originales se endurecían con luz ultravioleta. Las fórmulas más nuevas se endurecen con luz ambiente común (llamada "luz blanca"). Algunos sistemas con gel usan capas de diferentes resinas, mientras que otros usan capas de una única resina.

Envolturas

Las envolturas de fibra de vidrio, lino y seda se basan en el mismo proceso. Se coloca una malla de tela con un adhesivo. Luego, se aplica un sellador para ayudar a eliminar la humedad y evitar que se levante.

Uñas postizas

Se pueden alargar las uñas mediante la aplicación de uñas de plástico de diferentes longitudes sobre la uña natural. Estas extensiones se denominan “uñas postizas”. Algunas cubren la uña desde la cutícula hasta el final; pero lo más frecuente es que se apliquen en la mitad de la uña. Se utiliza un pegamento de cianocrilato para adherir la uña de plástico a la uña natural. Luego, se puede aplicar acrílico, geles o envolturas para suavizar y endurecer la forma final. Por último, se lima y se le da forma a toda la uña según la forma y la longitud deseadas.

Apéndice 2
Productos, componentes y sustancias químicas para uñas



Consulte el Apéndice 3 para obtener una descripción de los efectos en la salud que tienen las siguientes sustancias químicas.

Producto para uñas	Componente	Sustancia química
ACRÍLICO	◊ Líquido	metacrilato de etilo metacrilato de butilo metacrilato de isobutilo dimetacrilato de etilenglicol 4-metoxifenol dimetil *p*-toluidina
	◊ Polvo	polietilmetacrilato o polimetilmetacrilato peróxido de benzoilo dióxido de titanio
	◊ Base	ácido metacrílico (ácido 2-metil-2-propenoico) metiletilcetona (MEK) hidroquinona (HQ) 4-metoxifenol
UÑAS POSTIZAS	◊ Adhesivo	cianoacrilato de etilo dimetacrilato de etilenglicol
	◊ Removedor de adhesivos	Acetona éter etílico 1,1,2-tricloro-1,2,2-trifluoroetano
PORCELANA	◊ Líquido	metacrilato de etilo metacrilato de butilo
	◊ Polvo	polimetilmetacrilato material de “porcelana” parecido al vidrio (sílice)
	◊ Base	ácido metacrílico hidroquinona (HQ)

GELES DE LUZ BLANCA		oligómeros acrílicos monómeros acrílicos celulosa modificada fotoiniciadores coiniciadores de aminas dióxido de titanio
ENVOLTURAS		
Fibra de vidrio	◊ Revestimiento de tela	fibra de vidrio
	◊ Adhesivo	información no disponible
Seda/Lino	◊ Telas	fibras de seda fibras de lino fibras de algodón fibras de nailon
	◊ Adhesivo	cianoacrilato de etilo
Piel de serpiente	◊ Adhesivo	cianoacrilato de etilo
UÑAS DE ORO SÓLIDO	◊ Adhesivo	neopreno acetato de etilo tolueno cloruro de metileno
	◊ Removedor de adhesivos	acetona éter etílico 1,2,2-tricloro-1,2,2-trifluoroetano

Apéndice 3
Componentes de los productos para uñas y sus efectos en la salud



Cada sustancia química presente en un producto para uñas artificiales puede afectar su salud de forma diferente en caso de sobreexposición. Si usted trabaja con alguna de las sustancias químicas mencionadas a continuación, use esta tabla para conocer algunos de los efectos más importantes en la salud.

ONG = ojos, nariz y garganta

Depresión del sistema nervioso (SNC) = dolores de cabeza, náuseas, mareos y somnolencia, similar a la embriaguez.

Sustancia química	**Efectos en la salud**
acetona	Irritación de ONG Depresión del SNC Dermatitis
acetonitrilo	Problemas reproductivos
peróxido de benzoilo	Dermatitis alérgica Cáncer en animales
metacrilato de butilo	Irritación de ONG Depresión del SNC Dermatitis alérgica
dimetil *p*-toluidina	Irritación de ONG
acetato de etilo	Irritación de ONG Dermatitis Depresión del SNC
alcohol etílico	Depresión del SNC
cianoacrilato de etilo	Irritación de ONG Asma
dimetacrilato de etilenglicol	Sin información

éter etílico	Depresión del SNC Dermatitis
metacrilato de etilo	Irritación de ONG Depresión del SNC Dermatitis alérgica
fibra de vidrio	Cáncer en animales
formaldehído	Dermatitis alérgica Asma Cáncer en animales
hidroquinona	Irritación de ONG Dermatitis alérgica
metacrilatos de isobutilo	Irritación de ONG Depresión del SNC Dermatitis alérgica
ácido metacrílico	Irritación de ONG Dermatitis
4-metoxifenol	Dermatitis
cloruro de metileno	Depresión del SNC Cáncer en animales
metiletilcetona	Irritación de ONG Depresión del SNC
neopreno	Dermatitis
dióxido de titanio	Irritación pulmonar
tolueno	Depresión del SNC Dermatitis Problemas reproductivos
1,1,2-tricloro-1,2,2-trifluoroetano	Dermatitis Depresión del SNC
xileno	Depresión del SNC Problemas reproductivos

Apéndice 4
Éteres de glicol que se sabe producen malformaciones congénitas o infertilidad en animales de laboratorio



Nombre común	Sinónimos
éter metílico de etilenglicol	EGME 2-metoxietanol Methyl Cellosolve®
acetato de éter metílico de etilenglicol	EGMEA acetato 2-metoxietanol Methyl Cellosolve Acetate®
éter etílico de etilenglicol	EGEE 2-etoxietanol Cellosolve®
acetato de éter etílico de etilenglicol	EGEEA acetato 2-etoxietilo Cellosolve Acetate®
éter dimetílico de etilenglicol	EGDME 1,2-dimetoxietano
éter dietílico de etilenglicol	EGDEE 1,2-dietoxietano
éter metílico de dietilenglicol	DEGME 2-(2-metoxietoxi)etanol
éter etílico de dietilenglicol	DEGEE 2-(2-etoxietoxi)etanol
éter diemetílico de detilenglicol	DEGDME éter bis(2-metoxietanol)
éter dimetílico de trietilenglicol	TEGDME

Apéndice 5
Modelo de carta de solicitud de fichas técnicas de seguridad



Fecha
Fabricante
Dirección
Asunto: Solicitud de fichas técnicas de seguridad

A quien corresponda:

El estándar de comunicación de peligros de la Cal/OSHA (Sección 5194 de las Órdenes Generales para la Seguridad Industrial [GISO], Título 8 del Código Administrativo de California) establece que los empleadores deben contar con fichas técnicas de seguridad (MSDS) actualizadas de todas las sustancias peligrosas que se utilizan en sus lugares de trabajo. Por lo general, la ficha técnica de seguridad debería enumerar los ingredientes peligrosos de un producto, describir los peligros para la salud y la seguridad, y sugerir formas en las que ese producto puede utilizarse de manera segura-. También debe contener información acerca de peligros de incendio y explosión, primeros auxilios y procedimientos para limpiar fugas y derrames.

El estado establece que los fabricantes de sustancias peligrosas deben elaborar las fichas técnicas de seguridad y entregárselas a sus compradores, tanto de manera directa como a través de sus proveedores (Código de Trabajo de California, División 5, Capítulo 2.5, Sección 6390).

Por este motivo, le solicitamos que nos envíe las MSDS actuales de cada producto que le compramos a su compañía (vea la lista adjunta), o que nos brinde una explicación del motivo por el que estas normas no se aplican a determinados productos. Asimismo, le solicitamos que certifique que sus MSDS cumplen con los requisitos de las GISO, Sección 5194.

Agradeceremos una pronta respuesta.

Lo saluda atentamente.

Nombre del comprador
Puesto
Dirección

(Nota: Las copias de la lista de sustancias peligrosas del director, las normas anteriormente mencionadas y la información general pueden estar disponibles a través del Servicio de Consultas de la Cal/OSHA).





Sección 3

Fichas técnicas de seguridad



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 3

Fichas técnicas de seguridad

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Explicar qué es una ficha técnica de seguridad (Safety Data Sheet, SDS) y dónde se consiguen.
- Reconocer las secciones de la SDS.
- Demostrar cómo usar una SDS para hallar información sobre un producto cosmético.

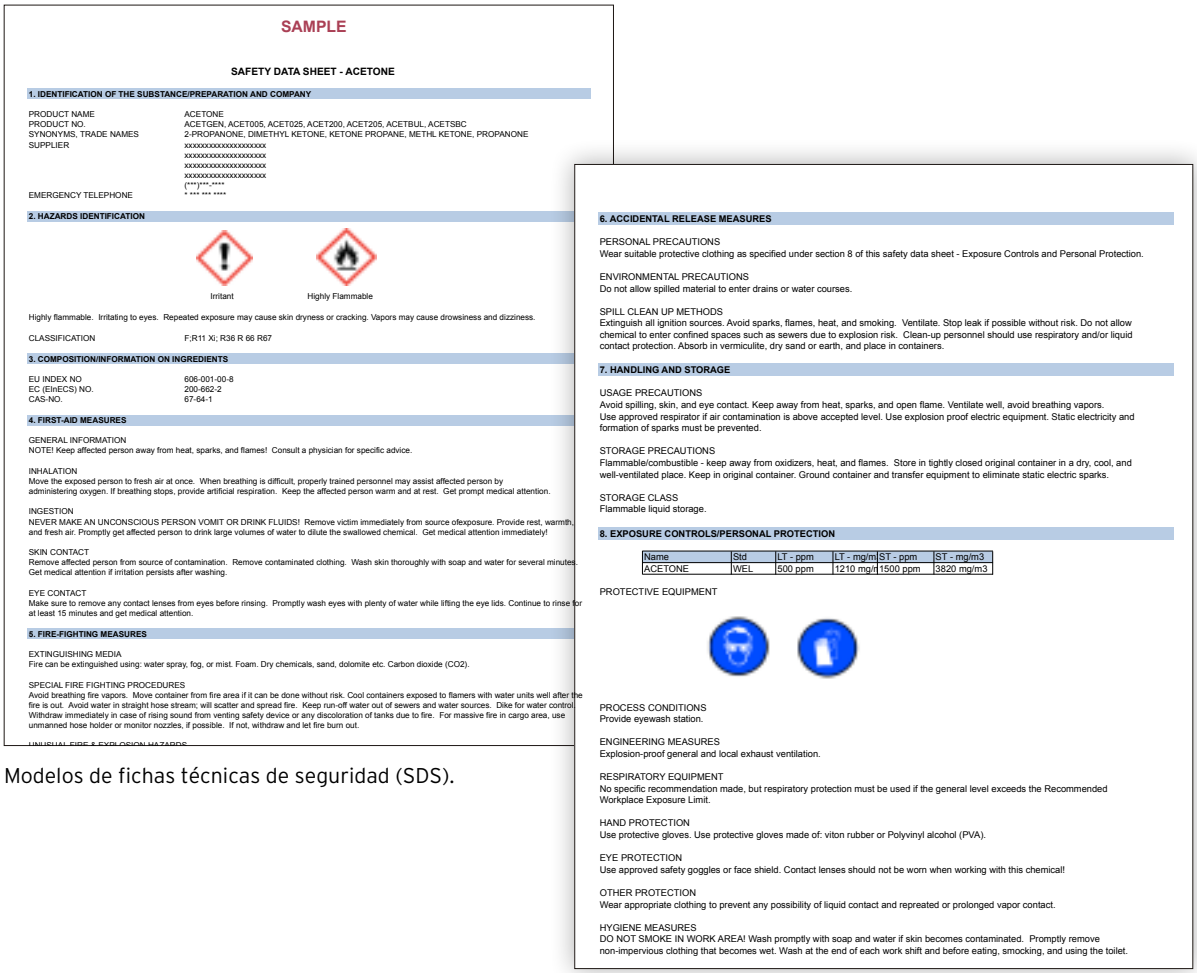
Una de las mejores maneras que tiene un futuro profesional de obtener información acerca de las sustancias químicas que se utilizan en el establecimiento es revisar la ficha técnica de seguridad (SDS) de los productos.

¿Qué es una SDS?

Una SDS es un documento que brinda información útil acerca de un producto químico y sus peligros. Incluye lo siguiente:

- Los nombres de los ingredientes peligrosos.
- Los peligros para la salud y la seguridad de las sustancias químicas.
- Las precauciones que se deben tener cuando se utiliza el producto.
- Los procedimientos de emergencia en caso de un accidente, como un derrame o un incendio.
- La información acerca de la inflamabilidad del producto.

Por ley, muchos productos químicos deben tener una SDS; estas remplazaron a las fichas de datos de seguridad material (Material Safety Data Sheets, MSDS) a partir del 1.º de diciembre de 2013. (Consulte los materiales de referencia de la Sección 3 para ver un modelo de una SDS).



SAMPLE

SAFETY DATA SHEET - ACETONE

1. IDENTIFICATION OF THE SUBSTANCE/PREPARATION AND COMPANY

PRODUCT NAME: ACETONE
PRODUCT NO.: ACETGEN, ACET005, ACET025, ACET200, ACET205, ACETBUL, ACETSBC
SYNONYMS, TRADE NAMES: 2-PROPANONE, DIMETHYL KETONE, KETONE PROPANE, METHL KETONE, PROPANONE
SUPPLIER: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
(***)***-****
EMERGENCY TELEPHONE: * *** *** ****

2. HAZARDS IDENTIFICATION

Irritant | Highly Flammable

Highly flammable. Irritating to eyes. Repeated exposure may cause skin dryness or cracking. Vapors may cause drowsiness and dizziness.

CLASSIFICATION: F;R11 Xi; R36 R 66 R67

3. COMPOSITION/INFORMATION ON INGREDIENTS

EU INDEX NO: 606-001-00-8
EC (EINECS) NO.: 200-662-2
CAS-NO.: 67-64-1

4. FIRST-AID MEASURES

GENERAL INFORMATION
NOTE! Keep affected person away from heat, sparks, and flames! Consult a physician for specific advice.

INHALATION
Move the exposed person to fresh air at once. When breathing is difficult, properly trained personnel may assist affected person by administering oxygen. If breathing stops, provide artificial respiration. Keep the affected person warm and at rest. Get prompt medical attention.

INGESTION
NEVER MAKE AN UNCONSCIOUS PERSON VOMIT OR DRINK FLUIDS! Remove victim immediately from source ofexposure. Provide rest, warmth, and fresh air. Promptly get affected person to drink large volumes of water to dilute the swallowed chemical. Get medical attention immediately!

SKIN CONTACT
Remove affected person from source of contamination. Remove contaminated clothing. Wash skin thoroughly with soap and water for several minutes. Get medical attention if irritation persists after washing.

EYE CONTACT
Make sure to remove any contact lenses from eyes before rinsing. Promptly wash eyes with plenty of water while lifting the eye lids. Continue to rinse for at least 15 minutes and get medical attention.

5. FIRE-FIGHTING MEASURES

EXTINGUISHING MEDIA
Fire can be extinguished using: water spray, fog, or mist. Foam. Dry chemicals, sand, dolomite etc. Carbon dioxide (CO2).

SPECIAL FIRE FIGHTING PROCEDURES
Avoid breathing fire vapors. Move container from fire area if it can be done without risk. Cool containers exposed to flamers with water units well after the fire is out. Avoid water in straight hose stream; will scatter and spread fire. Keep run-off water out of sewers and water sources. Dike for water control. Withdraw immediately in case of rising sound from venting safety device or any discoloration of tanks due to fire. For massive fire in cargo area, use unmanned hose holder or monitor nozzles, if possible. If not, withdraw and let fire burn out.

6. ACCIDENTAL RELEASE MEASURES

PERSONAL PRECAUTIONS
Wear suitable protective clothing as specified under section 8 of this safety data sheet - Exposure Controls and Personal Protection.

ENVIRONMENTAL PRECAUTIONS
Do not allow spilled material to enter drains or water courses.

SPILL CLEAN UP METHODS
Extinguish all ignition sources. Avoid sparks, flames, heat, and smoking. Ventilate. Stop leak if possible without risk. Do not allow chemical to enter confined spaces such as sewers due to explosion risk. Clean-up personnel should use respiratory and/or liquid contact protection. Absorb in vermiculite, dry sand or earth, and place in containers.

7. HANDLING AND STORAGE

USAGE PRECAUTIONS
Avoid spilling, skin, and eye contact. Keep away from heat, sparks, and open flame. Ventilate well, avoid breathing vapors. Use approved respirator if air contamination is above accepted level. Use explosion proof electric equipment. Static electricity and formation of sparks must be prevented.

STORAGE PRECAUTIONS
Flammable/combustible - keep away from oxidizers, heat, and flames. Store in tightly closed original container in a dry, cool, and well-ventilated place. Keep in original container. Ground container and transfer equipment to eliminate static electric sparks.

STORAGE CLASS
Flammable liquid storage.

8. EXPOSURE CONTROLS/PERSONAL PROTECTION

Name	Std	LT - ppm	LT - mg/m	ST - ppm	ST - mg/m3
ACETONE	WEL	500 ppm	1210 mg/m	1500 ppm	3820 mg/m3

PROTECTIVE EQUIPMENT

PROCESS CONDITIONS
Provide eyewash station.

ENGINEERING MEASURES
Explosion-proof general and local exhaust ventilation.

RESPIRATORY EQUIPMENT
No specific recommendation made, but respiratory protection must be used if the general level exceeds the Recommended Workplace Exposure Limit.

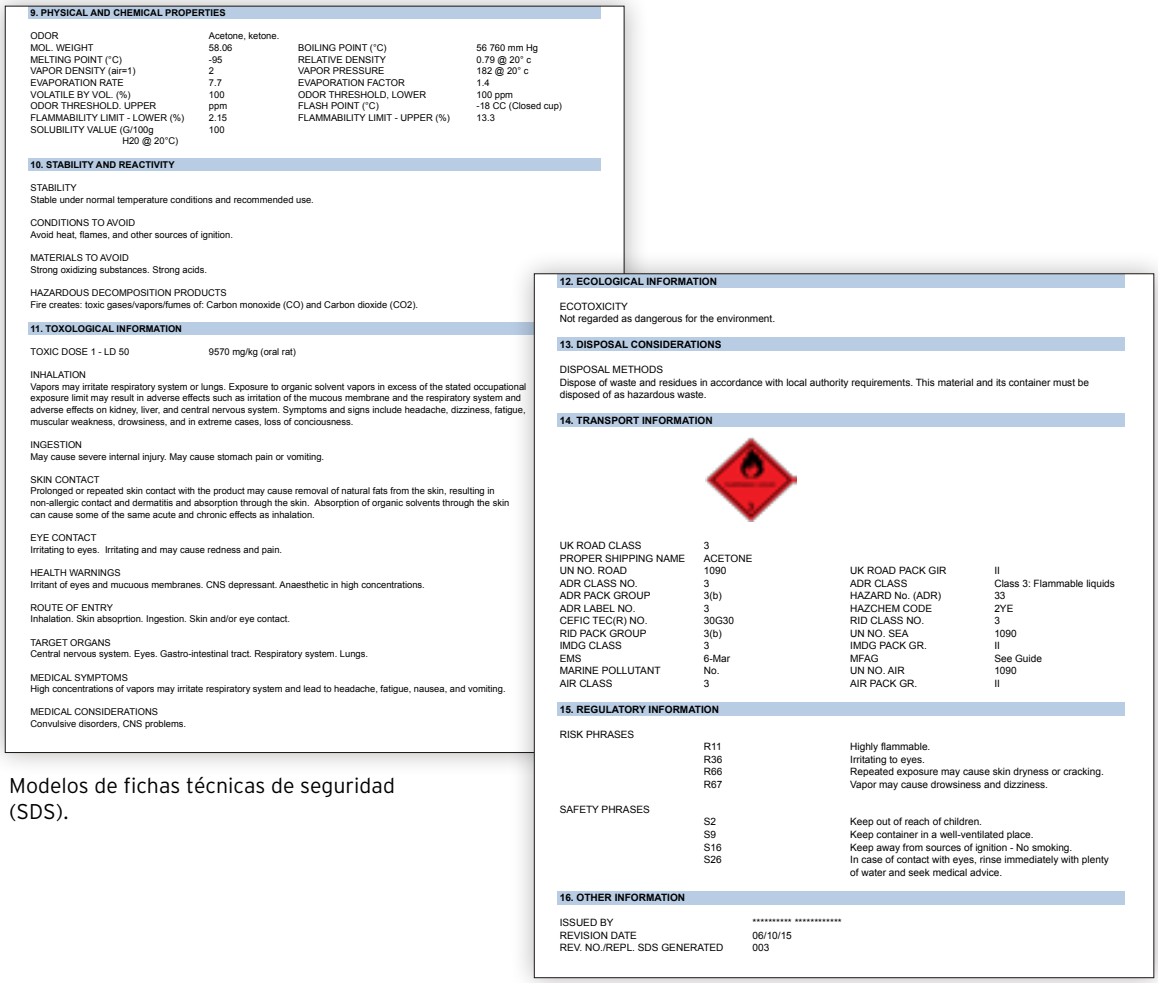
HAND PROTECTION
Use protective gloves. Use protective gloves made of: viton rubber or Polyvinyl alcohol (PVA).

EYE PROTECTION
Use approved safety goggles or face shield. Contact lenses should not be worn when working with this chemical!

OTHER PROTECTION
Wear appropriate clothing to prevent any possibility of liquid contact and repreated or prolonged vapor contact.

HYGIENE MEASURES
DO NOT SMOKE IN WORK AREA! Wash promptly with soap and water if skin becomes contaminated. Promptly remove non-impervious clothing that becomes wet. Wash at the end of each work shift and before eating, smocking, and using the toilet.

Modelos de fichas técnicas de seguridad (SDS).



9. PHYSICAL AND CHEMICAL PROPERTIES

ODOR	Acetone, ketone.		
MOL. WEIGHT	58.06	BOILING POINT (°C)	56 760 mm Hg
MELTING POINT (°C)	-95	RELATIVE DENSITY	0.79 @ 20° c
VAPOR DENSITY (air=1)	2	VAPOR PRESSURE	182 @ 20° c
EVAPORATION RATE	7.7	EVAPORATION FACTOR	1.4
VOLATILE BY VOL. (%)	100	ODOR THRESHOLD, LOWER	100 ppm
ODOR THRESHOLD. UPPER	ppm	FLASH POINT (°C)	-18 CC (Closed cup)
FLAMMABILITY LIMIT - LOWER (%)	2.15	FLAMMABILITY LIMIT - UPPER (%)	13.3
SOLUBILITY VALUE (G/100g H20 @ 20°C)	100		

10. STABILITY AND REACTIVITY

STABILITY
Stable under normal temperature conditions and recommended use.

CONDITIONS TO AVOID
Avoid heat, flames, and other sources of ignition.

MATERIALS TO AVOID
Strong oxidizing substances. Strong acids.

HAZARDOUS DECOMPOSITION PRODUCTS
Fire creates: toxic gases/vapors/fumes of: Carbon monoxide (CO) and Carbon dioxide (CO_2).

11. TOXOLOGICAL INFORMATION

TOXIC DOSE 1 - LD 50 9570 mg/kg (oral rat)

INHALATION
Vapors may irritate respiratory system or lungs. Exposure to organic solvent vapors in excess of the stated occupational exposure limit may result in adverse effects such as irritation of the mucous membrane and the respiratory system and adverse effects on kidney, liver, and central nervous system. Symptoms and signs include headache, dizziness, fatigue, muscular weakness, drowsiness, and in extreme cases, loss of conciousness.

INGESTION
May cause severe internal injury. May cause stomach pain or vomiting.

SKIN CONTACT
Prolonged or repeated skin contact with the product may cause removal of natural fats from the skin, resulting in non-allergic contact and dermatitis and absorption through the skin. Absorption of organic solvents through the skin can cause some of the same acute and chronic effects as inhalation.

EYE CONTACT
Irritating to eyes. Irritating and may cause redness and pain.

HEALTH WARNINGS
Irritant of eyes and mucuous membranes. CNS depressant. Anaesthetic in high concentrations.

ROUTE OF ENTRY
Inhalation. Skin absoprtion. Ingestion. Skin and/or eye contact.

TARGET ORGANS
Central nervous system. Eyes. Gastro-intestinal tract. Respiratory system. Lungs.

MEDICAL SYMPTOMS
High concentrations of vapors may irritate respiratory system and lead to headache, fatigue, nausea, and vomiting.

MEDICAL CONSIDERATIONS
Convulsive disorders, CNS problems.

12. ECOLOGICAL INFORMATION

ECOTOXICITY
Not regarded as dangerous for the environment.

13. DISPOSAL CONSIDERATIONS

DISPOSAL METHODS
Dispose of waste and residues in accordance with local authority requirements. This material and its container must be disposed of as hazardous waste.

14. TRANSPORT INFORMATION

UK ROAD CLASS	3		
PROPER SHIPPING NAME	ACETONE		
UN NO. ROAD	1090	UK ROAD PACK GIR	II
ADR CLASS NO.	3	ADR CLASS	Class 3: Flammable liquids
ADR PACK GROUP	3(b)	HAZARD No. (ADR)	33
ADR LABEL NO.	3	HAZCHEM CODE	2YE
CEFIC TEC(R) NO.	30G30	RID CLASS NO.	3
RID PACK GROUP	3(b)	UN NO. SEA	1090
IMDG CLASS	3	IMDG PACK GR.	II
EMS	6-Mar	MFAG	See Guide
MARINE POLLUTANT	No.	UN NO. AIR	1090
AIR CLASS	3	AIR PACK GR.	II

15. REGULATORY INFORMATION

RISK PHRASES

R11	Highly flammable.
R36	Irritating to eyes.
R66	Repeated exposure may cause skin dryness or cracking.
R67	Vapor may cause drowsiness and dizziness.

SAFETY PHRASES

S2	Keep out of reach of children.
S9	Keep container in a well-ventilated place.
S16	Keep away from sources of ignition - No smoking.
S26	In case of contact with eyes, rinse immediately with plenty of water and seek medical advice.

16. OTHER INFORMATION

ISSUED BY	********** **********
REVISION DATE	06/10/15
REV. NO./REPL. SDS GENERATED	003

Modelos de fichas técnicas de seguridad (SDS).

¿Dónde puedo conseguir una SDS?

La respuesta simple es que un empleado puede conseguirla de su empleador. La Cal/OSHA exige que los empleadores tengan las SDS de todos los productos químicos peligrosos que se utilizan en el establecimiento y se aseguren de que estén disponibles para los empleados. Si en el establecimiento no hay una SDS de un producto específico, el empleador debe solicitársela al fabricante o distribuidor. En los materiales de referencia, hay un modelo de carta para solicitar una SDS al fabricante o distribuidor que los futuros profesionales pueden utilizar, de ser necesario. Si, tras reiteradas solicitudes de una SDS, el fabricante o distribuidor no responde, comuníquese con una oficina de la Cal/OSHA y presente un reclamo. Podrá encontrar una lista de las oficinas en Grupos, organismos, bases de datos y publicaciones de consulta que se encuentra en los materiales de referencia.

Además, los empleadores deben brindar una capacitación a sus empleados sobre las SDS. Los empleadores deben ser diligentes con su propia capacitación, para así contar con la información correcta y poder brindársela a sus empleados cuando la soliciten.

Contratistas independientes

Si una persona cumple con los requisitos para ser un contratista independiente, según la definición del Servicio de Impuestos Internos (IRS), es considerada un empleador y debe cumplir con los requisitos de la Cal/OSHA. Se ha incluido una copia del folleto del IRS ¿Contratista independiente o empleado? en los materiales de referencia. Consulte esta información para determinar las clasificaciones de los trabajadores que correspondan. Conocer la clasificación correcta afectará las obligaciones y las responsabilidades del empleador y el empleado. Para obtener más información y determinar las clasificaciones de los trabajadores, consulte la Sección 9 de este curso.

Limitaciones de las SDS

Si bien las SDS brindan mucha información útil que no siempre se puede encontrar en la etiqueta de un producto, también tienen una gran desventaja. Puede ser difícil leer una SDS, y es posible que el futuro profesional no esté familiarizado con el lenguaje técnico o científico que se utiliza en el documento. En esos casos, busque información en Internet, investigue con un libro de referencia de química, o consulte a uno o más de los organismos que se enumeran en la lista de Grupos, organismos, bases de datos y publicaciones de consulta que se encuentra en los materiales de referencia.

Preguntas de repaso

La información importante sobre la identidad y los peligros de una sustancia química siempre está en la etiqueta del envase. ¿Verdadero o falso?

¿De qué manera los trabajadores pueden obtener información sobre las sustancias químicas de un producto?

A) Libros de referencia de química.

B) Fichas técnicas de seguridad

C) Mediante una consulta al empleador.

D) Mediante una consulta a un organismo estatal.

E) Todos los anteriores.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Revise las secciones de la SDS mientras observa el modelo de SDS de acetona (un producto que se utiliza comúnmente para quitar el esmalte de uñas). Puede encontrar un modelo de una SDS de acetona en los materiales de referencia. Sáquelo y utilícelo como referencia cuando estudie las siguientes secciones.

Secciones 1 a 8 de la SDS

Las secciones 1 a 8 contienen información general acerca de las sustancias químicas, su identificación, peligros, composición, prácticas de manipulación seguras y medidas de control ante emergencias. Esta información podrá resultarle útil a aquellos que necesitan obtener información de manera rápida.

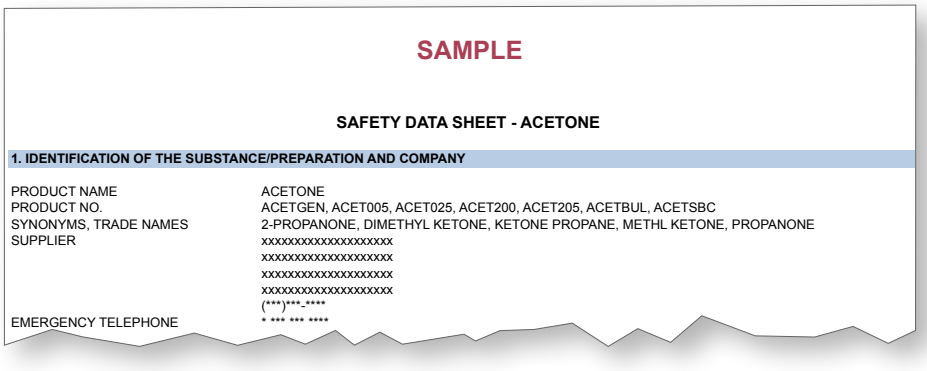
Sección 1: Identificación

La primera sección de la SDS identifica la sustancia química y el fabricante o distribuidor. La información de esta sección incluye:

- El nombre del producto que se utiliza en la etiqueta y otros medios de identificación.
- Información acerca del proveedor de la sustancia química, que incluye nombre, dirección y número de teléfono.
- Un número de teléfono de emergencia para obtener información acerca de derrames y otros accidentes las 24 horas al día, los siete días de la semana.

Identificar un producto y sus usos recomendados de manera adecuada es una parte importante del trabajo seguro con sustancias químicas. La información acerca del proveedor y el número de emergencia son fundamentales, en especial si se produce un accidente con el producto.

En el ejemplo de SDS, el nombre que es más probable que la persona conozca es acetona, pero, como se menciona, recibe otros nombres. La información del proveedor fue omitida en el ejemplo, pero aquí es donde figuran la dirección y los números de teléfono del proveedor en la SDS.



SAMPLE

SAFETY DATA SHEET - ACETONE

1. IDENTIFICATION OF THE SUBSTANCE/PREPARATION AND COMPANY

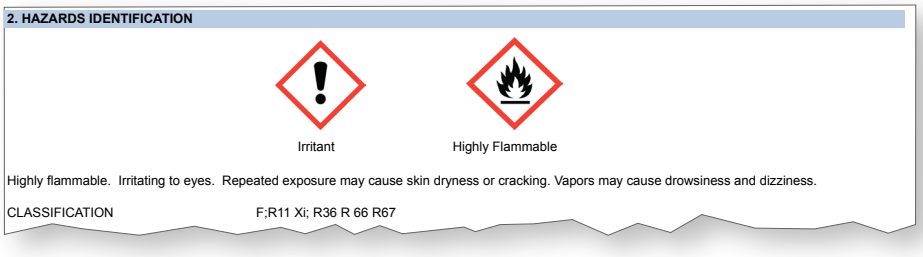
PRODUCT NAME	ACETONE
PRODUCT NO.	ACETGEN, ACET005, ACET025, ACET200, ACET205, ACETBUL, ACETSBC
SYNONYMS, TRADE NAMES	2-PROPANONE, DIMETHYL KETONE, KETONE PROPANE, METHL KETONE, PROPANONE
SUPPLIER	xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx (***)***-****
EMERGENCY TELEPHONE	* *** *** ****

Sección 1 de la SDS: Identificación

Sección 2: Identificación de los peligros

La segunda sección de la SDS identifica los peligros de las sustancias químicas y la información de advertencia que está asociada con esos peligros. La clasificación de los peligros puede incluir peligros físicos, como, por ejemplo, si el producto es inflamable; peligros de salud, como, por ejemplo, si el producto es tóxico o si provoca cáncer, o los peligros ambientales. Consultar esta sección ayudará a comprender los riesgos y peligros asociados con los productos que se utilizan en el establecimiento.

En el modelo de SDS, preste atención al término "CLASIFICACIÓN" debajo de los peligros enumerados. Estas clasificaciones son frases de peligro —básicamente, son formas abreviadas de enumerar los peligros—. Por ejemplo, F significa "altamente inflamable", R36 significa "irritante para los ojos", R66 significa "la exposición reiterada puede provocar sequedad y agrietamiento de la piel", y R67 significa "los vapores pueden provocar somnolencia y mareos". Para ver una lista completa de las frases de peligro, consulte los materiales de referencia.



Sección 2 de la SDS: Identificación de los peligros

Cuando se trabaja con sustancias químicas es importante saber qué representa cada ícono de peligro.



El ícono de **llama** está asociado con productos y sustancias químicas que son inflamables o combustibles. Cuando este ícono está presente, consulte la etiqueta del producto para ver otras frases de peligro, por ejemplo, "mantener lejos del calor o las llamas" o "no almacenar cerca de fuentes de calor intenso". Este ícono ayudará a las personas a identificar rápidamente posibles riesgos de incendio o explosión.



El ícono de **llama sobre un círculo** se utiliza específicamente para sólidos, líquidos o gases clasificados como oxidantes. Los oxidantes son gases que hacen que los materiales se quemen de manera mucho más rápida e intensa de lo normal. Un ejemplo es la gasolina sobre la madera.



El ícono de **corrosión** hace referencia a sustancias químicas que tienen efecto corrosivo (dañino) en la piel y las membranas.



El ícono de **calavera con huesos cruzados** indica que las sustancias químicas son altamente tóxicas o mortales si se ingieren, inhalan o absorben a través del contacto con la piel.



El ícono de **peligro de salud** identifica sustancias químicas y productos que pueden ocasionar problemas de salud crónicos o de corta duración.



El ícono **signo de exclamación** indica que, si bien la sustancia química puede perjudicar la salud o la seguridad de un individuo, representa el extremo más bajo de la escala de peligros específicos. Esto incluye síntomas como irritación, mareo y reacción alérgica.



El ícono de **medioambiente** indica que las sustancias químicas y los productos pueden ser tóxicos para los organismos acuáticos y tener efectos duraderos. Los productos que tienen este ícono no deben ser vertidos en desagües.

En los materiales de referencia, hay tarjetas para ayudar a los futuros profesionales a aprender y recordar que representan estos íconos.

Sección 3: Composición e información de los ingredientes

La sección 3 contiene información acerca de la composición de las sustancias químicas y sus componentes. Esto puede incluir el nombre químico, el número del Chemical Abstracts Service (CAS), el número del Inventario europeo de sustancias químicas existentes comercializadas (número EC), la concentración y otros identificadores únicos. Esta información puede resultar útil si una persona tiene que investigar una sustancia química específica.



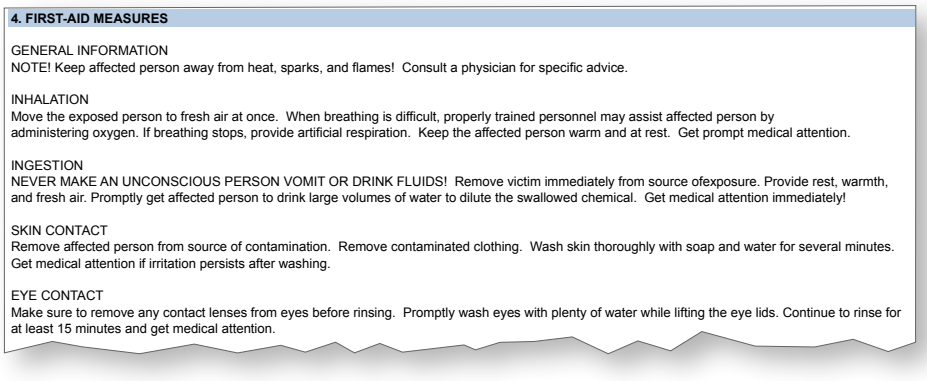
3. COMPOSITION/INFORMATION ON INGREDIENTS

EU INDEX NO	606-001-00-8
EC (EInECS) NO.	200-662-2
CAS-NO.	67-64-1

Sección 3 de la SDS: Composición e información de los ingredientes

Sección 4: Primeros auxilios

La sección 4 describe la asistencia primaria que se debe administrar, por eso, es de especial importancia para aquellos que trabajan en un establecimiento. Las medidas de primeros auxilios se clasifican según las vías de exposición: inhalación, ingestión y contacto con la piel o los ojos. Esta sección enumera los síntomas comunes, los efectos en la salud y si una persona debe acudir al médico de inmediato.



4. FIRST-AID MEASURES

GENERAL INFORMATION
NOTE! Keep affected person away from heat, sparks, and flames! Consult a physician for specific advice.

INHALATION
Move the exposed person to fresh air at once. When breathing is difficult, properly trained personnel may assist affected person by administering oxygen. If breathing stops, provide artificial respiration. Keep the affected person warm and at rest. Get prompt medical attention.

INGESTION
NEVER MAKE AN UNCONSCIOUS PERSON VOMIT OR DRINK FLUIDS! Remove victim immediately from source ofexposure. Provide rest, warmth, and fresh air. Promptly get affected person to drink large volumes of water to dilute the swallowed chemical. Get medical attention immediately!

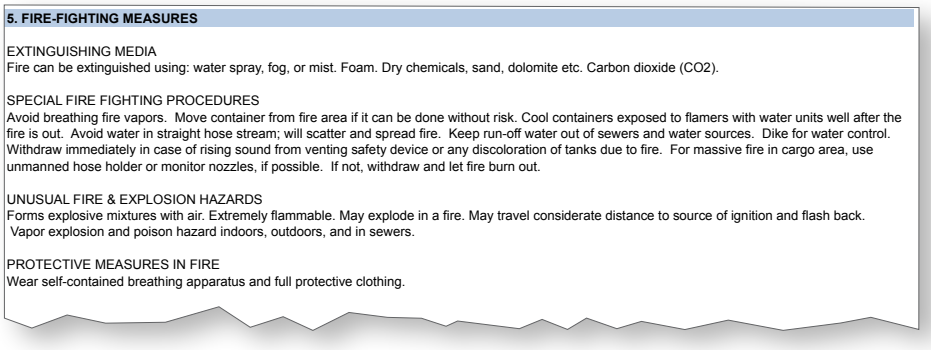
SKIN CONTACT
Remove affected person from source of contamination. Remove contaminated clothing. Wash skin thoroughly with soap and water for several minutes. Get medical attention if irritation persists after washing.

EYE CONTACT
Make sure to remove any contact lenses from eyes before rinsing. Promptly wash eyes with plenty of water while lifting the eye lids. Continue to rinse for at least 15 minutes and get medical attention.

Sección 4 de la SDS: Primeros auxilios

Sección 5: Medidas para extinguir incendios

La sección 5 brinda recomendaciones para extinguir un incendio ocasionado por sustancias químicas.



5. FIRE-FIGHTING MEASURES

EXTINGUISHING MEDIA
Fire can be extinguished using: water spray, fog, or mist. Foam. Dry chemicals, sand, dolomite etc. Carbon dioxide (CO_2).

SPECIAL FIRE FIGHTING PROCEDURES
Avoid breathing fire vapors. Move container from fire area if it can be done without risk. Cool containers exposed to flamers with water units well after the fire is out. Avoid water in straight hose stream; will scatter and spread fire. Keep run-off water out of sewers and water sources. Dike for water control. Withdraw immediately in case of rising sound from venting safety device or any discoloration of tanks due to fire. For massive fire in cargo area, use unmanned hose holder or monitor nozzles, if possible. If not, withdraw and let fire burn out.

UNUSUAL FIRE & EXPLOSION HAZARDS
Forms explosive mixtures with air. Extremely flammable. May explode in a fire. May travel considerate distance to source of ignition and flash back. Vapor explosion and poison hazard indoors, outdoors, and in sewers.

PROTECTIVE MEASURES IN FIRE
Wear self-contained breathing apparatus and full protective clothing.

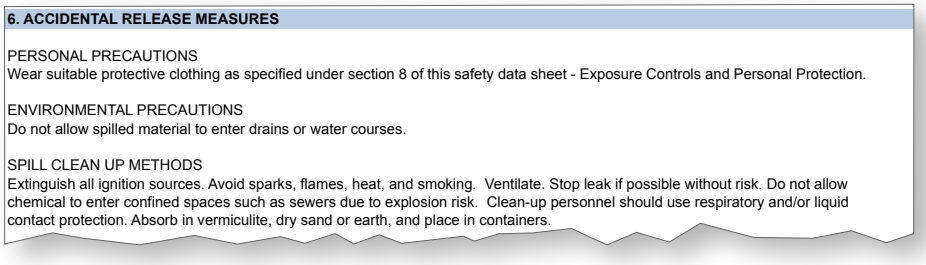
Sección 5 de la SDS: Medidas para extinguir incendios

Sección 6: Medidas en caso de vertido accidental

La sección 6 recomienda cuales son las respuestas adecuadas ante derrames, fugas o vertidos, que incluyen prácticas de contención y limpieza para prevenir o minimizar la exposición de las personas, los objetos o el medio ambiente. Por ejemplo, detalla:

- Las precauciones personales y los elementos de protección personal.
- Las precauciones relativas al medio ambiente.
- Los métodos de limpieza de derrames.

Debajo de "Precauciones personales", en el modelo de SDS de acetona, vea que la SDS direcciona al lector a otra sección: la sección 8 que trata sobre los controles de la exposición y la protección personal.



6. ACCIDENTAL RELEASE MEASURES

PERSONAL PRECAUTIONS
Wear suitable protective clothing as specified under section 8 of this safety data sheet - Exposure Controls and Personal Protection.

ENVIRONMENTAL PRECAUTIONS
Do not allow spilled material to enter drains or water courses.

SPILL CLEAN UP METHODS
Extinguish all ignition sources. Avoid sparks, flames, heat, and smoking. Ventilate. Stop leak if possible without risk. Do not allow chemical to enter confined spaces such as sewers due to explosion risk. Clean-up personnel should use respiratory and/or liquid contact protection. Absorb in vermiculite, dry sand or earth, and place in containers.

Sección 6 de la SDS: Medidas en caso de vertido accidental

Íconos de elementos de protección que pueden encontrarse:













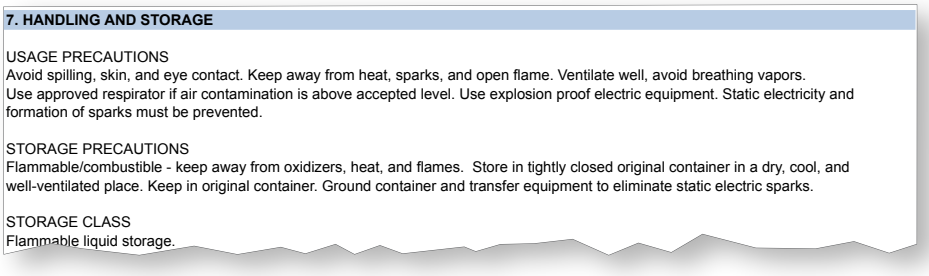






Sección 7: Manipulación y almacenamiento

La sección 7 brinda orientación acerca de las prácticas seguras de manipulación y las condiciones para el almacenamiento seguro de sustancias químicas, tales como identificar las incompatibilidades y saber qué sustancias deben ser almacenadas en otro sitio.



7. HANDLING AND STORAGE

USAGE PRECAUTIONS
Avoid spilling, skin, and eye contact. Keep away from heat, sparks, and open flame. Ventilate well, avoid breathing vapors. Use approved respirator if air contamination is above accepted level. Use explosion proof electric equipment. Static electricity and formation of sparks must be prevented.

STORAGE PRECAUTIONS
Flammable/combustible - keep away from oxidizers, heat, and flames. Store in tightly closed original container in a dry, cool, and well-ventilated place. Keep in original container. Ground container and transfer equipment to eliminate static electric sparks.

STORAGE CLASS
Flammable liquid storage.

Sección 7 de la SDS: Manipulación y almacenamiento

Sección 8: Controles de exposición/protección personal

La sección 8 es una sección importante de la SDS ya que indica como minimizar las exposiciones nocivas indicando límites de exposición, controles técnicos y protección personal. Esta sección detalla los parámetros de control, tales como los límites de exposición profesional. Indica el límite de exposición permitido (*permissible exposure limit*, PEL) y el valor límite umbral (*threshold limit value*, TLV). Además, menciona los controles técnicos apropiados, como la ventilación y los procedimientos cerrados requeridos cuando se trabaja con la sustancia, cómo reemplazar una sustancia tóxica por una menos nociva, o la limitación de la cantidad de tiempo que un trabajador está expuesto a la sustancia peligrosa. Por último, la sección 8 trata sobre las medidas de protección individuales, tales como los elementos de protección personal requeridos.

Los íconos azules indican que deben utilizarse gafas de seguridad y guantes cuando se manipula la acetona. En el margen izquierdo, se muestran los íconos de los elementos de protección personal que se pueden encontrar en una SDS.

8. EXPOSURE CONTROLS/PERSONAL PROTECTION

Name	Std	LT - ppm	LT - mg/m	ST - ppm	ST - mg/m3
ACETONE	WEL	500 ppm	1210 mg/r	1500 ppm	3820 mg/m3

PROTECTIVE EQUIPMENT



PROCESS CONDITIONS
Provide eyewash station.

ENGINEERING MEASURES
Explosion-proof general and local exhaust ventilation.

RESPIRATORY EQUIPMENT
No specific recommendation made, but respiratory protection must be used if the general level exceeds the Recommended Workplace Exposure Limit.

HAND PROTECTION
Use protective gloves. Use protective gloves made of: viton rubber or Polyvinyl alcohol (PVA).

EYE PROTECTION
Use approved safety goggles or face shield. Contact lenses should not be worn when working with this chemical!

OTHER PROTECTION
Wear appropriate clothing to prevent any possibility of liquid contact and repreated or prolonged vapor contact.

HYGIENE MEASURES
DO NOT SMOKE IN WORK AREA! Wash promptly with soap and water if skin becomes contaminated. Promptly remove non-impervious clothing that becomes wet. Wash at the end of each work shift and before eating, smocking, and using the toilet.

Sección 8 de la SDS: Controles de exposición/protección personal

Ahora pongamos a prueba su comprensión de las secciones 1 a 8 de las SDS.

Preguntas de repaso

Es necesario consultar las SDS solo después de una emergencia, como un derrame, un incendio o una explosión. ¿Verdadero o falso?

El agua es el mejor elemento para extinguir un incendio. ¿Verdadero o falso?

Si se produce un derrame químico, no se debe limpiar de inmediato. ¿Verdadero o falso?

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Secciones 9 a 11 de la SDS

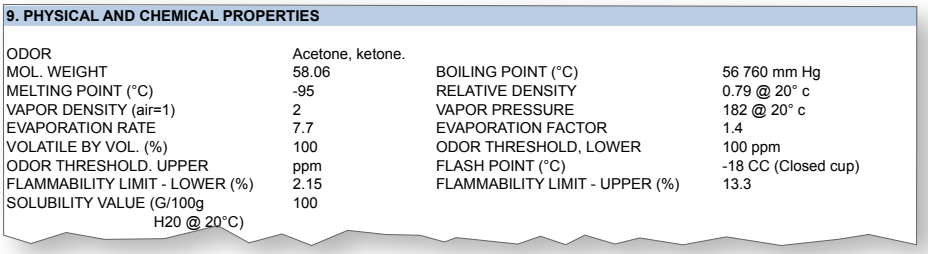
La secciones 9 a 11 y la sección 16 contienen información técnica y científica, como, por ejemplo, las propiedades físicas y químicas, información acerca de la estabilidad y reactividad, información toxicológica, información sobre el control de la exposición, y demás información, como la fecha de preparación o de la última revisión.

Sección 9 de la SDS: Propiedades físicas y químicas

La sección 9 identifica las propiedades físicas y químicas de una sustancia. Esto puede incluir información tal como:

- La apariencia, es decir, el estado físico de la sustancia: sólido, líquido o gaseoso, y el color.
- El olor.
- El pH, que indica si una sustancia química tiene una base ácida o alcalina.
- El punto de inflamación.
- La tasa de evaporación.
- La inflamabilidad y los límites superiores e inferiores de inflamabilidad o explosión.

Es posible que los futuros profesionales hayan oído hablar de estos términos en clases de química. Se recomienda investigar estos términos si no los conocen.



9. PHYSICAL AND CHEMICAL PROPERTIES

ODOR	Acetone, ketone.		
MOL. WEIGHT	58.06	BOILING POINT (°C)	56 760 mm Hg
MELTING POINT (°C)	-95	RELATIVE DENSITY	0.79 @ 20° c
VAPOR DENSITY (air=1)	2	VAPOR PRESSURE	182 @ 20° c
EVAPORATION RATE	7.7	EVAPORATION FACTOR	1.4
VOLATILE BY VOL. (%)	100	ODOR THRESHOLD, LOWER	100 ppm
ODOR THRESHOLD. UPPER	ppm	FLASH POINT (°C)	-18 CC (Closed cup)
FLAMMABILITY LIMIT - LOWER (%)	2.15	FLAMMABILITY LIMIT - UPPER (%)	13.3
SOLUBILITY VALUE (G/100g H20 @ 20°C)	100		

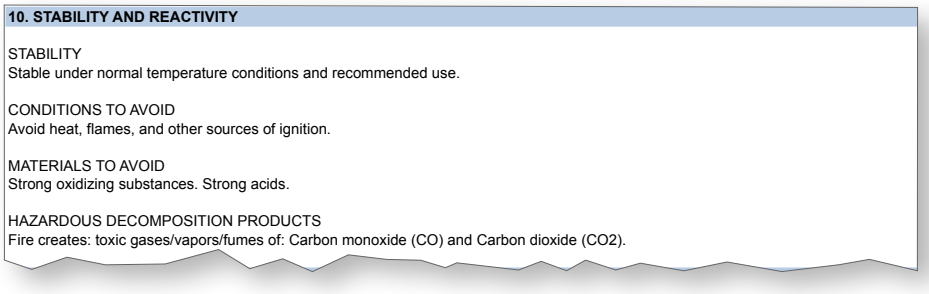
Sección 9: Propiedades físicas y químicas

Sección 10: Estabilidad y reactividad

En la sección 10, se muestra la estabilidad y la reactividad de una sustancia. Es importante conocer estas dos cuestiones. Es necesario saber cómo una sustancia puede volverse inestable o reaccionar por el contacto con el aire, el agua u otras sustancias y, por ende, volverse peligrosa. La sección brinda información sobre:

- La estabilidad o reactividad de una sustancia química.
- La posibilidad de reacciones peligrosas.
- Las condiciones que deben evitarse, como el calor o las llamas.
- Los materiales incompatibles que deben mantenerse alejados de la sustancia.
- Productos de descomposición peligrosos.

Considere la importancia de esta sección. ¿Qué ocurriría si una persona desconoce las condiciones en las que una sustancia química es estable o inestable? ¿Qué ocurriría si una persona no sabe qué puede causar una reacción peligrosa? Los trabajadores podrían estar en grave peligro. Observe en el modelo de SDS de acetona que los trabajadores deben evitar el calor, las llamas y otras fuentes de ignición cuando trabajan con acetona. Esto está indicado en las secciones 2 y 7 de la SDS, que dicen que la acetona es inflamable.



10. STABILITY AND REACTIVITY

STABILITY
Stable under normal temperature conditions and recommended use.

CONDITIONS TO AVOID
Avoid heat, flames, and other sources of ignition.

MATERIALS TO AVOID
Strong oxidizing substances. Strong acids.

HAZARDOUS DECOMPOSITION PRODUCTS
Fire creates: toxic gases/vapors/fumes of: Carbon monoxide (CO) and Carbon dioxide (CO2).

Sección 10: Estabilidad y reactividad

Sección 11: Información toxicológica

La sección 11 describe los diferentes efectos que la sustancia tiene en la salud y la información disponible que se utiliza para identificar esos efectos, entre la que se incluye:

- Información de las posibles vías de exposición: inhalación, ingestión, contacto con la piel y los ojos.
- Los síntomas que se relacionan con las características físicas, químicas y toxicológicas.
- Los efectos inmediatos y diferidos en la salud y los efectos crónicos tras una exposición breve y prolongada.
- Medidas numéricas de toxicidad.
- Si una sustancia química figura en el informe sobre cancerígenos del National Toxicology Program (NTP) o en las monografías de la International Agency for Research on Cancer (IARC), o si la OSHA dice algo al respecto.

Si una persona trabaja con sustancias peligrosas, va a querer saber todo lo necesario sobre cómo y por qué se debe evitar la exposición. Por ejemplo, dado que el modelo de SDS establece que el contacto prolongado o reiterado de la acetona con la piel puede provocar dermatitis, las personas deben tener la mínima exposición posible.

11. TOXOLOGICAL INFORMATION

TOXIC DOSE 1 - LD 50 9570 mg/kg (oral rat)

INHALATION
Vapors may irritate respiratory system or lungs. Exposure to organic solvent vapors in excess of the stated occupational exposure limit may result in adverse effects such as irritation of the mucous membrane and the respiratory system and adverse effects on kidney, liver, and central nervous system. Symptoms and signs include headache, dizziness, fatigue, muscular weakness, drowsiness, and in extreme cases, loss of conciousness.

INGESTION
May cause severe internal injury. May cause stomach pain or vomiting.

SKIN CONTACT
Prolonged or repeated skin contact with the product may cause removal of natural fats from the skin, resulting in non-allergic contact and dermatitis and absorption through the skin. Absorption of organic solvents through the skin can cause some of the same acute and chronic effects as inhalation.

EYE CONTACT
Irritating to eyes. Irritating and may cause redness and pain.

HEALTH WARNINGS
Irritant of eyes and mucuous membranes. CNS depressant. Anaesthetic in high concentrations.

ROUTE OF ENTRY
Inhalation. Skin absoprtion. Ingestion. Skin and/or eye contact.

TARGET ORGANS
Central nervous system. Eyes. Gastro-intestinal tract. Respiratory system. Lungs.

MEDICAL SYMPTOMS
High concentrations of vapors may irritate respiratory system and lead to headache, fatigue, nausea, and vomiting.

MEDICAL CONSIDERATIONS
Convulsive disorders, CNS problems.

Sección 11 de la SDS: Información toxicológica

Secciones 12 a 16 de la SDS

Las SDS también deben contener las secciones 12 a 15 para cumplir con el Sistema Globalmente Armonizado (GHS) de clasificación y etiquetado de productos químicos de las Naciones Unidas, pero OSHA no exigirá el cumplimiento del contenido de estas secciones porque abordan asuntos de los que se encargan otros organismos.

Sección 12: Información ecológica

La sección 12 brinda información acerca de cómo la sustancia puede afectar el medio ambiente si se libera.

12. ECOLOGICAL INFORMATION

ECOTOXICITY
Not regarded as dangerous for the environment.

Sección 12 de la SDS: Información ecológica

Sección 13: Consideraciones relativas a la eliminación

La sección 13 brinda orientación acerca de las prácticas adecuadas de eliminación, reciclaje o recuperación de sustancia(s) química(s) o sus envases, y los métodos seguros de manipulación. Piense en las sustancias con las que las personas podrían trabajar y los procedimientos adecuados de eliminación de estas sustancias y de cualquier material contaminado.

En el modelo de SDS, observe que la acetona y su envase deben eliminarse como residuos peligrosos. Deben llevarse a un centro de tratamiento, almacenamiento, eliminación o reciclaje de residuos peligrosos. Para encontrar un centro de eliminación de residuos peligrosos en su zona, visite el sitio web de la Agencia de Protección Ambiental (EPA): **www.epa.gov**.

13. DISPOSAL CONSIDERATIONS

DISPOSAL METHODS
Dispose of waste and residues in accordance with local authority requirements. This material and its container must be disposed of as hazardous waste.

Sección 13 de la SDS: Consideraciones relativas a la eliminación

Sección 14: Información relativa al transporte

La sección 14 explica los requisitos para el traslado seguro de una sustancia química por carretera, aire, tren o mar.

En términos generales, dado que los futuros profesionales no serán fabricantes y no transportarán productos químicos, no necesitan consultar esta sección en detalle. Observe, en la sección 14 del modelo de SDS, que la acetona no es un contaminante marino y es un líquido inflamable.

14. TRANSPORT INFORMATION



UK ROAD CLASS	3		
PROPER SHIPPING NAME	ACETONE		
UN NO. ROAD	1090	UK ROAD PACK GIR	II
ADR CLASS NO.	3	ADR CLASS	Class 3: Flammable liquids
ADR PACK GROUP	3(b)	HAZARD No. (ADR)	33
ADR LABEL NO.	3	HAZCHEM CODE	2YE
CEFIC TEC(R) NO.	30G30	RID CLASS NO.	3
RID PACK GROUP	3(b)	UN NO. SEA	1090
IMDG CLASS	3	IMDG PACK GR.	II
EMS	6-Mar	MFAG	See Guide
MARINE POLLUTANT	No.	UN NO. AIR	1090
AIR CLASS	3	AIR PACK GR.	II

Sección 14 de la SDS: Información relativa al transporte

La acetona es un líquido inflamable. El símbolo de peligro inflamable se encuentra en la sección 14. Estos son otros símbolos de peligro explícitos que los futuros profesionales pueden encontrar:



Sección 15: Información reglamentaria

La sección 15 identifica las normas de seguridad, salud y cuidado del medio ambiente específicas para el producto que quizá no aparezcan en otro lugar en la SDS. En el modelo de la SDS, están presentes las frases de seguridad que advierten específicamente a los trabajadores que el producto debe mantenerse fuera del alcance de los niños. En los materiales de referencia encontrará una lista completa de las frases de seguridad.

15. REGULATORY INFORMATION

RISK PHRASES

R11	Highly flammable.
R36	Irritating to eyes.
R66	Repeated exposure may cause skin dryness or cracking.
R67	Vapor may cause drowsiness and dizziness.

SAFETY PHRASES

S2	Keep out of reach of children.
S9	Keep container in a well-ventilated place.
S16	Keep away from sources of ignition - No smoking.
S26	In case of contact with eyes, rinse immediately with plenty of water and seek medical advice.

Sección 15 de la SDS: Información reglamentaria

Sección 16: Información adicional

La sección 16 contiene información relevante adicional, por ejemplo, cuándo se elaboró la SDS, cuándo fue la última revisión conocida, qué cuestiones se cambiaron respecto de la versión anterior, y demás información útil que no se contempla en las otras secciones. El modelo de SDS dice que la SDS de acetona fue modificada el 10 de junio de 2015.

16. OTHER INFORMATION

ISSUED BY	********** **********
REVISION DATE	06/10/15
REV. NO./REPL. SDS GENERATED	003

Sección 16 de la SDS: Información adicional

Preguntas de repaso

¿Cuáles de los siguientes datos se pueden encontrar en una SDS?

- **A)** Información sobre peligros.
- **B)** Propiedades físicas.
- **C)** Manipulación y almacenamiento.
- **D)** A y C.
- **E)** Todos los anteriores.



El ícono de signo de exclamación indica lo siguiente:

- **A)** Una sustancia química es combustible a altas temperaturas.
- **B)** Una sustancia química es tóxica cuando se ingiere, inhala o absorbe a través de la piel.
- **C)** Una sustancia química puede provocar cáncer, toxicidad en el órgano diana y toxicidad por aspiración.
- **D)** Una sustancia química puede causar irritación, mareo o reacción alérgica.
- **E)** Todos los anteriores.

Si un producto químico es inflamable, una persona debería:

A) Fumar cerca del producto siempre que esté colocada la tapa.

B) Guardarlo bajo agua para mantenerlo fresco.

C) Guardarlo lejos del calor o las llamas.

D) Verterlo en otro envase.

La Cal/OSHA exige que las SDS indiquen la fecha de las revisiones. ¿Verdadero o falso?

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

PRÓXIMA LECCIÓN

Prácticas de seguridad relativas a las sustancias químicas, entre las que se incluyen métodos de almacenamiento y eliminación de residuos, junto con procedimientos de limpieza para prevenir lesiones causadas por sustancias químicas.

Notas



Sección 3
Materiales de referencia

3.1 Fichas técnicas de seguridad (muestra)

3.2 Frases de peligro: sustancias peligrosas designadas

3.3 Modelo de carta para solicitar una SDS

3.4 Tarjetas sobre las SDS

3.5 Grupos, organismos, base de datos y publicaciones de consulta

3.6 Hoja informativa Trabajar de forma segura en los salones de uñas

3.7 Folleto Contratista independiente o empleado

MUESTRA

FICHA TÉCNICA DE SEGURIDAD: ACETONA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA SUSTANCIA, PREPARADO Y COMPAÑÍA

NOMBRE DEL PRODUCTO	ACETONA
PRODUCTO N.°	ACETGEN, ACET005, ACET025, ACET200, ACET205, ACETBUL, ACETSBC
SINÓNIMOS, NOMBRES COMERCIALES	2-PROPANONA, DIMETIL CETONA, CETONA PROPANO, METIL CETONA, PROPANONA
PROVEEDOR	xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxxxxxxxx (***)***-****
TELÉFONO DE EMERGENCIA	(***)***-****

2. IDENTIFICACIÓN DE LOS PELIGROS



Irritante



Altamente inflamable

Fácilmente inflamable. Irrita los ojos. La exposición reiterada puede provocar sequedad y agrietamiento de la piel. Los vapores pueden provocar somnolencia y mareos.

CLASIFICACIÓN	F;R11 Xi; R36 R 66 R67

3. COMPOSICIÓN E INFORMACIÓN SOBRE LOS INGREDIENTES

ÍNDICE UE N.º	606-001-00-8
CE (EInECS) N.º	200-662-2
CAS N.º	67-64-1

4. PRIMEROS AUXILIOS

INFORMACIÓN GENERAL
¡ATENCIÓN! Las personas afectadas deberán mantenerse alejadas del calor, las chispas y el fuego. Consulte a un médico para recibir consejos específicos.

INHALACIÓN
Lleve a la persona expuesta a un lugar con aire fresco de inmediato. Ante dificultades para respirar, personal debidamente capacitado podrá asistir a la persona afectada administrándole oxígeno. Si deja de respirar, suministre respiración artificial. Se debe mantener a la persona afectada abrigada y en reposo. Acuda al médico de inmediato.

INGESTIÓN
¡NO HAGA QUE UNA PERSONA INCONSCIENTE VOMITE O TOME LÍQUIDOS! Aleje a la víctima de la fuente de exposición de inmediato. Deje que descanse, respire aire fresco y manténgala abrigada. Haga que la persona afectada beba grandes cantidades de agua para diluir la sustancia química que ingirió. Acuda al médico de inmediato.

CONTACTO CON LA PIEL
Aleje a la persona afectada de la fuente de contaminación. Retire la ropa contaminada. Lave la piel con abundante agua y jabón durante varios minutos. Si la irritación continúa después del lavado, acuda al médico.

CONTACTO CON LOS OJOS
Asegúrese de quitar los lentes de contacto antes de enjuagar. Enjuague los ojos de inmediato con abundante agua levantando los párpados. Continúe con el lavado durante 15 minutos como mínimo y acuda al médico.

5. MEDIDAS PARA EXTINGUIR INCENDIOS

ELEMENTOS DE EXTINCIÓN
Se puede extinguir el fuego utilizando espray de agua, niebla o bruma. Espuma. Polvos químicos, arena, dolomita, etc. Dióxido de carbono (CO_2).

PROCEDIMIENTOS ESPECIALES PARA EXTINGUIR EL FUEGO
Evite aspirar los vapores del fuego. Mueva los recipientes de la zona del incendio si puede hacerlo sin correr riesgos. Refrigere los recipientes que estuvieron expuestos a las llamas con agua un tiempo después de extinguido el incendio. Evite utilizar chorros de agua directos de la manguera, esto separará y dispersará el fuego. Evite que el agua que utiliza caiga en las alcantarillas y las fuentes de agua. Haga canales de desagüe para controlar el agua. Retírese inmediatamente si el dispositivo de seguridad de ventilación comienza a sonar o si hay decoloración en los tanques por el fuego. En el caso de incendios grandes en una zona de carga, utilice mangueras controladas remotamente o boquillas con monitor, de ser posible. Si no es posible, retírese y espere a que el fuego se consuma.

PELIGROS DE INCENDIO Y EXPLOSIÓN POCO COMUNES
Forma mezclas explosivas con el aire. Extremadamente inflamable. Puede explotar en un incendio. La llama puede desplazarse una gran distancia hasta la fuente de ignición y retornar. Explosión de vapores y peligro tóxico en el interior, en el exterior y en las alcantarillas.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN EN UN INCENDIO
Use aparatos de respiración autónomos y ropa de protección completa.

6. MEDIDAS EN CASO DE VERTIDO ACCIDENTAL

PRECAUCIONES PERSONALES
Use ropa de protección adecuada, tal como se especifica en la sección 8 de esta ficha técnica de seguridad (Controles de exposición / protección personal).

PRECAUCIONES RELATIVAS AL MEDIO AMBIENTE
No permita que el material que se derramó ingrese a los desagües o a cursos de agua.

MÉTODOS DE LIMPIEZA DE DERRAMES
Elimine toda fuente de ignición. Evite generar chispas, fuego, calor y fumar. Ventile la zona. Detenga la fuga si es posible hacerlo sin correr riesgo. No permita que la sustancia química ingrese en lugares cerrados como alcantarillas, debido al riesgo de explosión. El personal de limpieza debería utilizar protección contra la inhalación o el contacto con los líquidos. Absorber en vermiculita, arena o tierra seca y colocar en recipientes.

7. MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO

PRECAUCIONES DE USO
Evite el derrame y el contacto con la piel y los ojos. Manténgalo alejado del calor, las chispas y el fuego. Ventile adecuadamente y evite respirar los vapores. Utilice una máscara de gas aprobada si la contaminación del aire está en un nivel superior al aceptado. Utilice equipos eléctricos a prueba de explosiones. Se debe evitar la electricidad estática y la formación de chispas.

PRECAUCIONES DE ALMACENAMIENTO
Inflamable/combustible: mantener alejado de oxidantes, el calor y las llamas. Guardar en el recipiente original bien cerrado, en un lugar seco, fresco y bien ventilado. Almacenar en el recipiente original. Conectar el recipiente y el equipo de transferencia a tierra para eliminar chispas por la electricidad estática.

CLASE DE ALMACENAMIENTO
Almacenamiento de líquido inflamable.

8. CONTROLES DE EXPOSICIÓN/PROTECCIÓN PERSONAL

Nombre	Std	LT - ppm	LT - mg/m^3	ST - ppm	ST - mg/m^3
ACETONA	WEL	500 ppm	1210 mg/m^3	1500 ppm	3820 mg/m^3

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN



CONDICIONES DEL PROCEDIMIENTO
Brindar un lugar para enjuagarse los ojos.

MEDIDAS DE INGENIERÍA
Ventilación por extracción general y local a prueba de explosiones.

ELEMENTOS PARA LAS VÍAS RESPIRATORIAS
No hay recomendaciones específicas, pero debe utilizarse protección respiratoria si el nivel general excede el límite de exposición recomendado en el lugar de trabajo.

PROTECCIÓN DE MANOS
Utilice guantes protectores. Utilice guantes protectores de caucho Viton o acetato de polivinilo (PVA).

PROTECCIÓN OCULAR
Utilice antiparras de seguridad o máscaras protectoras. No debe utilizar lentes de contacto al trabajar con esta sustancia química.

OTROS TIPOS DE PROTECCIÓN
Use ropa adecuada para prevenir cualquier posibilidad de contacto con el líquido y de contacto repetido y prolongado con los vapores.

MEDIDAS DE HIGIENE
¡NO FUME EN EL ÁREA DE TRABAJO! Lave la piel de inmediato con agua y jabón si se contamina. Quítese rápidamente la ropa que no es impermeable cuando se moje. Lávese las manos al terminar cada turno de trabajo, y antes de comer, fumar e ir al baño.

9. PROPIEDADES FÍSICAS Y QUÍMICAS

NOMBRE	Acetona, cetona.		
PESO MOLECULAR	58.06	PUNTO DE EBULLICIÓN (°C)	56 760 mm Hg
PUNTO DE FUSIÓN (°C)	-95	DENSIDAD RELATIVA	0.79 a 20°C
DENSIDAD DE VAPOR (aire=1)	2	PRESIÓN DE VAPOR	182 a 20 °C
TASA DE EVAPORACIÓN	7.7	FACTOR DE EVAPORACIÓN	1.4
VOLATILIDAD POR VOLUMEN (%)	100	UMBRAL OLFATIVO INFERIOR	100 ppm
UMBRAL OLFATIVO SUPERIOR	ppm	PUNTO DE INFLAMACIÓN (°C)	-18 CC (en copa cerrada)
LÍMITE DE EXPLOSIVIDAD INFERIOR (%)	2.15	LÍMITE DE EXPLOSIVIDAD SUPERIOR (%)	13.3
VALOR DE SOLUBILIDAD (G/100g H20 @ 20°C)	100		

10. ESTABILIDAD Y REACTIVIDAD

ESTABILIDAD
Estable en condiciones normales de temperatura y con el uso recomendado.

CONDICIONES QUE DEBEN EVITARSE
Evitar el calor, las llamas y otras fuentes de ignición.

MATERIALES QUE DEBEN EVITARSE
Sustancias oxidantes fuertes. Ácidos fuertes.

PRODUCTOS DE DESCOMPOSICIÓN PELIGROSOS
El fuego produce: gases tóxicos, vapores y humo de monóxido de carbono (CO) y dióxido de carbono (CO2).

11. INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA

DOSIS TÓXICA 1 - LD50 9570 mg/kg (oral - rata)

INHALACIÓN
Los vapores pueden irritar las vías respiratorias o los pulmones. La exposición a vapores de solventes orgánicos que excede el límite de exposición profesional mencionado puede provocar efectos adversos, tales como, irritación de la membrana mucosa y del sistema respiratorio, y efectos adversos en los riñones, el hígado y el sistema nervioso central. Los síntomas y señales incluyen dolor de cabeza, mareos, fatiga, debilidad muscular, somnolencia y, en casos extremos, pérdida del conocimiento.

INGESTIÓN
Puede ocasionar heridas internas graves. Puede ocasionar dolor de estómago o vómitos.

CONTACTO CON LA PIEL
El contacto prolongado o repetido del producto con la piel puede remover la grasa natural de la piel, dando como resultado dermatitis de contacto no alérgica y absorción a través de la piel. La absorción de solventes orgánicos a través de la piel puede causar algunos de los mismos efectos graves y crónicos que produce la inhalación.

CONTACTO CON LOS OJOS
Irrita los ojos. Puede provocar enrojecimiento y dolor.

ADVERTENCIAS DE SALUD
Irritante de los ojos y de las membranas mucosas. Depresor del sistema nervioso central. Anestésico en altas concentraciones.

VÍA DE ENTRADA
Inhalación. Absorción a través de la piel. Ingestión. Contacto con la piel y los ojos.

ÓRGANOS DIANA
Sistema nervioso central. Ojos. Tracto gastrointestinal. Vías respiratorias. Pulmones.

SÍNTOMAS MÉDICOS
Las altas concentraciones de vapores pueden irritar las vías respiratorias y provocar dolor de cabeza, fatiga, náuseas y vómitos.

CONSIDERACIONES MÉDICAS
Trastornos convulsivos, problemas en el sistema nervioso central.

12. INFORMACIÓN ECOLÓGICA

ECOTOXICIDAD
No se considera peligroso para el medioambiente.

13. CONSIDERACIONES RELATIVAS A LA ELIMINACIÓN

MÉTODOS PARA EL TRATAMIENTO DE RESIDUOS
Deseche la basura y los residuos de conformidad con la normativa local. Este material y su recipiente deben desecharse como residuos peligrosos.

14. INFORMACIÓN RELATIVA AL TRANSPORTE



CLASIFICACIÓN DE CIRCULACIÓN POR CARRETERAS DEL REINO UNIDO	3		
DESIGNACIÓN DE TRANSPORTE	ACETONA		
N.º DE TRANSPORTE POR CARRETERA DE LA ONU	1090	GRUPO DE EMBALAJE POR CARRETERA DEL REINO UNIDO	II
CLASE DE ADR N.°	3	CLASE DE ADR	Clase 3: Líquidos inflamables
GRUPO DE EMBALAJE ADR	3(b)	RIESGO N.º (ADR)	33
ETIQUETA ADR N.°	3	CÓDIGO HAZCHEM	2YE
CEFIC TEC(R) N.º	30G30	CLASE RID N.°	3
GRUPO DE EMBALAJE RID	3(b)	N.º DE TRANSPORTE POR CARRETERA DE LA ONU	1090
CLASE IMDG	3	GRUPO DE EMBALAJE IMDG	II
EMS	6-Mar	MFAG	Ver la guía
CONTAMINANTE MARINO	N.º	N.º DE TRANSPORTE POR CARRETERA DE LA ONU	1090
CLASE AÉREA	3	GRUPO DE EMBALAJE AÉREO	II

15. INFORMACIÓN REGLAMENTARIA

FRASES DE PELIGRO

	R11	Fácilmente inflamable.
	R36	Irrita los ojos.
	R66	La exposición reiterada puede provocar sequedad y agrietamiento de la piel.
	R67	Los vapores pueden provocar somnolencia y mareos.
FRASES DE SEGURIDAD	S2	Mantener fuera del alcance de los niños.
	S9	Conservar en un lugar bien ventilado.
	S16	Conservar alejado de fuentes de ignición. No fumar.
	S26	En caso de contacto con los ojos, lavarse de inmediato y con abundante agua, y acudir a un médico..

16. INFORMACIÓN ADICIONAL

EMITIDO POR	********** **********
FECHA DE MODIFICACIÓN	10/06/15
MOD. N.°/REEMPL. SDS GENERADA	003

FRASES DE PELIGRO

SUSTANCIAS PELIGROSAS DESIGNADAS

COMISIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL (NOHSC): 10005(1999)

R01	Explosivo en estado seco.
R02	Riesgo de explosión por choque, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.
R03	Alto riesgo de explosión por choque, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.
R04	Forma compuestos metálicos explosivos muy sensibles.
R05	Peligro de explosión en caso de calentamiento.
R06	Peligro de explosión, en contacto con el aire o sin contacto con el aire.
R07	Puede provocar incendios.
R08	Peligro de fuego en contacto con materias combustibles.
R09	Peligro de explosión al mezclar con materias combustibles.
R10	Inflamable.
R11	Fácilmente inflamable.
R12	Extremadamente inflamable.
R14	Reacciona violentamente con el agua.
R15	Reacciona con el agua liberando gases extremadamente inflamables.
R16	Puede explotar en mezcla con substancias comburentes.
R17	Se inflama espontáneamente en contacto con el aire.
R18	Al usarlo pueden formarse mezclas aire-vapor explosivas/inflamables.
R19	Puede formar peróxidos explosivos.
R20	Nocivo por inhalación.
R20/21	Nocivo por inhalación y en contacto con la piel.
R20/21/22	Nocivo por inhalación, por ingestión y en contacto con la piel.
R20/22	Nocivo por inhalación y por ingestión.
R21	Nocivo en contacto con la piel.
R21/22	Nocivo en contacto con la piel y por ingestión.
R22	Nocivo por ingestión.
R23	Tóxico por inhalación.
R23/24	Tóxico por inhalación y en contacto con la piel.
R23/24/25	Tóxico por inhalación, por ingestión y en contacto con la piel.
R23/25	Tóxico por inhalación e ingestión.
R24	Tóxico en contacto con la piel.
R24/25	Tóxico en contacto con la piel y por ingestión.
R25	Tóxico por ingestión.
R26	Muy tóxico por inhalación.
R26/27	Muy tóxico por inhalación y en contacto con la piel.
R26/27/28	Muy tóxico por inhalación, por ingestión y en contacto con la piel.
R26/28	Muy tóxico por inhalación e ingestión.
R27	Muy tóxico en contacto con la piel.
R27/28	Muy tóxico en contacto con la piel y por ingestión.
R28	Muy tóxico por ingestión.
R29	En contacto con agua libera gases tóxicos.
R31	En contacto con ácidos libera gases tóxicos.
R32	En contacto con ácidos libera gases muy tóxicos.
R33	Peligro de efectos acumulativos.
R34	Provoca quemaduras.
R35	Provoca quemaduras graves.
R36	Irrita los ojos.

R36/37	Irrita los ojos y las vías respiratorias.
R36/37/38	Irrita los ojos, la piel y las vías respiratorias.
R36/38	Irrita los ojos y la piel.
R37	Irrita las vías respiratorias.
R37/38	Irrita las vías respiratorias y la piel.
R38	Irrita la piel.
R39	Peligro de efectos irreversibles muy graves.
R39/23	Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación.
R39/23/24	Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación y en contacto con la piel.
R39/23/24/25	Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación, en contacto con la piel e ingestión.
R39/23/25	Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación e ingestión.
R39/24	Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves en contacto con la piel.
R39/24/25	Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves en contacto con la piel y por ingestión.
R39/25	Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por ingestión.
R39/26	Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación.
R39/26/27	Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación y en contacto con la piel.
R39/26/27/28	Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación, en contacto con la piel e ingestión.
R39/26/28	Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación e ingestión.
R39/27	Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves en contacto con la piel.
R39/27/28	Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves en contacto con la piel y por ingestión.
R39/28	Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por ingestión.
R40	Posible peligro de efectos irreversibles.
R40/20	Nocivo: posible peligro de efectos irreversibles por inhalación.
R40/20/21	Nocivo: posible peligro de efectos irreversibles por inhalación y en contacto con la piel.
R40/20/21/22	Nocivo: posible peligro de efectos irreversibles por inhalación, en contacto con la piel e ingestión.
R40/20/22	Nocivo: posible peligro de efectos irreversibles por inhalación e ingestión.
R40/21	Nocivo: posible peligro de efectos irreversibles en contacto con la piel.
R40/21/22	Nocivo: posible peligro de efectos irreversibles en contacto con la piel y por ingestión.
R40/22	Nocivo: posible peligro de efectos irreversibles por ingestión.
R41	Riesgo de lesiones oculares graves.
R42	Posibilidad de sensibilización por inhalación.
R42/43	Posibilidad de sensibilización por inhalación y en contacto con la piel.
R43	Posibilidad de sensibilización en contacto con la piel.
R45	Puede causar cáncer.
R46	Puede causar alteraciones genéticas hereditarias.
R48	Riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada.
R48/20	Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación.

R48/20/21/22	Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación, en contacto con la piel e ingestión.
R48/20/22	Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación e ingestión.
R48/20/21	Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación y en contacto con la piel.
R48/21	Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada en contacto con la piel.
R48/21/22	Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada en contacto con la piel e ingestión.
R48/22	Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por ingestión.
R48/23	Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación.
R48/23/24	Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación y en contacto con la piel.
R48/23/24/25	Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación, en contacto con la piel e ingestión.
R48/23/25	Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación e ingestión.
R48/24	Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada en contacto con la piel.
R48/24/25	Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada en contacto con la piel e ingestión.
R48/25	Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por ingestión.
R49	Puede causar cáncer por inhalación.
R50:	Muy tóxico para los organismos acuáticos.
R51:	Tóxico para los organismos acuáticos.
R52:	Nocivo para los organismos acuáticos.
R53:	Puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente acuático.
R54:	Tóxico para la flora.
R55:	Tóxico para la fauna.
R56:	Tóxico para los organismos terrestres.
R57:	Tóxico para las abejas.
R58:	Puede provocar efectos negativos en el medio ambiente a largo plazo.
R59:	Peligroso para la capa de ozono.
R60	Puede perjudicar la fertilidad.
R61	Riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto.
R62	Posible riesgo de perjudicar la fertilidad.
R63	Posible riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto.
R64	Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna.
R65	Nocivo: si se ingiere puede causar daño pulmonar.

FRASES DE SEGURIDAD

SUSTANCIAS PELIGROSAS DESIGNADAS

COMISIÓN NACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL (NOHSC): 10005(1999)

S01	Conservar bajo llave.
S010/2	Conservar bajo llave y mantener fuera del alcance de los niños.
S02	Mantener fuera del alcance de los niños.
S03	Conservar en lugar fresco.
S03/07	Conservar en un recipiente bien cerrado en un lugar fresco.
S03/09/14	Conservar en un lugar fresco y bien ventilado, lejos de (materiales incompatibles a ser indicados por el fabricante).
S03/09/14	Conservar solo en el recipiente original en un lugar fresco y bien ventilado, lejos de (materiales incompatibles a ser indicados por el fabricante).
S03/09/49	Conservar únicamente en el recipiente original, en un lugar fresco y bien ventilado.
S03/14	Conservar en un lugar fresco y lejos de (materiales incompatibles a ser especificados por el fabricante).
S04	Conservar lejos de áreas habitadas.
S05	Conservar en (líquido apropiado a ser especificado por el fabricante).
S06	Conservar en (gas inerte a ser especificado por el fabricante).
S07	Conservar el recipiente bien cerrado.
S07/47	Conservar el recipiente bien cerrado y conservar a una temperatura no superior a xx ºC (a ser especificada por el fabricante).
S07/8	Conservar el recipiente bien cerrado y en un lugar seco.
S07/9	Conservar el recipiente bien cerrado y en un lugar bien ventilado.
S08	Conservar el recipiente en un lugar seco.
S09	Conservar el recipiente en un lugar bien ventilado.
S12	No cerrar el recipiente herméticamente.
S13	Conservar lejos de alimentos, bebidas y piensos.
S14	Conservar lejos de (materiales incompatibles a ser especificados por el fabricante).
S15	Conservar alejado del calor.
S16	Conservar alejado de fuentes de ignición.
S17	Conservar lejos de material combustible.
S18	Manipular y abrir el recipiente con prudencia.
S20	No comer ni beber durante su utilización.
S20/21	No comer, ni beber, ni fumar durante su utilización.
S21	No fumar durante su utilización.
S22	No inhalar el polvo.
S23	No inhalar los vapores.
S24	Evitar el contacto con la piel.
S24/25	Evitar el contacto con los ojos y la piel.
S25	Evitar el contacto con los ojos.
S26	En caso de contacto con los ojos, lavarse de inmediato y con abundante agua, y acudir a un médico.
S27	Quitarse inmediatamente la ropa manchada o salpicada.
S28	En caso de contacto con la piel, lavarse de inmediato y con abundante agua jabonosa.
S29	No arrojar los residuos por el desagüe.
S29/56	No arrojar los residuos por el desagüe; eliminar esta sustancia y su recipiente en un punto de recogida pública de residuos especiales o peligrosos.
S30	No agregar jamás agua a este producto.
S33	Evitar la acumulación de cargas electroestáticas.

S35	Eliminar los residuos del producto y sus recipientes con todas las precauciones posibles.
S36	Usar indumentaria protectora adecuada.
S36/37	Usar indumentaria y guantes de protección adecuados.
S36/37/39	Usar indumentaria y guantes adecuados y protección para los ojos/la cara.
S36/39	Usar indumentaria adecuada y protección para los ojos/la cara.
S37	Usar guantes adecuados.
S37/39	Usar guantes adecuados y protección para los ojos/la cara.
S38	En caso de ventilación insuficiente, usar equipo respiratorio adecuado.
S39	Usar protección para los ojos/la cara.
S40	Para limpiar el suelo y los objetos contaminados por este producto, usar (material de limpieza apropiado).
S41	En caso de incendio y/o de explosión, no inhalar los gases.
S42	Durante las fumigaciones/pulverizaciones, usar equipo respiratorio adecuado.
S43	En caso de incendio, usar (tipo de elementos de extinción a utilizar).
S45	En caso de accidente o malestar, acudir al médico de inmediato (si es posible, mostrarle la etiqueta).
S46	En caso de ingestión, acudir al médico de inmediato y mostrarle la etiqueta o el envase.
S47	Conservar a una temperatura no superior a
S47/49	Conservar únicamente en el recipiente original y a una temperatura no superior a los xxx ºC (a ser especificada por el fabricante).
S48	Conservar húmedo con (nombre del material).
S49	Conservar únicamente en el recipiente original.
S50	No mezclar con
S51	Usar únicamente en lugares bien ventilados.
S52	No usar sobre grandes superficies en lugares habitados.
S53	Evitar la exposición —recabar instrucciones especiales antes del uso—.
S56	Eliminar esta sustancia y su recipiente en un punto de recogida pública de residuos especiales o peligrosos.
S57	Utilizar un envase de seguridad adecuado para evitar la contaminación del medio ambiente.
S59	Remitirse al fabricante o proveedor para obtener información sobre su recuperación/reciclado.
S60	Eliminar el producto y su recipiente como residuos peligrosos.
S61	Evitar su liberación al medio ambiente. Remitirse a las instrucciones específicas/ficha técnica de seguridad.
S62	En caso de ingestión, no provocar el vómito: acudir al médico de inmediato y mostrarle la etiqueta o el envase.

Modelo de carta de solicitud de fichas técnicas de seguridad

Fecha
Fabricante
Dirección

Asunto: Solicitud de ficha técnica de seguridad (SDS)

A quien corresponda:

El estándar de comunicación de peligros de la Cal/OSHA (Sección 5194 de las Órdenes Generales para la Seguridad Industrial [GISO], Título 8 del Código Administrativo de California) establece que los empleadores deben contar con fichas técnicas de seguridad (SDS) actualizadas de todas las sustancias peligrosas que se utilizan en sus lugares de trabajo. Por lo general, la ficha técnica de seguridad debería enumerar los ingredientes peligrosos de un producto, describir los peligros para la salud y la seguridad, y sugerir formas en las que ese producto puede utilizarse de manera segura. También debe contener información acerca de peligros de incendio y explosión, primeros auxilios y procedimientos para limpiar fugas y derrames.

El estado establece que los fabricantes de sustancias peligrosas deben elaborar las fichas técnicas de seguridad y entregárselas a sus compradores, tanto de manera directa como a través de sus proveedores (Código de Trabajo de California, División 5, Capítulo 2.5, Sección 6390).

Por este motivo, le solicitamos que nos envíe las SDS actuales de cada producto que le compramos a su compañía (vea la lista adjunta), o que nos brinde una explicación del motivo por el que estas normas no se aplican a determinados productos. Asimismo, le solicitamos que certifique que sus SDS cumplen con los requisitos de las GISO, Sección 5194.

Lo saluda atentamente.

Nombre del comprador
Puesto
Dirección

Tarjetas de los íconos de seguridad

Recorte estas tarjetas y utilícelas para ayudarlo a memorizar los diferentes símbolos que puede ver en una ficha técnica de seguridad típica.

INSTRUCCIONES: Recorte por la línea de puntos y doble a la mitad para armar las tarjetas.

Doble aquí.

Recorte por aquí.

Recorte por aquí.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Este ícono está asociado con productos y sustancias químicas que son inflamables o combustibles.



www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Este ícono se utiliza específicamente para sólidos, líquidos o gases que se clasifican como oxidantes.



www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Este ícono hace referencia a sustancias químicas que tienen efecto corrosivo en la piel o las membranas.



www.barbercosmo.ca.gov

Tarjetas de los íconos de seguridad

Recorte estas tarjetas y utilícelas para ayudarlo a memorizar los diferentes símbolos que puede ver en una ficha técnica de seguridad típica.

INSTRUCCIONES: Recorte por la línea de puntos y doble a la mitad para armar las tarjetas.

Doble aquí.

Recorte por aquí.

Recorte por aquí.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Este ícono identifica sustancias químicas y productos que pueden ocasionar problemas graves de salud.



www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Este ícono identifica peligros tóxicos potencialmente mortales.



www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Este ícono identifica productos con gases comprimidos, disueltos, licuados y refrigerados.



www.barbercosmo.ca.gov

Tarjetas de los íconos de seguridad

Recorte estas tarjetas y utilícelas para ayudarlo a memorizar los diferentes símbolos que puede ver en una ficha técnica de seguridad típica.

INSTRUCCIONES: Recorte por la línea de puntos y doble a la mitad para armar las tarjetas.

Doble aquí.

Recorte por aquí.

Recorte por aquí.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Este ícono indica que el producto contiene una sustancia o una mezcla explosiva que puede ocasionar daño a los alrededores.



www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Este ícono indica que el producto o la sustancia química representa el extremo más bajo de la escala de peligros específicos si se compara con productos que llevan algunos de los otros íconos.



www.barbercosmo.ca.gov

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Este ícono indica que la sustancia química o el producto puede ser peligroso para los organismos acuáticos.



www.barbercosmo.ca.gov

Grupos, organismos, bases de datos y publicaciones de consulta

División de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA)

La Cal/OSHA es una división del Departamento de Relaciones Industriales (DIR) que protege y mejora la salud y la seguridad de hombres y mujeres que trabajan en California estableciendo y exigiendo el cumplimiento de ciertos parámetros y proporcionando actividades de divulgación, educación y asistencia. Hay muchas oficinas de Cal/OSHA en el estado.

OFICINAS REGIONALES (comuníquese para presentar un reclamo)

Comuníquese con la delegación más cercana al establecimiento para presentar un reclamo confidencial acerca de un posible peligro para la salud y la seguridad o por infracciones a las normas de la Cal/OSHA.

Delegación de San Francisco
455 Golden Gate Ave., Room 9516
San Francisco, CA 94102
Tel.: (415) 557-0100
Fax: (415) 557-0123
Correo electrónico: DOSHSF@dir.ca.gov

Delegación de Fremont
39141 Civic Center Drive, Suite 310
Fremont, CA 94538
Tel.: (510) 794-2521
Fax: (510) 794-3889
Correo electrónico: DOSHFremont@dir.ca.gov

Delegación de Foster City
1065 East Hillsdale Blvd., Suite 110
Foster City, CA 94404
Tel.: (650) 573-3812
Fax: (650) 573-3817
Correo electrónico: DOSHFC@dir.ca.gov

Delegación de Oakland
1515 Clay Street, Suite 1303
Oakland, CA 94612
Tel.: (510) 622-2916
Fax: (510) 622-2908
Correo electrónico: DOSHOAK@dir.ca.gov

Delegación de American Canyon
3419 Broadway St., Suite H8
American Canyon, CA 94503
Tel.: (707) 649-3700
Fax: (707) 649-3712
Correo electrónico: DIRDOSHAmericanCanyon@dir.ca.gov

Delegación de Sacramento
2424 Arden Way, Suite 165
Sacramento, CA 95825
Tel.: (916) 263-2800
Fax: (916) 263-2798
Correo electrónico: DOSHSAC@dir.ca.gov

Delegación de Modesto
4206 Technology Drive, Suite 3
Modesto, CA 95356
Tel.: (209) 545-7310
Fax: (209) 545-7313
Correo electrónico: DOSHMOD@dir.ca.gov

Delegación de Fresno
2550 Mariposa St., Room 4000
Fresno, CA 93721
Tel.: (559) 445-5302
Fax: (559) 445-5786
Correo electrónico: DOSHFRE@dir.ca.gov

Delegación de Redding
381 Hemsted Drive
Redding, CA 96002
Tel.: (530) 224-4743
Fax: (530) 224-4747
Correo electrónico: DOSHRED@dir.ca.gov

Delegación de Santa Ana
2000 East McFadden Ave., Suite 122
Santa Ana, CA 92705
Tel.: (714) 558-4451
Fax: (714) 558-2035
Correo electrónico: DOSHSA@dir.ca.gov

Delegación de San Diego
7575 Metropolitan Drive, Suite 207
San Diego, CA 92108
Tel.: (619) 767-2280
Fax: (619) 767-2299
Correo electrónico: DOSHSD@dir.ca.gov

Delegación de San Bernardino
464 West 4th St., Suite 332
San Bernardino, CA 92401
Tel.: (909) 383-4321
Fax: (909) 383-6789
Correo electrónico: DOSHSB@dir.ca.gov

Delegación de Long Beach
3939 Atlantic Ave., Suite 212
Long Beach, CA 90807
Tel.: (562) 506-0810
Fax: (562) 426-8340
Correo electrónico: DOSHLBO@dir.ca.gov

Delegación de Los Angeles
320 West 4th St., Suite 820
Los Angeles, CA 90013
Tel.: (213) 576-7451
Fax: (213) 576-7461
Correo electrónico: DOSHLA@dir.ca.gov

Delegación de Monrovia
800 Royal Oaks Drive, Suite 105
Monrovia, CA 91016
Tel.: (626) 239-0369
Fax: (626) 239-0387
Correo electrónico: DOSHMRV@dir.ca.gov

Delegación de Van Nuys
6150 Van Nuys Blvd., Suite 405
Van Nuys, CA 91401
Tel.: (818) 901-5403
Fax: (818) 901-5578
Correo electrónico: DOSHVN@dir.ca.gov

Delegación de Bakersfield
7718 Meany Ave.
Bakersfield, CA 93308
Tel.: (661) 588-6400
Fax: (661) 588-6428
Correo electrónico: DOSHBAK@dir.ca.gov

OFICINAS DE CONSULTA DE LA CAL/OSHA (propietarios de establecimientos)

Brinda servicios de consultoría a los propietarios de establecimientos acerca de cómo corregir los peligros para la salud y la seguridad.

San Francisco Bay Area
1515 Clay St., Suite 1103
Oakland, CA 94612
(510) 622-2891

Northern California
2424 Arden Way, Suite 410
Sacramento, CA 95825
(916) 263-0704

Central Valley
2550 Mariposa Mall, Room 2005
Fresno, CA 93721
(559) 445-6800

San Fernando Valley
6150 Van Nuys Blvd., Suite 307
Van Nuys, CA 91401
(818) 901-5754

Los Angeles, Orange
1 Centerpointe Drive, Suite 150
La Palma, CA 90623
(714) 562-5525

San Bernardino
464 West 4th St., Suite 339
San Bernardino, CA 92401
(909) 383-4567

San Diego
7575 Metropolitan Drive, Suite 204
San Diego, CA 92108
(619) 767-2060

Base de datos de sustancias químicas en el trabajo de la OSHA federal

La OSHA federal mantiene una base de datos de sustancias químicas que sirve como una referencia práctica para quienes se dedican a la seguridad y la salud ocupacionales. Recopila información de varios organismos y organizaciones públicos. La información que está disponible en el informe incluye:

- Propiedades físicas.
- Pautas de exposición.
- *Guía de bolsillo* del NIOSH.
- Información de respuesta ante una emergencia, que incluye la *Guía de respuesta en caso de emergencia* del Departamento de Transporte (DOT).

Base de datos: **www.osha.gov/chemicaldata**

Departamento de Salud Pública de California (CDPH)

El Departamento de Salud Pública de California (CDPH) se dedica a optimizar la salud y el bienestar del pueblo de California.

División de Salud Ocupacional (sede central de HESIS, OHSEP y CSCP)
Occupational Health Branch
California Department of Public Health
850 Marina Bay Parkway, Building P, 3rd Floor
Richmond, CA 94804
Tel.: (510) 620-5757
Fax: (510) 620-5743
Sitio web: **www.cdph.ca.gov**
Correo electrónico: occhealth@cdph.ca.gov

El CDPH ofrece los siguientes programas:

Hazard Evaluation System and Information Service (HESIS)
HESIS es un programa que emplea conocimientos científicos, médicos y de salud pública para ayudar a prevenir enfermedades en el ámbito laboral. Este programa brinda información a los empleadores y empleados sobre los efectos en la salud de las sustancias tóxicas y las precauciones para su uso seguro.

Sitio web: **https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/HESIS/Pages/HESIS.aspx**
Línea directa de ayuda sobre riesgos laborales:
(866) 282-5516
Publicaciones gratuitas sobre riesgos laborales:
(866) 627-1586

División de Salud Ocupacional (OBH)
La División de Salud Ocupacional (OHB) se dedica a mejorar la salud y seguridad de los trabajadores a través de actividades de prevención.

Sitio web: **https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/OHB.aspx**

California Poison Control System
El California Poison Control System es el proveedor más grande de servicios de toxicología en los Estados Unidos y la principal fuente de información y asesoramiento sobre tratamientos en casos de exposición a sustancias tóxicas de California para residentes y profesionales de la salud.

Sitio web: **www.calpoison.org**
Tel.: (800) 222-1222

California Safe Cosmetics Program (CSCP)
El objetivo principal del CSCP consiste en recopilar información sobre ingredientes nocivos y potencialmente nocivos en productos cosméticos vendidos en California y poner esta información a disposición del público.

Sitio web: **https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/CSCP/Pages/CSCP.aspx**
Correo electrónico: safecosmetics@cdph.ca.gov

Center for Occupational and Environmental Health (COEH)

Un programa de la Universidad de California. Lleva a cabo investigaciones sobre enfermedades y lesiones laborales; ofrece programas de grado y cursos de formación profesional relacionados con la salud y la seguridad.

Center for Occupational and Environmental Health
2199 Addison St.
University of California, Berkeley
Berkeley, CA 94720
Tel.: (510) 643-4421
Sitio web: **http://coeh.berkeley.edu**

Labor Occupational Health Program (LOHP)

El LOHP pertenece a la Universidad de California (Berkeley). Ofrece información y asesoramiento acerca de sustancias químicas y otros riesgos laborales.

University of California
University Hall, Suite 451
2199 Addison St.
Berkeley, CA 94720
Tel.: (510) 642-5507
Fax: (510) 643-5698
Sitio web: **www.lohp.org**
Correo electrónico: lohp@berkeley.edu

Labor Occupational Safety and Health Program (LOSH) de UCLA

El LOSH pertenece a la Universidad de California (Berkeley). Es un centro reconocido a nivel nacional por promover lugares de trabajo seguros mediante formación, educación, investigación y defensa de las políticas.

UCLA-LOSH
10945 Le Conte Ave., Suite 2107
Box 951478
Los Angeles, CA 90095-1478
Tel.: (310) 794-5964
Fax: (310) 794-6403
Sitio web: **www.losh.ucla.edu**

Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH)
El NIOSH es un organismo federal que ofrece publicaciones gratuitas y una base de datos en línea de sustancias químicas. Proporciona información sobre sustancias químicas y otros riesgos laborales. En algunos casos, el NIOSH enviará investigadores a un lugar de trabajo para evaluar los peligros para la salud.

4676 Columbia Parkway
Cincinnati, OH 45226-1996
Tel.: (800) 356-4674
Fax: (513) 533-8573
Sitio web: **www.cdc.gov/niosh**
Correo electrónico: pubstaft@cdc.gov

Right to Know Hazardous Substance List

La "Right to Know Hazardous Substance List" (Lista de sustancias peligrosas que tiene derecho a conocer) contiene más de 2,000 sustancias peligrosas, entre las que se incluyen las de la "Special Health Hazard Substance List" (Lista de sustancias que representan un peligro de salud especial). La "Special Health Hazard Substance List" (SHHSL) cuenta con más de 1,000 sustancias peligrosas que son definidas como cancerígenas, mutágenas, teratógenas, corrosivas, inflamables y reactivas.

Sitio web: **https://web.doh.state.nj.us/rtkhsfs/chemicalsearch.aspx**
Correo electrónico: rtk@doh.state.nj.us
Tel.: (609) 984-2202
Fax: (609) 984-7407

Proporcionado por:
Department of Health
P.O. Box 360
Trenton, NJ 08625-0360

Toxnet

Un recurso en línea para buscar en bases de datos de toxicología sustancias químicas peligrosas, salud medioambiental y emanaciones tóxicas. Es administrado por el TEHIP (Programa de Información de Toxicología y Salud Medioambiental) de la División de Servicios de Información Especializada (SIS) de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM).

Sitio web: **https://toxnet.nlm.nih.gov**

Cosmeticsinfo.org

Cosmeticsinfo.org es una fuente de información sobre productos cosméticos y de cuidado personal (cómo funcionan, su seguridad y datos científicos sobre sus ingredientes) mantenida por científicos expertos.

Sitio web: **www.cosmeticsinfo.org**

Colección de fichas técnicas de seguridad

En Internet hay varias bases de datos de SDS gratuitas. Para su conveniencia, Chemical Safety ha compilado una base de datos de SDS en línea gratuita.

Sitio web: **https://chemicalsafety.com/sds-search/**

Publicaciones

A Consumer's Dictionary of Cosmetic Ingredients 7.ª edición.
Ruth Winter. Nueva York, Crown Publishers, 2009.

NIOSH Pocket Guide to Chemical Hazards
Tiene como finalidad ser una fuente de información de higiene industrial general para trabajadores, empleadores y profesionales de salud ocupacional.

Sitio web: **www.cdc.gov/niosh/npg/pgintrod.html**

Sitios web útiles

Estado de California
www.ca.gov

Departamento de Salud Pública de California
www.cdph.ca.gov

Departamento de Relaciones Industriales
www.dir.ca.gov/dosh

Departamento de Trabajo de los Estados Unidos
https://www.dol.gov

ChemHAT: Herramientas sobre Peligros y Alternativas
www.chemhat.org

Trabajar de Forma Segura en los Salones de Uñas

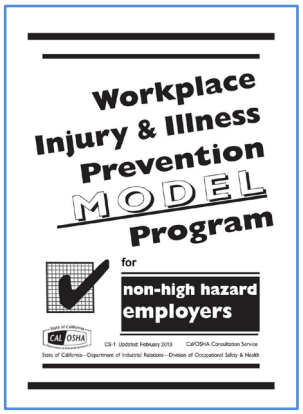


Todos los empleadores en California, incluyendo los de salones de uñas, son responsables de proporcionar un ambiente de trabajo seguro y saludable para sus empleados. Esta hoja de datos ofrece información sobre:

- Los requisitos para desarrollar e implementar un Programa para la Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP).
- Temas comunes y recursos para los salones de uñas.

Desarrollo e Implementación del IIPP

Los empleadores deben desarrollar e implementar un Programa para la Prevención de Lesiones y Enfermedades completo que incluye los ocho (8) elementos requeridos. El programa debe ser por escrito.



Cal/OSHA ha proporcionado un modelo del programa y una guía que pueden ser utilizados por los empleadores del salón de uñas para desarrollar su propio IIPP por escrito.

El modelo del programa y guía están disponibles en línea:
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipnonhigh.html
www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.pdf

¿Cuáles Son los Ocho Elementos de un IIPP?

1. La identificación de la persona responsable para implementar el programa.
2. Un sistema de comunicación eficaz con los empleados sobre asuntos de salud y seguridad.
3. Un sistema para asegurar que los empleados cumplan con las prácticas de trabajo seguras y saludables. Esto debe incluir el proporcionar un refuerzo positivo para los empleados que siguen las reglas y tomar medidas apropiadas para los empleados que rompen las reglas.
4. Los procedimientos para realizar las inspecciones en el lugar de trabajo. El IIPP por escrito debe explicar con qué frecuencia se llevan a cabo las inspecciones y quién hace las inspecciones.
5. Los métodos para corregir rápidamente las condiciones inseguras.
6. Un procedimiento para llevar a cabo la investigación si un empleado se lesiona en el trabajo o tiene una enfermedad ocupacional.
7. Capacitación e instrucción para los empleados. Algunos de los temas y los peligros que se encuentran más comúnmente en los salones de uñas se presentan a continuación en "Temas Comunes y Referencias."
8. Registros de la capacitación de los empleados y de las inspecciones en el lugar de trabajo. Estos registros deben de ser archivados y estar disponibles para revisión.

Temas Comunes y Referencias

(Se proporciona sólo información selecta. La lista no es completa.)

Trabajar de Forma Segura con Químicos

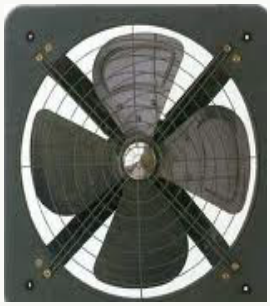


- Elegir productos más seguros
- Leer las etiquetas
- Leer la Hoja de Datos de Seguridad
- Evaluar e identificar los peligros
- Utilizar guantes y otros equipos
- Utilizar el lava ojos según sea necesario
- Seguir los procedimientos de emergencia
- Tirar apropiadamente los productos químicos sobrantes

Recursos Útiles:

T8CCR para HAZCOM: http://www.dir.ca.gov/title8/5194.html
Sitio web del Salón de Uñas de OSHA: https://www.osha.gov/SLTC/nailsalons/
Junta de Peluquería y Cosmetología (BBC): www.barbercosmo.ca.gov
Sitio web de DTSC: www.dtsc.ca.gov/InformationResources/DTSC_Overview.cfm
Guía de Peligros Químicos de NIOSH: www.cdc.gov/niosh/docs/99-112/
CDPH - uña postiza: www.cdph.ca.gov/programs/hesis/documents/artnails.pdf
Sitio web de EPA: www.epa.gov/dfe/pubs/projects/salon/nailsalonguide.pdf
Folleto de HESIS:
www.cdph.ca.gov/programs/hesis/Documents/introtoxsubstances.pdf
Programa de Cosméticos Seguros de CA Base de Datos de Productos:
https://safecosmetics.cdph.ca.gov/search/

Proporcionar Ventilación para Traer Aire Fresco



- Abrir las puertas y ventanas cuando sea necesario
- Encender los ventiladores
- Mantener las salidas de aire del techo
- Utilizar puestos de trabajo con ventilación
- Encender el aire acondicionado para traer aire nuevo
- No fumar
- Mantener encendido el sistema de extracción de aire del salón de uñas

Recursos Útiles:

Publicación de Massachusetts: www.mass.gov/lwd/docs/dos/mwshp/hib418.pdf
Junta de Peluquería y Cosmetología: www.barbercosmo.ca.gov
Revista de Uñas - Ventilación: www.nailsmag.com/list/topic/ventilation
Sitio web de NIOSH: www.cdc.gov/niosh/topics/manicure/
T8CCR Límite de Exposición Permitido: www.dir.ca.gov/title8/5155.html

Evitar el Dolor y Mejorar la Ergonomía



- Proveer y utilizar iluminación adecuada
- Eliminar las posturas que causan tensión muscular al cuerpo y a las manos
- Tomar descansos frecuentes
- Proporcionar y recibir capacitación
- Utilizar herramientas ergonómicas
- Evitar excesivo movimientos repetitivos

Recursos Útiles:

Ergonomía Fácil de Cal/OSHA: www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/EasErg2.pdf
Ergonomía de Salón de Uñas de OSHA: www.osha.gov/SLTC/nailsalons/musclestrains.html
Sitio web de PBA: www.probeauty.org/docs/nmc/Ergonomic_Basics-10-9-2012.pdf
Revista de Uñas – Ergonomía: www.nailsmag.com/list/topic/ergonomics

Prevenir las Enfermedades Causadas por el Calor

- Estar atento a los síntomas
- Beber agua frecuentemente
- Utilizar aire acondicionado
- Proporcionar y recibir capacitación
- Utilizar períodos de descanso
- Vigilar el uno al otro
- Saber su plan de respuesta a emergencias

ADVERTENCIA

Usted puede desarrollar la enfermedad causada por el calor mientras trabaja en el interior.

Utilice el enfriamiento y mantenga la temperatura ambiente a un nivel cómodo según sea necesario

Recursos Útiles:

eTool de Cal/OSHA: www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm
Sitio web de Cal/OSHA- Enfermedades Causadas por el Calor: www.dir.ca.gov/DOSH/HeatIllnessInfo.html
Kit de Entrenamiento del Empleador: www.99calor.org/for-employers/index.html
Servicio Nacional del Tiempo: www.weather.gov/
T8CCR para las Enfermedades Causadas por el Calor: www.dir.ca.gov/title8/3395.html

Evitar el Riesgo a las Enfermedades Infecciosas



- Utilizar desinfectantes
- Saber cómo se propagan las enfermedades
- Proporcionar y recibir capacitación
- Ser consciente de VIH, HEP-B, HEP-C
- Utilizar PPE (Equipo de Protección Personal) y mantener una buena higiene
- Tirar correctamente los residuos de riesgo biológico

Recursos Útiles:

Sitio web de OSHA: www.osha.gov/SLTC/nailsalons/biohazards.html
Sitio web de EPA: www.epa.gov/dfe/pubs/projects/salon/nailsalonguide.pdf
Sitio web de BBC: www.barbercosmo.ca.gov/enforcement/disinfection.shtml
Asian Law Caucus: nailsalonalliance.org/storage/ALC%20factsheet.pdf
Sitio web de Nevada SBC: cosmetology.nv.gov/Consumers/Nail_Salon_Guide/
T8CCR para BBP: www.dir.ca.gov/title8/5193.html

Prevenir Peligros Eléctricos y Otros Riesgos de Seguridad





- Agua y electricidad no se mezclan
- No exponer las partes vivas
- No sobrecargar las tomas de corriente
- No utilizar cables de extensión dañados
- Utilizar interruptores de circuito tipo disyuntor en áreas húmedas
- Suelos no resbaladizos; sin peligro de tropiezo
- Mantener los extintores y botiquines de primeros auxilios
- Proporcionar y recibir capacitación

Helpful Resources:

Guía de Cal/OSHA: www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Electrical_Safety.pdf
Sitio web de BBC: www.barbercosmo.ca.gov/laws_regs/regulations.shtml
T8CCR para Extintores: www.dir.ca.gov/title8/6151.html
T8CCR de Primeros Auxilios: www.dir.ca.gov/title8/3400.html
T8CCR para GFCI: www.dir.ca.gov/title8/2300.html

Prevenir Violencia en el Lugar de Trabajo



- Conocer la seguridad de su sitio
- Comprender los avisos colocados
- Proporcionar y recibir entrenamiento
- Hablar con la policía
- Manejar el efectivo de forma segura
- Reducir al mínimo las transacciones en efectivo
- Colocar los números de teléfono de emergencia
- Prestar atención al tráfico peatonal que entra por las puertas delantera y trasera

Recursos Útiles:

Modelo IIPP: www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipsecurity.pdf
Directrices de Cal/OSHA: www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/worksecurity.html
Junta de Peluquería y Cosmetología: www.barbercosmo.ca.gov
Alianza NHNBS: nailsalonalliance.org/
Sitio web de OSHA: www.osha.gov/SLTC/nailsalons/

Ponerse en Contacto con el Servicio de Consulta de Cal/OSHA

Publicaciones: www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp

Programas de Consulta:
www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html

Número de Teléfono Gratuito: **1-800-963-9424**

Programa de Asistencia en el Sitio de Trabajo Oficinas de Áreas:

Valle Central: 559-454-1295	San Diego / Imperial: 619-767-2060
No. California: 916-263-0704	San Bernardino: 909-383-4567
SF/Área de la Bahía: 510-622-2891	Valle de San Fernando: 818-901-5754
La Palma / LA / Orange: 714-562-5525	

Este documento no tiene el propósito de ser un sustituto, o una interpretación legal de las regulaciones de seguridad y de salud ocupacional. Se advierte a los lectores que se refieran directamente al Título 8 del Código de Regulaciones de California y al Código de Trabajo para obtener información detallada sobre el alcance de la regulación, especificaciones, y las excepciones y otros requisitos que podrían aplicarse a sus operaciones.

California Department of Industrial Relations

CONSULTATION — CAL OSHA — SERVICES

SEP 2014

- Usted puede deducir los gastos de la empresa en el Anexo C de su declaración de impuestos sobre los ingresos.

Publicaciones Tributarias Del IRS

Si usted no está seguro sobre si usted es empleado o contratista independiente, obtenga el Formulario SS-8, *Determination of Worker Status for Purposes of Federal Employment Taxes and Income Tax Withholding* (Determinación del estado de empleo de un trabajador para propósitos de los impuestos federales sobre el empleo), en inglés. La Publicación 15-A, *Employer's Supplemental Tax Guide* (Guía tributaria complementaria para los empleadores), en inglés, provee información adicional sobre la condición de contratista independiente.

Servicios Electrónicos Del IRS

Usted puede descargar e imprimir publicaciones, formularios y otros materiales de información tributaria del IRS en la Internet en *www.irs.gov*. Además, puede llamar al IRS al 1-800-829-3676 para pedir publicaciones y formularios de impuestos gratuitos.

La Publicación 1796, 2009 IRS *Tax Products DVD (Final Release)* (DVD de productos tributarios del *IRS* (publicación final)), en inglés, contiene publicaciones y formularios tributarios del año actual y de años anteriores. Éste se puede comprar del Servicio Nacional de Información Técnica *(NTIS*, por sus siglas en inglés). Puede pedir la Publicación 1796 llamando al 1-877-233-6767 libre de cargos o a través de la Internet en *www.irs.gov/cdorders*, en inglés.

Llame al 1-800-829-4933, la Línea de Impuestos Especiales y Negocios, si tiene preguntas sobre asuntos relacionados con los impuestos sobre la nómina.

Publication 1779 (SP) (2-2011) Catalog Number 57363K
Department of the Treasury **Internal Revenue Service**
www.irs.gov

Contratista Independiente



o Empleado…

IRS



Contratista Independiente O Empleado

¿Cuál es usted?

Para propósitos de impuestos federales, es una diferencia importante. La clasificación de un trabajador afecta cómo usted paga sus impuestos federales sobre el ingreso, el impuesto al seguro social, el impuesto al Medicare *y cómo usted presenta su declaración de impuestos. La clasificación afecta su derecho a recibir beneficios del empleador, beneficios del seguro social y* Medicare *y sus responsabilidades tributarias. Si usted no está seguro de su clasificación de trabajo, debe averiguar* ***ahora****. Este folleto le ayudará.*

Los tribunales han considerado muchos factores al decidir si un trabajador es **un contratista independiente** o es un **empleado**. Estos factores relevantes figuran en tres categorías principales: control sobre el funcionamiento, control financiero y relación entre las partes. En cada caso, es muy importante considerar todos los factores — ningún factor solo provee la contestación. Examine cuidadosamente las siguientes definiciones.

Control Sobre El Funcionamiento

Estos factores muestran si hay un derecho para dirigir o controlar cómo un trabajador lleva a cabo su trabajo. Un trabajador es un empleado cuando la empresa tiene el derecho de dirigir y controlar al trabajador. De hecho, la empresa no tiene que dirigir ni controlar la manera en que el trabajo se lleva a cabo, mientras tanto ésta tenga el derecho de dirigir y controlar el trabajo. Por ejemplo:

- **Instrucciones** — si usted recibe instrucciones extensas sobre cómo el trabajo se va a llevar a cabo, esto sugiere que usted es un empleado. Las instrucciones pueden cubrir una gran cantidad de temas, tales como:
  - cómo, cuándo o dónde llevar a cabo el trabajo
  - cuáles herramientas o equipo se debe utilizar
  - cuáles asistentes se deben contratar para ayudar con el trabajo
  - dónde comprar los suministros y servicios

  Si usted recibe instrucciones menos extensas sobre qué se debe hacer, pero no sobre cómo llevarse a cabo, usted podría ser un **contratista independiente.** Por ejemplo, instrucciones sobre la hora y el lugar podrían ser menos importantes que las indicaciones sobre cómo efectuar el trabajo.

- **Capacitación** — si la empresa le provee a usted la capacitación sobre los procedimientos y métodos requeridos, esto indica que la empresa desea que el trabajo se lleve a cabo de una manera particular; esto sugiere que usted podría ser un empleado.

Control Financiero

Estos factores muestran si hay un derecho de dirigir o controlar la parte comercial del trabajo. Por ejemplo:

- Inversión significativa — si usted tiene una inversión significativa en su trabajo, podría ser un contratista independiente. Aunque no existe una prueba precisa en dólares, la inversión tiene que tener solidez. Sinembargo, el tener una inversión significativa no significa necesariamente que es un contratista independiente.
- Gastos — si a usted no le reembolsan algunos o todos los gastos de la empresa, entonces podría ser un contratista independiente, especialmente si los gastos no reembolsados son altos.
- Oportunidad de ganancia o pérdida — si usted puede obtener una ganancia o incurrir en una pérdida, esto sugiere que usted está en una empresa por cuenta propia y podría ser un contratista independiente.

Relación Entre Las Partes

Estos factores explican cómo la empresa y el trabajador perciben su relación. Por ejemplo:

- Beneficios para empleados — si usted recibe beneficios, tal como seguro, pensión o licencia con paga, esto es un indicio que usted podría ser un empleado. Sin embargo, si usted no recibe beneficios, podría ser cualquiera de los dos: un empleado o un contratista independiente.
- Contratos por escrito — un contrato por escrito podría demostrar qué propósito tiene usted y la empresa. Si es difícil, o imposible, determinar su condición basándose en otros factores, el tener un contrato por escrito puede ser muy significativo para determinar dicha condición.



Cuando Usted Es Un Empleado

- Su empleador tiene que retener el impuesto sobre el ingreso y su parte de los impuestos al seguro social y los impuestos al Medicare. Además, su empleador es responsable de pagar los impuestos al seguro social, al Medicare e impuestos para el desempleo (FUTA, por sus siglas en inglés) sobre sus salarios. Su empleador tiene que entregarle el Formulario W-2, Wage and Tax Statement (Comprobante de salarios e impuestos), en inglés, que indique la cantidad de impuestos retenidos de su paga.
- Usted puede deducir los gastos de negocio no reembolsados del empleado en el Anexo A de su declaración de impuestos sobre los ingresos, pero sólo si usted detalla sus deducciones y éstas totalizan más del dos por ciento de su ingreso bruto ajustado.



Cuando Usted Es Un Contratista Independiente

- Se le podría requerir a la empresa a entregarle un Formulario 1099-MISC, Miscellaneous Income (Ingreso misceláneo), en inglés, para informar lo que se le ha pagado a usted.
- Usted es responsable de pagar su propio impuesto sobre el ingreso y su impuesto sobre el trabajo por cuenta propia (Ley de Contribuciones de Trabajo por Cuenta Propia (también conocido en inglés como "Self-Employment Contributions Act" o SECA, por sus siglas en inglés)). La empresa no retiene impuestos de su paga. Usted podría tener que hacer pagos de impuesto estimado durante el año para cubrir sus responsabilidades tributarias.

Notas



Sección 4

Protección de las sustancias químicas peligrosas



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 4

Protección de las sustancias químicas peligrosas

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Reconocer los peligros químicos.
- Enumerar las formas de reducir los peligros químicos.
- Identificar y enumerar las prácticas de trabajo seguro.

En esta sección, los futuros profesionales aprenderán cómo prevenir lesiones al trabajar con sustancias químicas. Si las sustancias químicas en el establecimiento no se utilizan, almacenan y eliminan de manera adecuada, pueden provocar accidentes que pueden ocasionar lesiones.

Accidentes con sustancias químicas

Piense algunos ejemplos de accidentes con sustancias químicas:

- Si se derraman o filtran.
- Si se prenden fuego o explotan.
- Si se mezclan accidentalmente y causan una reacción inesperada.
- Si dañan a las personas o al medioambiente por no eliminarse de manera correcta.

Al trabajar con sustancias químicas, las precauciones de seguridad son tan importantes como las precauciones para la salud. Un incendio, una explosión, un derrame, una filtración u otros accidentes con sustancias químicas pueden tener resultados trágicos para los trabajadores, compañeros de trabajo y clientes. Los accidentes pueden ocurrir rápidamente —en solo pocos segundos o minutos— por lo que es importante estar preparado y saber cómo prevenir los accidentes con sustancias químicas y qué hacer si ocurren.

Sustancias químicas inflamables o combustibles

Las sustancias químicas que son inflamables y combustibles pueden prenderse fuego y quemarse con facilidad. Pueden encenderse cuando están cerca de una llama (como una vela), una chispa (como las de un enchufe eléctrico) o un objeto caliente (como un rizador). La diferencia entre una sustancia química inflamable y una combustible es la facilidad con la que se prenden fuego. Una sustancia química inflamable se prenderá fuego y se quemará más rápido y más fácilmente que una combustible, pero las dos se van a quemar.

Algunos ejemplos de productos que pueden provocar un incendio en un establecimiento típico son la acetona, el alcohol, el esmalte para uñas, el espray para el cabello, el gel para peinar, la solución de alisado y los cosméticos en aerosol. En el pasado, los clientes de los establecimientos sufrían quemaduras graves después de que se les aplicaba activador de rizos y productos en aerosol en el cabello y se acercaban a velas, fósforos o cigarrillos. Si bien los fabricantes cambian las fórmulas y los ingredientes con frecuencia, los productos que se utilizan hoy en día aún contienen sustancias químicas peligrosas que deberían evitarse o utilizarse con precaución. Si un producto o un componente puede provocar un incendio, es posible que la etiqueta del producto brinde esa información, pero no confíe solamente en la etiqueta. Tal como se mencionó en la lección anterior, siempre consulte las fichas técnicas de seguridad (SDS) del producto.

Precauciones de seguridad

Existen muchas precauciones que se pueden tomar para trabajar de manera segura con sustancias químicas que son inflamables o combustibles, entre las que se incluyen:

- Siempre saber qué sustancias químicas utilizadas presentan riesgo de incendio.
- Evitar utilizar sustancias químicas inflamables o combustibles (utilizar una sustancia más segura de ser posible).

- No permitir que las sustancias químicas inflamables o combustibles estén cerca de una llama, una chispa o un objeto caliente.
- Revisar todos los elementos eléctricos para asegurarse de que no haya cables rotos o desgastados que puedan causar una chispa o calentarse.
- No intentar calentar las sustancias químicas en el horno microondas o con un secador de cabello (nunca caliente una sustancia química, incluso si no son inflamables o combustibles).

Esté preparado

Si bien los incendios por sustancias químicas se pueden prevenir, existen muchas maneras de prepararse en caso de que ocurra uno. En primer lugar, asegúrese de que el establecimiento tenga un extintor de incendio disponible y de que todos en el establecimiento sepan dónde está y cómo utilizarlo. Si el establecimiento no posee un extintor de incendios, pida a su empleador que compre e instale uno. Además, consulte la SDS antes de que haya un incendio para conocer si hay instrucciones específicas sobre cómo combatirlo. Como se especificó en la lección anterior, no se debe utilizar agua en ciertos incendios químicos. Sepa también como pedir ayuda ante una emergencia y qué hacer hasta tanto llegue la ayuda. Asimismo, debe haber insumos de primeros auxilios en el establecimiento en todo momento.

EXTINTORES DE INCENDIOS

Los extintores de incendios portátiles se clasifican de acuerdo al tipo de incendio que pueden combatir. La etiqueta del extintor indica para qué tipo de incendios debe ser utilizado. Existen cuatro clases de incendios:

- Los incendios clase A son provocados por combustibles comunes; involucran materiales combustibles comunes como la madera, las telas y el papel.
- Los incendios clase B son provocados por líquidos inflamables; involucran líquidos, gases y grasas inflamables.
- Los incendios clase C son provocados por elementos eléctricos; incendios que involucran elementos eléctricos y cableado eléctrico.
- Los incendios clase D son provocados por metales combustibles; incendios que involucran metales, como el magnesio, el titanio y el zinc.



Los extintores multiuso se pueden comprar en la mayoría de las ferreterías o a compañías que venden elementos de seguridad.

Es muy importante utilizar el extintor correcto en un incendio. Por ejemplo, no se debe utilizar un extintor para un incendio clase A en un incendio clase C. Hay un extintor de incendios que sirve para incendios clase A, B y C: se lo denomina "extintor multiuso". Los extintores multiuso se pueden comprar en la mayoría de las ferreterías o de las compañías que venden elementos de seguridad.

ALMACENAMIENTO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS

Para proteger su salud y seguridad al manipular sustancias químicas, asegúrese de seguir siempre estos lineamientos:

- En todo momento, guarde las sustancias químicas en su envase con la etiqueta original. Podría ser peligroso si alguien no sabe qué producto hay en el envase. Por ejemplo, ¿qué ocurriría si una persona decide guardar lejía en una botella plástica de agua? Una persona podría tener sed y olvidarse de que lo que hay en la botella es lejía, lo que causaría la ingestión accidental y problemas de salud. Este lineamiento también

permite asegurarse de que la sustancia química se almacene en el tipo de envase adecuado. Por ejemplo, la acetona no debería guardarse en ciertos tipos de botellas plásticas ya que las derretiría.

- Siempre consulte la etiqueta y la SDS para conocer si hay instrucciones de almacenamiento especiales. Allí se indicarán claramente las medidas de almacenamiento adecuadas.
- Guarde las sustancias químicas fuera de la luz directa del sol, en un lugar fresco y oscuro con buena ventilación. Las sustancias químicas pueden reaccionar o cambiar ante el contacto con el calor, por lo que un depósito o armario es la mejor opción.
- Asegúrese de que los envases de las sustancias químicas estén en buen estado. Revise que los envases no tengas agujeros, ya que esto ocasionará pérdidas y derrames.
- No almacene nunca productos químicos cerca de alimentos o de lugares donde se consumirán alimentos. Esto puede causar contaminación e ingesta accidental.
- Guarde todas las sustancias químicas, en especial las inflamables y combustibles, lejos de las llamas, las chispas, el calor y los objetos calientes. Considere comprar armarios de metal a prueba de incendios para almacenar las sustancias químicas altamente inflamables.
- Después de utilizar un producto, cierre bien el envase. Esto ayuda a prevenir los derrames y evita la liberación de los vapores en el aire.
- Almacene las sustancias químicas en un lugar seguro donde los envases no se caigan ni se derramen. Utilice protecciones en el frente de los estantes para evitar que los envases se caigan.
- No coloque contenedores grandes o pesados en estantes altos de difícil acceso. El contenedor podría caerse o romperse y derramar su contenido.
- No almacene las sustancias químicas ácidas cerca de sustancias químicas con bases. Se las denomina sustancias químicas incompatibles. Podrían mezclarse si los envases se rompen, tienen pérdidas o se derraman y causar una reacción peligrosa.



Siempre consulte la etiqueta y la SDS para conocer si hay instrucciones de almacenamiento especiales.

PREVENCIÓN

La regla más importante para los derrames y las fugas es procurar su prevención. Pero si una sustancia química se derrama o se fuga, primero consulte la SDS para conocer si hay instrucciones especiales de limpieza. Recuerde que los procedimientos de limpieza pueden variar para las diferentes sustancias químicas. Una vez que se conocen las instrucciones para una limpieza apropiada y que se cuenta con todos los elementos de limpieza adecuados, el derrame se debe limpiar de inmediato. Si una sustancia química peligrosa entró en contacto con la ropa, la piel o los ojos, quítese la ropa afectada y lávese la piel o los ojos con agua durante al menos 15 minutos. Se recomienda tener una estación de lavado de ojos de emergencia en el establecimiento. Dependiendo de la sustancia química, las personas podrían necesitar asistencia médica.

ELIMINACIÓN DE SUSTANCIAS QUÍMICAS

Es importante saber cómo debe eliminarse una sustancia química al terminar de utilizarla. Lea la etiqueta del producto y la SDS para conocer las instrucciones de eliminación. Preste especial atención cuando elimine ciertos productos. Por ejemplo, hay algunas sustancias químicas que nunca se deben verter en el desagüe o arrojarse a la basura. Es importante recordar que las sustancias químicas pueden dañar a las personas fuera del establecimiento o dañar el medio ambiente.

¿Sabía qué...?

Los residuos peligrosos son residuos que son riesgosos o potencialmente nocivos para nuestra salud y el medio ambiente. Eliminar los residuos peligrosos de manera inapropiada puede dañar la salud de las personas, y también de los animales y las plantas. Además, puede contaminar el suelo, el suministro de agua local y el aire.

Si una persona no conoce la manera adecuada de desechar la sustancia química que se utiliza en el establecimiento, la Junta de Peluquería y Cosmetología sugiere lo siguiente:

- Lea y siga las instrucciones de eliminación que están impresas en la etiqueta del producto.
- Llame o busque información por Internet sobre cómo eliminar de manera adecuada los residuos peligrosos a través de su programa de pequeños generadores/empresas locales.
- Llame al Departamento de Salud Ambiental de su condado o búsquelo por Internet.
- Llame al Departamento de Residuos Peligrosos local o de su condado, o búsquelo por Internet.

Comuníquese con el Departamento de Control de Sustancias Tóxicas de California para obtener asesoramiento llamando al (800) 728-6942 o por correo electrónico a RAO@dtsc.ca.gov. Las personas deben estar preparadas para explicar qué sustancia química y cuánta cantidad se está eliminando.

Caso práctico

Lea el siguiente caso que refleja un problema real que un futuro profesional podría enfrentar al trabajar en un establecimiento. Intente responder las preguntas de la mejor manera posible.

Para conocer las respuestas, consulte el cuadernillo de examen.

CASO PRÁCTICO

Un día va al depósito de su establecimiento para almorzar. La mesa donde comen los trabajadores está cerca de una estantería con estantes de metal abiertos. En los estantes hay muchas botellas con diferentes sustancias químicas. Observa que hay tres botellas viejas en los estantes que no tienen marca o etiqueta pero hay líquido dentro. Se pregunta qué son. También ve otras botellas en un estante alto. Son grandes y pesadas y están muy cerca del borde. Le preocupa que puedan caerse. Es un día cálido, y dentro del depósito hace calor y está sofocante. Cambia de idea y decide comer su almuerzo afuera.

¿Qué reglas relativas al almacenamiento de sustancias químicas no se cumplen en este establecimiento?

¿Qué sugerencias haría para mejorar esta situación?

Protección de las sustancias químicas

Piense en los elementos y los métodos que una persona puede usar para protegerse de los peligros a la salud y la seguridad mientras trabaja con sustancias químicas.

Estos pueden incluir:

- Guantes
- Máscara de gas
- Máscara antipolvo
- Gafas de seguridad
- Armario de almacenamiento
- Delantal
- Ventilación
- Antiparras
- Extintor de incendios
- Capacitación
- Uso de sustancias químicas más seguras

La mejor manera que tienen las personas de protegerse es detener la exposición a las sustancias químicas o al peligro, o reducir la exposición al mínimo posible.

Cinco maneras clave para reducir los peligros químicos

Existen diferentes métodos para ayudar a detener o reducir la exposición, normalmente estos métodos se agrupan en cinco categorías:

1. **Evite usar sustancias químicas dañinas**
2. **Aísle el procedimiento de trabajo**
3. **Utilice buena ventilación**
4. **Trabaje de manera segura**
5. **Utilice elementos de protección personal**

1. Evite usar sustancias químicas dañinas

En primer lugar, evite usar sustancias químicas dañinas y utilice un producto o procedimiento más seguro. Por ejemplo, si una persona puede dejar de utilizar esmalte para uñas con formaldehído y usar uno que no contenga formaldehído, evita exponerse y exponer al cliente a esa sustancia peligrosa. Sin embargo, deben asegurarse de que los esmaltes para uñas libres de formaldehído no contengan otras sustancias químicas peligrosas, como tolueno y ftalato de dibutilo. No tendría sentido pasar de utilizar un producto con una sustancia química a otro que es igual de peligroso o inclusive más peligroso que el producto original. Para evitar las sustancias químicas peligrosas, muchos establecimientos en todo Estados Unidos se están "ecologizando" escogiendo productos más seguros que están libres de sustancias químicas peligrosas. Además de utilizar productos más seguros, se deberían buscar maneras de mejorar los procedimientos de trabajo. Por ejemplo, un procedimiento seguro consiste en retirar las herramientas desinfectadas de la solución desinfectante utilizando pinzas o guantes, en lugar de hacerlo con las manos sin protección. Esto lo exige el Código de Reglamentos de California. Cada servicio brindado y cada producto utilizado en un establecimiento presenta diferentes riesgos a la salud o la seguridad; por eso, cada uno debe determinar cuál es la mejor forma de actuar.



Mezcle los productos de decoloración y tinte del cabello en una habitación separada con buena ventilación para que sus compañeros de trabajo y los clientes que están en el área de servicio principal no estén expuestos a los gases.

2. Aísle el procedimiento de trabajo

La segunda manera de reducir los peligros de las sustancias químicas es aislar el procedimiento de trabajo; en otras palabras, trabajar lejos de los demás. Por ejemplo, se pueden mezclar los productos de decoloración y tinte del cabello en un cuarto separado con buena ventilación para que sus compañeros de trabajo y clientes que están en el área de servicio principal no estén expuestos a los gases mientras se realiza la mezcla. Otro ejemplo es trabajar con uñas artificiales en una zona separada del establecimiento para minimizar la exposición a vapores y polvos.

3. Utilice buena ventilación

La tercera manera de reducir los peligros de las sustancias químicas es contar con un buen sistema de ventilación. La ventilación es un sistema que elimina las sustancias químicas nocivas del aire antes de que puedan inhalarse o brinda suficiente aire fresco para diluir las sustancias dañinas en el aire. Existen dos tipos principales de ventilación: la ventilación por extracción localizada y la ventilación por dilución general.

Ventilación por extracción localizada

Es el tipo más efectivo de ventilación ya que elimina las sustancias químicas nocivas del aire en el lugar donde se están utilizando. Expulsa los vapores de sustancias químicas antes de que puedan esparcirse en la habitación y en el espacio donde las personas respiran. Los sistemas de ventilación por extracción localizada cuentan con campanas, conductos y ventiladores para mover el aire y, a veces, también poseen un filtro de aire.

Un tipo de sistema de ventilación por extracción localizada que se utiliza en los establecimientos es la mesa de manicura con ventilación. Estas mesas se emplean cuando se trabaja con las uñas de un cliente porque muchos procesos de manicura generan vapores químicos y polvo de uñas. La ventilación por extracción localizada está incorporada en la mesa y protege tanto a los trabajadores como a los clientes. Cuenta con un ventilador interno que succiona los vapores químicos y el polvo de las manos del cliente y los envía por un conducto. Siempre que sea posible, se debería instalar este tipo de sistema para ventilar los vapores hacia el exterior. No deberían volver a ingresar al establecimiento. A veces solo

se necesita hacer que el conducto desemboque en una ventana.

Existe un tipo especial de mesa con ventilación que permite que el aire vuelva a ingresar al establecimiento de manera segura. Contiene filtros que limpian el aire antes de que vuelva a ingresar. Hay filtros separados debajo de la mesa que se utilizan para atrapar los vapores (filtros de carbón activado) y el polvo de las uñas (filtros de polvo). Tanto los filtros de carbón activado como los filtros de polvo se deben renovar periódicamente, ya que se llenan de vapores y polvo, y luego, dejan de funcionar.

Otro ejemplo de un sistema de ventilación por extracción localizada es la campana de gases. Puede utilizarse cuando se mezclan sustancias químicas, ya que extrae los vapores en el lugar donde se realiza la mezcla. Las campanas de gases se venden en tiendas de insumos de seguridad y deben ser instaladas por un profesional de salud y seguridad.

A veces la zona de mezcla y la campana de gases están en una habitación separada del área de servicio principal. En ese caso, el establecimiento está utilizando dos tipos de protección: está aislando el procedimiento y utilizando ventilación.

¿Cómo puede hacer una persona para decidir dónde colocar un sistema de ventilación por extracción localizada? Aquí hay algunos consejos útiles:

- Coloque el sistema para que capture los vapores y el polvo cerca del lugar donde se producen.
- Colóquelo de manera tal que aparte los vapores y el polvo de los clientes y los trabajadores.
- No coloque el sistema cerca de una puerta o donde haya mucho tránsito de gente porque las personas al pasar pueden interrumpir las corrientes de aire e interferir con el sistema.
- Nunca coloque un ventilador común en una posición en la que sople aire cruzando el sistema de ventilación por extracción localizada, ya que esto podría afectar la capacidad del sistema de capturar las sustancias químicas.
- Consulte a un higienista industrial (un especialista en salud y seguridad) o a un ingeniero especializado en ventilación antes de comprar, instalar o decidir cómo posicionar un sistema de ventilación por extracción localizada.

Ventilación por dilución general

Estos sistemas funcionan haciendo que ingrese aire fresco en una habitación para hacer que las sustancias químicas dañinas se disipen (se diluyan). Este método reduce la concentración de vapores químicos en el aire y se utiliza en la mayoría de los establecimientos. La ventilación por dilución puede ser mecánica o natural. Un sistema mecánico utiliza ventiladores y respiraderos para extraer el aire viciado y suministrar aire fresco, mientras que un sistema natural provee aire fresco mediante la abertura de ventanas o puertas. No siempre se puede utilizar el sistema natural, por ejemplo, cuando hace mucho frío, cuando llueve, o si las puertas y las ventanas no están en una posición correcta como para permitir el ingreso de aire fresco. Dado que la ventilación por dilución no remueve las sustancias químicas del aire, este método en verdad no protege a los individuos de los peligros de las sustancias químicas. Solamente es una manera de controlar la temperatura, la humedad y los olores leves. Sin embargo, con las sustancias químicas que son menos nocivas es mejor utilizar un sistema de ventilación por dilución a no tener ventilación. La ventilación por extracción localizada, cuando puede utilizarse, es mejor para protegerse de las sustancias químicas.

4. Trabaje de manera segura

La cuarta manera de reducir los peligros de las sustancias químicas es trabajar de manera segura. Esto significa que los futuros profesionales deben seguir ciertos lineamientos denominados "prácticas laborales seguras". Es una buena idea que el establecimiento prepare una lista escrita de qué se debe hacer ("sí") y qué no se deben hacer ("no") en cada procedimiento que utiliza sustancias químicas. Todos los titulares de licencia deberían tener una copia de estos lineamientos para entenderlos y protegerse a ellos mismos y a sus clientes. A modo de introducción, la Junta ha provisto ejemplos de algunos lineamientos de prácticas seguras recomendadas que se pueden incluir en el plan de un establecimiento.

Almacenamiento de sustancias químicas

Sí:

- Guarde las sustancias químicas en su envase con la etiqueta original.
- Cierre bien los envases cuando los guarde.
- Utilice un armario de metal ignífugo para sustancias químicas extremadamente inflamables.

No:

- No almacene las sustancias químicas donde estarán expuestas al calor o a la luz del sol.
- No almacene las sustancias químicas donde los envases puedan caerse y derramarse.
- No almacene sustancias químicas inflamables cerca de chispas, llamas u otras posibles fuentes de ignición.
- No almacene las sustancias químicas cerca de alimentos o zonas de comida.
- No almacene sustancias químicas incompatibles cerca una de otra (pueden reaccionar si se mezclan).

Eliminación de sustancias químicas

(normas generales, aunque depende de la sustancia química)

Sí:

- Consulte en la SDS si hay instrucciones específicas para la eliminación.
- Consulte al Departamento de Control de Sustancias Tóxicas de California si tiene alguna pregunta respecto a la eliminación de sustancias químicas peligrosas.

No:

- No vierta sustancias químicas peligrosas por el desagüe de un lavabo.
- No deseche las sustancias químicas peligrosas con los residuos comunes.

Mezcla de sustancias químicas

Sí:

- Establezca un área específica para la mezcla de sustancias químicas.
- Asegúrese de que el área de mezclado tenga buena ventilación.
- Asegúrese de que haya elementos de protección, como delantales, guantes y antiparras u otro tipo de protección para los ojos.
- Asegúrese de que el área para mezclar cuente con una estación de lavado de ojos de emergencia y un lugar cerceno donde pueda lavarse las manos.

No:

- No mezcle las sustancias químicas cerca de alimentos o zonas donde se come.

Comer y beber

Sí:

- Tenga una zona separada donde se pueda comer y beber.

No:

- No coma ni beba cerca de las sustancias químicas.

Orden y limpieza

Sí:

- Mantenga las zonas donde se utilizan las sustancias químicas limpias, ordenadas y secas.
- Limpie todos los derrames de inmediato.
- Utilice los métodos de limpieza apropiados que se detallan en la SDS.
- Mantenga todos los elementos de seguridad en buen estado.
- Examine los sistemas de ventilación de manera periódica para asegurarse que funcionan correctamente.

Cronograma de trabajo

Separe los servicios con sustancias químicas (como ondulación permanente) durante el día para que las personas no estén expuestas a la misma sustancia química de manera continua. El cronograma del establecimiento no debería requerir que una persona realice el mismo proceso durante todo el día.

Inventario de sustancias químicas

La ley establece que los empleadores y contratistas independientes deben contar con cierta información disponible sobre las sustancias químicas:

- Un inventario que enumere todas las sustancias químicas peligrosas que se utilizan en el establecimiento.
- Una SDS por cada sustancia química peligrosa.

Plan de preparación para emergencias

Los establecimientos deberían tener un plan de preparación para emergencias. Detalla las acciones que se deben llevar a cabo en respuesta a una emergencia, como, por ejemplo, un incendio en el establecimiento. El propietario del establecimiento debe preparar este plan. La Junta recomienda que este plan de acción establezca que cada empleado tiene derecho a recibir información y capacitación acerca de los peligros en el trabajo. De hecho, la ley exige esta capacitación. La capacitación debe incluir:

- Qué peligros específicos están presentes en el establecimiento.
- Cómo pueden protegerse las personas.
- Dónde se guardan las SDS y cómo interpretarlas.
- Qué normas de salud y seguridad deben respetarse en el establecimiento.
- Qué derechos tienen los trabajadores en relación a la salud y la seguridad por ley.
- Carteles que indiquen dónde están las salidas de emergencia.
- Letreros que indiquen el procedimiento de evacuación y los puntos de encuentro.

Esta información debe brindarse de forma tal que todos puedan entenderla. De ser necesario, los materiales de referencia y las clases pueden traducirse a diferentes idiomas. A modo de introducción, la Junta ha provisto un ejemplo de algunos lineamientos recomendados para el plan de emergencias que puede encontrar en un establecimiento.

Planificación de emergencia

Sí:

- Tenga equipos de emergencia en el establecimiento, por ejemplo, extintores de incendios, estaciones para el lavado de ojos y botiquines de primeros auxilios.
- Sepa qué hacer ante una emergencia. Lea todas las instrucciones y advertencias impresas en los envases de los productos químicos antes de que se produzca un accidente.
- En caso de que una sustancia química peligrosa entre en contacto con la piel o la ropa de una persona, debe quitarse la ropa afectada, lavar la zona de la piel afectada con agua por 15 minutos y consultar a un médico de ser necesario.
- Revise la SDS para obtener información sobre cómo actuar ante emergencias.

No:

- No intente combatir un incendio causado por una sustancia química a menos que sepa cómo reacciona dicha sustancia.
- No intente combatir un incendio causado por una sustancia química a menos que tenga a disposición un extintor de incendios adecuado para esa sustancia.
- No intente limpiar un derrame extenso de una sustancia química, a menos que conozca la manera adecuada de limpiar dicha sustancia.

5. Utilice elementos de protección personal

La última de estas cinco maneras clave para reducir los peligros químicos es utilizar elementos de protección personal. Los elementos de protección personal (llamados PPE, por sus siglas en inglés) se refieren a cualquier elemento diseñado para proteger a una persona de las sustancias químicas creando una barrera entre la persona y la sustancia química. Deben consultarse las SDS para determinar qué tipo de PPE debe utilizarse cuando se manipula un producto químico.



Utilice el tipo correcto de guantes para la sustancia química que está utilizando.

A diferencia de otros métodos de protección, los PPE no eliminan el peligro del establecimiento, solo protegen a los individuos del peligro. Siempre es mejor eliminar el peligro por completo. Además de ser menos efectivos, algunos PPE pueden ser incómodos y difíciles de usar. Si bien los PPE no son la mejor manera de protegerse de las sustancias químicas, se prefieren a la ausencia de protección. En muchos establecimientos, los PPE son la única protección disponible.

- **Guantes**
  Para proteger las manos y los antebrazos cuando se trabaja con sustancias químicas, deben utilizarse guantes específicamente



Las gafas de seguridad brindan la mejor protección contra las partículas en el aire, tales como fragmentos de uña o polvo de uña.

diseñados para sustancias químicas. Existen distintos tipos de guantes para las diferentes sustancias químicas, así que use el guante adecuado para la sustancia química que esté utilizando. Por ejemplo, si está trabajando con un producto para alisado de cabello que contiene hidróxido de sodio, utilice guantes diseñados para no filtrar el hidróxido de sodio. El paquete de los guantes debe indicar para que sustancias químicas están diseñados. Los guantes de nitrilo son superiores a los de látex o vinilo en términos de protección contra las sustancias químicas. También son más resistentes a perforaciones y roturas. Tenga en cuenta que los guantes solo pueden retener las sustancias químicas por un tiempo limitado; después de eso, se rompen y las sustancias químicas pueden penetrar. La cantidad de tiempo durante el cual el guante funcionará óptimamente se denomina tiempo de penetración (*breakthrough time*). Una vez que transcurre el tiempo de penetración, deseche los guantes y utilice un par nuevo. Busque el tiempo de penetración en el paquete de los guantes o consulte al fabricante. Muchos guantes están diseñados para ser descartables, por lo que solo deberían utilizarse una vez. Nunca lave ni vuelva a usar guantes descartables. Después del uso, la sustancia química puede comenzar a traspasar del guante y es posible que no se detecte y provoque daño. La Junta de Peluquería y Cosmetología de California exige que los titulares de licencia desechen los guantes inmediatamente después de utilizarlos. Además, lávese las manos después de usar los guantes o cuando se cambie los guantes.

- **Antiparras y gafas de seguridad**
  Para proteger la zona de los ojos, utilice antiparras para salpicaduras de sustancias químicas o gafas de seguridad. Las antiparras para salpicaduras de sustancias químicas protegen los ojos de las salpicaduras y forman un sello alrededor del área de los ojos. Algunos tipos tienen aberturas laterales para evitar que se empañen, pero están diseñadas para que las salpicaduras de sustancias químicas no puedan ingresar. Las gafas de seguridad brindan la mejor protección contra las partículas en el aire, tales como fragmentos de uña o polvo de uña. Tienen protección en los costados para evitar el ingreso de las partículas a la zona de los ojos por los laterales, algo que los lentes recetados o los lentes de sol no hacen.

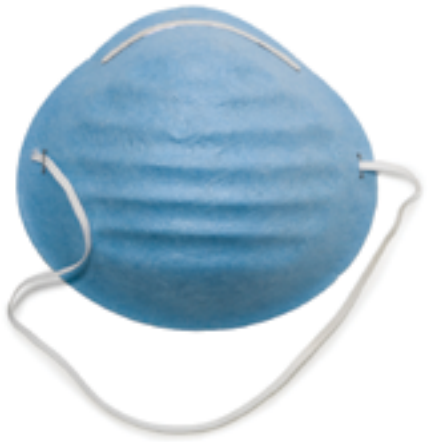


Para proteger la piel de las sustancias químicas, utilice remeras de mangas largas y un delantal o una capa.

- **Ropa protectora**
  Para proteger la piel de sustancias químicas, utilice camisetas de mangas largas y un delantal o una capa. Si está brindando servicios de belleza de uñas, las camisetas de mangas largas previenen que el polvo de acrílico toque la piel y permanezca sobre la ropa. Es mejor utilizar un delantal o una capa de plástico u otro tipo de material resistente a los líquidos que repela las sustancias químicas. La tela no sirve ya que absorbe las sustancias químicas. Recuerde no utilizar un delantal o una capa de plástico en procesos con calor, ya que los instrumentos calientes pueden derretir el delantal plástico.
- **Máscaras antipolvo**
  Para proteger la zona de la nariz y la boca del polvo, utilice una máscara antipolvo. Pueden verse como las máscaras médicas que se usan en los hospitales, pero están diseñadas específicamente para evitar que se inhalen partículas. Lo mejor es utilizar una máscara

antipolvo redonda con una tira de metal para ajustarla sobre el puente de la nariz. Utilizar la máscara incorrecta o una máscara que no se ajusta bien, o no cambiar la máscara (cuando está sucia) puede ser perjudicial para la salud. La mejor máscara para protegerse de las partículas, como el polvo de acrílico, es la máscara N95 aprobada por el NIOSH. La máscara debe tener "N95" impreso. Dado que las máscaras antipolvo solo protegen de las partículas, las personas aún pueden estar expuestas a los vapores de sustancias químicas.

Para protegerse de estos vapores, utilice una máscara de gas con cartucho para sustancias químicas certificada por el NIOSH. Estás son máscaras con cartuchos especiales para capturar los vapores de sustancias químicas y limpiar el aire mientras se respira. Los titulares de licencia rara vez utilizan estas máscaras porque son pesadas, deben adaptarse al rostro de cada persona, las personas deben recibir una capacitación especial sobre cómo utilizarlas y conservarlas, y se debe implementar un programa de protección respiratoria por escrito.



Lo mejor es utilizar una máscara antipolvo redonda con una tira de metal para ajustarla sobre el puente de la nariz.

Responsabilidad del propietario

Las normas de la Cal/OSHA establecen que el empleador es responsable de suministrar todos los elementos de protección necesarios. Los empleadores deben tener elementos de protección disponibles para todos los empleados. Los contratistas independientes deben tener sus propios elementos. Los empleadores y contratistas independientes pueden comprar los elementos en tiendas, catálogos o sitios web. Los empleadores y contratistas independientes deben asegurarse de que los elementos que están pensando adquirir sean cómodos para el usuario y prácticos de usar. Hay muchos fabricantes y compañías distintos, por lo que deberían buscarse elementos que le sirvan a la persona que lo utilizará. Después de comprar los PPE, recuerde mantener un suministro adecuado a mano en todo momento. Los PPE pueden ser un costo adicional y no resultar atractivos, pero la seguridad debe ser la máxima prioridad.

Hojas informativas de seguridad

Las hojas informativas de seguridad de los productos más comunes que se utilizan en los establecimientos están incluidas en los materiales de referencia. Estas hojas informativas servirán como un recordatorio de cómo estas sustancias químicas específicas ingresan en el cuerpo, cómo la exposición afecta al cuerpo, qué sustancias químicas contiene el producto y cómo las personas pueden protegerse del producto. Tómese un momento para revisar las hojas informativas. Imprima las hojas informativas y téngalas cerca para acceder fácilmente a ellas y poder consultarlas.

Preguntas de repaso

Los trabajadores están seguros de la exposición a sustancias químicas en la medida en que la puerta del establecimiento permanezca abierta. ¿Verdadero o falso?

El uso de elementos de protección personal (PPE) no es la mejor forma que tienen los trabajadores de protegerse de las sustancias químicas. ¿Verdadero o falso?

¿Cuáles de las siguientes formas permiten reducir los peligros químicos?

A) Usar mesas de manicura con ventilación.

B) Colocar las sustancias químicas en frascos más pequeños para limitar la exposición.

C) Mezclar las sustancias químicas en un lugar alejado.

D) A y C.

E) Todas las anteriores.

¿A qué se refiere el término "tiempo de penetración" (*breakthrough time*)?

A) Al tiempo que tarda un incendio en expandirse de un punto a otro.

B) Al tiempo que se debería tardar en extinguir un incendio.

C) Al tiempo durante el cual funcionarán correctamente los guantes de protección.

D) Al tiempo que tarda una sustancia química en descomponerse y producir vapor.

E) Al tiempo que tarda una sustancia química en absorberse en la piel.

Un extintor multipropósito se puede usar para combatir:

A) Incendios clase A, B y C.

B) Cualquier incendio en el que no se deba usar agua.

C) Insectos y plagas.

D) Incendios clase A, B, C y D.

E) Todos los anteriores.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

PRÓXIMA LECCIÓN

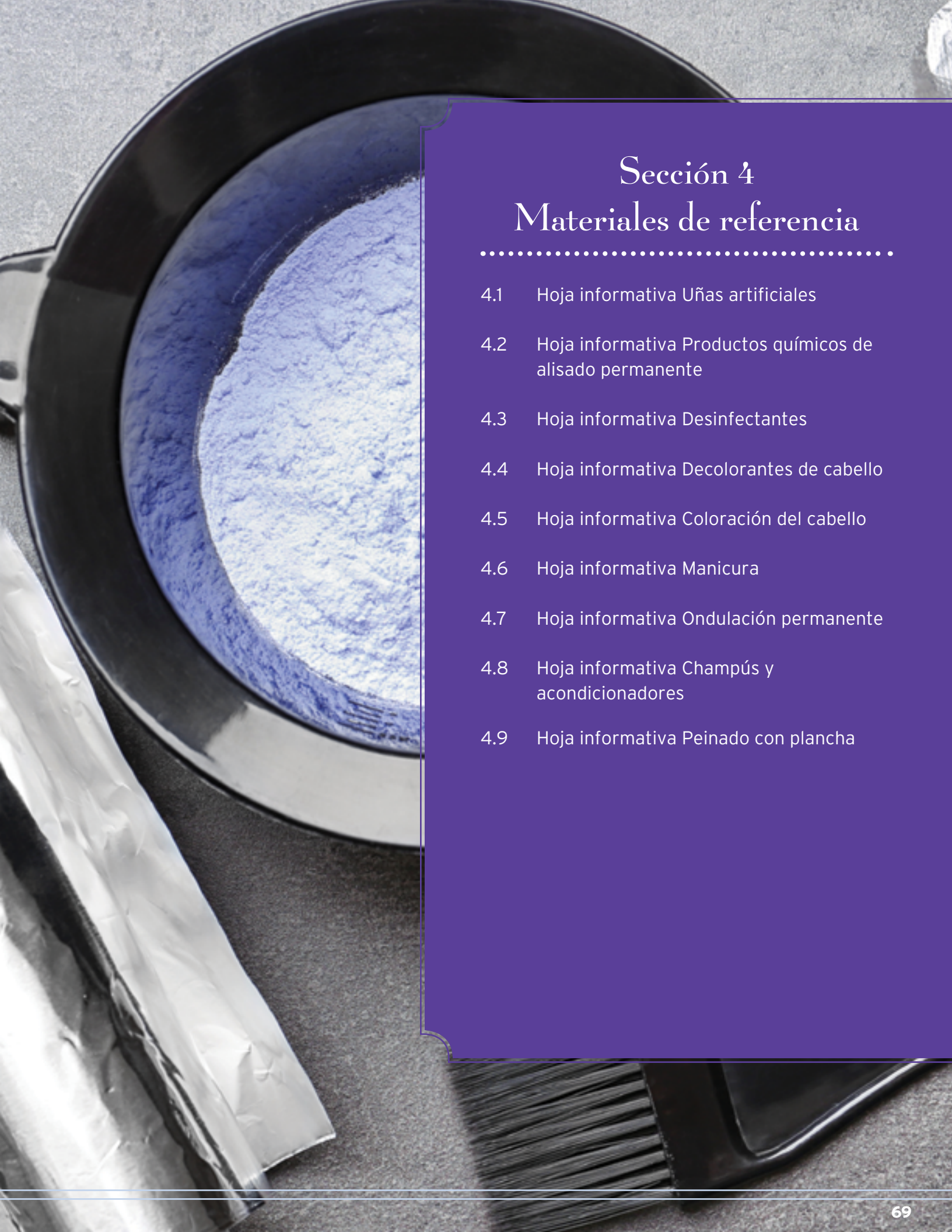
Cómo identificar y reducir los problemas ergonómicos comunes que se encuentran en los establecimientos.

¿Qué está mal en esta imagen?

Esta imagen muestra una situación laboral típica en un establecimiento. Hay varias cosas que están mal en la imagen: Se observan peligros químicos, y los trabajadores no están tomando las medidas de protección adecuadas. Aplicando lo que ha aprendido, identifique qué está mal en la imagen y piense qué tipo de medidas de protección harían que la situación fuera segura.



Notas



Sección 4
Materiales de referencia

4.1 Hoja informativa Uñas artificiales

4.2 Hoja informativa Productos químicos de alisado permanente

4.3 Hoja informativa Desinfectantes

4.4 Hoja informativa Decolorantes de cabello

4.5 Hoja informativa Coloración del cabello

4.6 Hoja informativa Manicura

4.7 Hoja informativa Ondulación permanente

4.8 Hoja informativa Champús y acondicionadores

4.9 Hoja informativa Peinado con plancha

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Uñas artificiales

¿CÓMO PUEDEN INGRESAR A SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS PRODUCTOS PARA UÑAS ARTIFICIALES?

Contacto con la piel y los ojos

- Algunos productos químicos pueden dañar su piel directamente o absorberse en el torrente sanguíneo.
- El producto químico puede salpicarle los ojos.
- Usted puede tocarse los ojos accidentalmente teniendo el producto químico en las manos.
- Los vapores o el polvo químicos presentes en el aire pueden entrarle en los ojos.

Respiración

- Usted puede inhalar los vapores químicos a través de la nariz o la boca.
- Usted puede inhalar polvo dañino al limar las uñas.

Ingestión

- Si los productos químicos (incluyendo el polvo) están presentes en sus manos o en el aire, pueden contaminar sus alimentos o bebidas.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS PRODUCTOS PARA UÑAS ARTIFICIALES?

Las sustancias químicas pueden afectar su cuerpo de diferentes maneras, dependiendo de la *cantidad* de sustancia que contiene el producto, qué tan *dañina* es y el *tiempo* de exposición, entre otros factores. No todas las personas reaccionan de la misma manera a una sustancia química. Algunas personas experimentan efectos adversos en su salud cuando trabajan con un producto, mientras que a otras nunca les sucede. Los problemas de salud que pueden causar las sustancias químicas de los productos para uñas artificiales incluyen los siguientes:

Efectos sobre el sistema nervioso central: Dolor de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, excitabilidad.
Irritación de nariz y garganta: Secreción nasal, garganta irritada, ardor, picazón.
Irritación cutánea y dermatitis: Enrojecimiento, picazón, erupciones o piel seca que se agrieta y descama (más común en manos y brazos).
Irritación ocular: Enrojecimiento, ardor, lagrimeo, picazón.
Irritación pulmonar: Dificultad para respirar, falta de aire, tos, inflamación de los tejidos de los pulmones.
Alergias: Secreción o congestión nasal, estornudos, asma, dermatitis. Si se vuelve más sensible a una sustancia química en particular, tendrá una reacción alérgica cada vez que la utilice.
Cáncer: Los estudios realizados en animales de laboratorio y seres humanos han demostrado que las sustancias químicas que se encuentran en algunos productos para uñas artificiales pueden causar cáncer. Este no es un problema de salud habitual.
Problemas reproductivos: Los estudios realizados en animales de laboratorio han demostrado que las sustancias químicas que se encuentran en algunos productos para uñas artificiales pueden causar problemas reproductivos, tales como malformaciones congénitas e infertilidad. Esto no es habitual.

¿Cómo pueden afectar su cuerpo las sustancias químicas de los productos para uñas artificiales?

¡ADVERTENCIA! LA EXPOSICIÓN A ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PUEDE CAUSAR:

1, 1, 2-tricloroetano o 1, 2, 2-trifluoroetano: Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis.

Acetona: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis.

Acetonitrilo: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis.

Peróxido de benzoilo: Irritación cutánea y dermatitis. Cáncer en los animales.

Metacrilato de butilo: Irritación de ojos, piel, nariz, boca y garganta, falta de aire, erupción cutánea.

Butilhidroxianisol (BHA): Problemas respiratorios. Cáncer con el uso prolongado.

Dimetil-p-toluidina: Irritación de ojos, nariz y garganta.

Acetato de etilo, acetato de butilo o acetato de isopropilo: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Problemas respiratorios. Irritación cutánea y dermatitis.

Metacrilato de etilo: Irritación de ojos, nariz y garganta. Tos o falta de aire. Asma. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis. Peligro de incendio.

Formaldehído: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Lagrimeo y ardor en los ojos. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis. Problemas respiratorios (como asma, tos y sibilancias). Cáncer con el uso prolongado.

Éteres de glicol (un término genérico para un grupo de sustancias químicas): Problemas reproductivos (las pruebas con animales de laboratorio muestran malformaciones congénitas e infertilidad). Otros posibles efectos según la sustancia química específica.

Hidroquinona: Irritación de ojos, nariz y garganta. Irritación cutánea y dermatitis.

Ácido metacrílico: Irritación de ojos, nariz y garganta. Irritación cutánea y dermatitis.

Cloruro de metileno: Efectos sobre el sistema nervioso central. Provoca cáncer según las pruebas con animales de laboratorio.

Metiletilcetona: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central.

Metacrilato de metilo (MMA): Piel enrojecida e inflamada, con picazón y pequeñas ampollas. Garganta irritada, secreción nasal y tos. Entumecimiento y debilidad muscular. Efectos sobre el sistema nervioso central.

Orto-fenilfenol (OPP): Irritación de ojos, nariz y garganta. Dolor abdominal. Tos o falta de aire.

Ftalatos (como el ftalato de dibutilo): Malformaciones congénitas del sistema reproductor.

Compuestos de amonio cuaternario (como el cloruro de benzalconio): Irritación de ojos, nariz y garganta. Problemas respiratorios (como asma y falta de aire).

Tolueno: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis. Problemas reproductivos.

Xileno: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis. Problemas reproductivos.

No todos los productos para uñas artificiales contienen estas sustancias químicas, y algunos pueden contener sustancias químicas dañinas no mencionadas anteriormente. Siempre consulte la ficha técnica de seguridad del producto (SDS) para obtener más información. Se abordan otros productos de manicura en una hoja informativa aparte.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE DE LOS RIESGOS QUÍMICOS?

Es importante que tome ciertas medidas para proteger su salud al trabajar con las sustancias químicas de los productos para uñas artificiales.

Evite usar sustancias químicas dañinas

- Lea la etiqueta y la ficha técnica de seguridad de cada producto que utilice para conocer su contenido y sus efectos sobre la salud.
- Use productos con la menor cantidad de sustancias químicas dañinas cuando sea posible.
- No use productos que contengan formaldehído, metacrilatos o cloruro de metileno.

Use prácticas laborales seguras

- Mantenga los envases cerrados cuando no los esté usando para evitar que el producto se derrame o llegue al aire.
- Compruebe que los envases de todos los productos químicos estén debidamente etiquetados en cuanto a su contenido.
- No coma alimentos ni beba líquidos en su área de trabajo ya que estos pueden contaminarse.
- Lávese las manos después de trabajar con sustancias químicas, incluso si utilizó guantes.

Ventile la habitación

- Trabaje siempre en un área bien ventilada. Si no hay un sistema de ventilación, abra las ventanas y las puertas para que entre aire fresco desde el exterior.
- Utilice una mesa de manicura con un sistema de ventilación integrado. El extractor absorbe el polvo y los vapores, evitando que usted los inhale.
- No confíe en los ventiladores, ya que solo esparcen el polvo y los vapores alrededor la habitación (no los eliminan).

Use elementos de protección

- Use guantes diseñados especialmente para proteger la piel contra las sustancias químicas que se está usando.
- Use una máscara antipolvo aprobada por el NIOSH para protegerse del polvo cuando lima uñas.
- Use gafas de seguridad para proteger los ojos de trozos de uñas.
- Use antiparras de seguridad al mezclar productos químicos para proteger los ojos de salpicaduras.

Conozca sus derechos como trabajador

- Los empleadores deben proporcionar a los trabajadores fichas técnicas de seguridad cuando las soliciten.
- Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre los riesgos de los productos químicos con los que trabajan y cómo protegerse de ellos.

Informe de cualquier problema de salud

- Hable con su empleador si está experimentando síntomas de efectos adversos en la salud, de modo que él pueda ayudar a aliviar el problema e informar a los demás empleados.
- Consulte a su médico sobre la gravedad de sus problemas y cómo deben manejarse.
- Usted tiene el derecho de informar los riesgos a la salud a la Cal/OSHA por medio de un reclamo formal.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

¿LAS MANICURAS CON GEL SON SEGURAS?

En la peluquería o salón de belleza existen muchas sustancias químicas a las cuales puede estar expuesto durante los servicios de manicura, pero también debería prestar especial atención a la exposición a los rayos ultravioletas (UV). Cuando se realizan manicuras con gel, el esmalte se cura usando lámparas ultravioleta. Estas lámparas emiten rayos UVA (los mismos que emiten las camas de bronceado y el sol), que dañan la piel y pueden provocar cáncer.

Si bien la cantidad de radiación UV producida por una lámpara de secado de esmalte en una sola visita a un salón de manicura no es de gran preocupación, es importante reconocer que se produce la exposición. Cualquier exposición, por más pequeña que sea, es un riesgo. La exposición a los rayos UVA es perjudicial y puede conducir al envejecimiento prematuro de la piel (como las arrugas) y finalmente al cáncer de piel. Ya que la potencia de las lámparas de secado varía y produce diferentes niveles de radiación, incluso ocho usos de una lámpara de alta potencia pueden producir suficiente exposición para dañar la piel. No hay evidencia que sustente que el cáncer es un efecto directo del uso de estas lámparas de secado de uñas; sin embargo, es posible que contribuyan a su ocurrencia.

La exposición a los rayos UV se acumula durante toda la vida. Los médicos y The Skin Cancer Foundation recomiendan no tomar riesgos y aplicar un protector solar de amplio espectro (UVA/UVB) con un factor de protección solar de 15 o más antes en las manos de exponerlas a la luz UV que emiten las lámparas de secado de uñas. Es posible que algunas clientas incluso usen guantes opacos y oscuros con las puntas de los dedos recortadas para proteger su piel.

Gracias a que los fabricantes están constantemente desarrollando nuevas tecnologías, hay una alternativa que representa un riesgo menor para la salud. Muchos salones ahora utilizan luces LED en lugar de lámparas UV. Estas luces emiten una dosis significativamente más baja de radiación UV y no existe ningún estudio que muestre que las luces LED causan cáncer. De hecho, a menudo se utilizan las luces LED en servicios de embellecimiento, como para tratar los signos del daño solar. Además, las luces LED curan el esmalte de gel mucho más rápidamente y no es necesario reemplazar las bombillas.

Ya sea que usted o su salón opten por usar lámparas UV o luces LED, asegúrese de conocer los riesgos que ambas representan para la salud y tome la mejor decisión para usted y su cliente.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Productos químicos de alisado permanente

¿CÓMO PUEDEN INGRESAR A SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS PRODUCTOS DE ALISADO PERMANENTE?

Contacto con la piel y los ojos

- Algunos productos químicos pueden dañar su piel directamente o absorberse en el torrente sanguíneo.
- El producto químico puede salpicarle los ojos.
- Usted puede tocarse los ojos accidentalmente teniendo el producto químico en las manos.
- Los vapores químicos en el aire pueden entrar en los ojos.

Respiración

- Usted puede inhalar los vapores químicos a través de la nariz o la boca.

Ingestión

- Si las sustancias químicas están en sus manos o en el aire, pueden contaminar su comida o bebida.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS PRODUCTOS DE ALISADO PERMANENTE?

Las sustancias químicas pueden afectar su cuerpo de diferentes maneras, dependiendo de la *cantidad* de la sustancia que contiene el producto, cuán *dañina* es y el *tiempo* de exposición, entre otros factores. No todas las personas reaccionan de la misma manera a una sustancia química. Algunas personas experimentan efectos adversos en su salud cuando trabajan con un producto, mientras que a otras nunca les sucede. Los problemas de salud que las sustancias químicas de los productos de alisado permanente pueden causar incluyen los siguientes:

Efectos sobre el sistema nervioso central: Dolor de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, excitabilidad.

Irritación de nariz y garganta: Secreción nasal, garganta irritada, ardor, picazón.

Irritación cutánea y dermatitis: Enrojecimiento, picazón, erupciones o piel seca que se agrieta y descama (más común en manos y brazos).

Alergias: Secreción o congestión nasal, estornudos, asma, dermatitis. Si se vuelve más sensible a una sustancia química en particular, tendrá una reacción alérgica cada vez que la utilice.

Irritación ocular: Enrojecimiento, ardor, lagrimeo, picazón.

Irritación pulmonar: Dificultad para respirar, falta de aire, tos, inflamación de los tejidos de los pulmones.

Quemaduras: Las sustancias químicas presentes en algunas cremas de alisado permanente pueden causar quemaduras si entran en contacto con la piel o los ojos.

¿Qué sustancias químicas dañinas se encuentran a veces en los productos de alisado permanente?

¡ADVERTENCIA! LA EXPOSICIÓN A ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PUEDE CAUSAR:

Alcohol (isopropílico): Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis.

Hidróxido de amonio: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación cutánea y dermatitis.

Tioglicolato de amonio o glicerol monitioglicolato: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Irritación cutánea y dermatitis. Alergias, como el asma. (Es menos probable que el tioglicolato de amonio provoque algunos de estos síntomas).

Ácido bórico, perborato o borato: Efectos sobre el sistema nervioso central. Daño renal en caso de ingestión.

Bromatos: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación cutánea y dermatitis. Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión. Daño renal en caso de ingestión.

Formaldehído (glicol de metileno): Irritación de ojos, nariz y garganta, cáncer pulmonar, ceguera, asma, erupciones cutáneas.
Nota: Las siguientes sustancias químicas son tratadas como el formaldehído conforme a la norma de la OSHA: formalina, oxido de metileno, paraformaldehído, aldehído fórmico, metanol, oxometano, oximetileno.

Carbonato de guanidina: Irritación cutánea y dermatitis. Quemaduras en la piel y los ojos.

Peróxido de hidrógeno: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión.

Hidróxido de sodio: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación cutánea y dermatitis. Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión.

No todos los productos de alisado permanente contienen estas sustancias químicas, y algunos pueden contener otras sustancias químicas dañinas no mencionadas anteriormente. Siempre consulte la ficha técnica de seguridad del producto (SDS) para obtener más información.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE DE LOS RIESGOS QUÍMICOS?

Es importante que tome ciertas medidas para proteger su salud al trabajar con las sustancias químicas de los productos de alisado permanente.

Evite usar sustancias químicas dañinas

- Lea la etiqueta y la ficha técnica de seguridad de cada producto que utilice para conocer su contenido y sus efectos sobre la salud.
- Use productos que contienen bisulfitos en lugar de hidróxido de sodio o tioglicolatos.
- Utilice tioglicolato de amonio en lugar de monotioglicolato de glicerol.
- Use productos con la menor cantidad de sustancias químicas dañinas cuando sea posible.

Use prácticas laborales seguras

- Use un método de planchado con calor para alisar el cabello en lugar de productos químicos.
- Mantenga los envases cerrados cuando no los esté usando para evitar que el producto se derrame o llegue al aire.
- Compruebe que los envases de todos los productos químicos estén debidamente etiquetados en cuanto a su contenido.
- No coma alimentos ni beba líquidos en su área de trabajo ya que estos pueden contaminarse.
- Lávese las manos después de trabajar con sustancias químicas, incluso si utilizó guantes.

Ventile la habitación

- Trabaje siempre en un área bien ventilada. Si no hay un sistema de ventilación, abra las ventanas y las puertas para que entre aire fresco desde el exterior.

Use elementos de protección

- Use guantes diseñados especialmente para proteger la piel contra las sustancias químicas que está usando.
- Use antiparras de seguridad al mezclar productos químicos para proteger los ojos de salpicaduras.

Conozca sus derechos como trabajador

- Los empleadores deben proporcionar a los trabajadores fichas técnicas de seguridad cuando las soliciten.
- Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre los riesgos de los productos químicos con los que trabajan y cómo protegerse de ellos.

Informe de cualquier problema de salud

- Hable con su empleador si está experimentando síntomas de efectos adversos en la salud, de modo que él pueda ayudar a aliviar el problema e informar a los demás empleados.
- Consulte a su médico sobre la gravedad de sus problemas y cómo deben manejarse.
- Usted tiene el derecho de informar los riesgos a la salud a la Cal/OSHA por medio de un reclamo formal.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Desinfectantes

¿CÓMO PUEDEN INGRESAR A SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS DESINFECTANTES?

Contacto con la piel y los ojos

- Algunos productos químicos pueden dañar su piel directamente o absorberse en el torrente sanguíneo.
- El producto químico puede salpicarle los ojos.
- Usted puede tocarse los ojos accidentalmente teniendo el producto químico en las manos.
- Los vapores químicos presentes en el aire pueden entrar en los ojos.

Respiración

- Usted puede inhalar los vapores químicos a través de la nariz o la boca.

Ingestión

- Los productos químicos presentes en sus manos o en el aire pueden contaminar sus alimentos o bebidas.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS DESINFECTANTES?

Las sustancias químicas pueden afectar su cuerpo de diferentes maneras, dependiendo de la *cantidad* de la sustancia que contiene el producto, cuán *dañina* es y el *tiempo* de exposición, entre otros factores. No todas las personas reaccionan de la misma manera a una sustancia química. Algunas personas experimentan efectos adversos en su salud cuando trabajan con un producto, mientras que a otras nunca les sucede. Los problemas de salud que las sustancias químicas de los desinfectantes pueden causar incluyen los siguientes:

Efectos sobre el sistema nervioso central: Dolor de cabeza, náuseas.

Irritación cutánea y dermatitis: Enrojecimiento, picazón, erupción cutánea o piel seca.

Irritación ocular, lesiones oculares y ceguera: Enrojecimiento, ardor, lagrimeo, picazón, pérdida de la vista.

Irritación de nariz y garganta: Secreción nasal, garganta irritada, ardor, picazón.

Irritación pulmonar: Dificultad para respirar, falta de aire, tos.

Problemas reproductivos: Malformaciones congénitas.

¿Qué sustancias químicas dañinas se encuentran a veces en los desinfectantes?

¡ADVERTENCIA! LA EXPOSICIÓN A ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PUEDE CAUSAR:

2-butoxietanol o éter monobutílico del etilenglicol: Dolores de cabeza, irritación ocular y nasal, problemas reproductivos, malformaciones congénitas.

Lejía: Irritación ocular, irritación cutánea, problemas respiratorios.

Compuestos de amonio cuaternario o cloruro de amonio dimetil bencil: Irritación cutánea, irritación nasal, asma.

Fenol: Irritación respiratoria, dolores de cabeza, ardor en los ojos, quemaduras en la piel, daño hepático, temblores musculares y pérdida de coordinación.

Glutaraldehído: Irritación de los pulmones, ojos, nariz y garganta, asma, dermatitis.

No todos los desinfectantes contienen estas sustancias químicas, y algunos pueden contener otras sustancias químicas dañinas no mencionadas anteriormente. Siempre consulte la ficha técnica de seguridad del producto (SDS) para obtener más información.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE DE LOS RIESGOS QUÍMICOS?

La Junta de Peluquería y Cosmetología de California exige que todos los instrumentos no eléctricos se desinfecten con un producto registrado en la EPA con acción bactericida, fungicida y viricida comprobada. Por lo tanto, es importante que tome las medidas necesarias para proteger su salud cuando trabaja con desinfectantes químicos.

Use prácticas laborales seguras

- Mantenga los envases cerrados cuando no los esté usando para evitar que el producto se derrame o llegue al aire.
- Compruebe que los envases de todos los productos químicos estén debidamente etiquetados en cuanto a su contenido.
- No coma alimentos ni beba líquidos en su área de trabajo ya que estos pueden contaminarse.
- Lávese las manos después de trabajar con sustancias químicas, incluso si utilizó guantes.
- Use pinzas para retirar los instrumentos del desinfectante.

Ventile la habitación

- Trabaje siempre en un área bien ventilada. Si no hay un sistema de ventilación, abra las ventanas y las puertas para que entre aire fresco desde el exterior.

Use elementos de protección

- Use guantes diseñados especialmente para proteger la piel contra las sustancias químicas que se está usando.
- Use antiparras de seguridad al mezclar productos químicos para proteger los ojos de salpicaduras.

Conozca sus derechos como trabajador

- Los empleadores deben proporcionar a los trabajadores fichas técnicas de seguridad cuando las soliciten.
- Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre los riesgos de los productos químicos con los que trabajan y cómo protegerse de ellos.

Informe de cualquier problema de salud

- Hable con su empleador si está experimentando síntomas de efectos adversos en la salud, de modo que él pueda ayudar a aliviar el problema e informar a los demás empleados.
- Consulte a su médico sobre la gravedad de sus problemas y cómo deben manejarse.
- Usted tiene el derecho de informar los riesgos a la salud a la Cal/OSHA por medio de un reclamo formal.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Decolorantes de cabello

¿CÓMO PUEDEN INGRESAR A SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS DECOLORANTES DE CABELLO?

Contacto con la piel y los ojos

- Algunos productos químicos pueden dañar su piel directamente o absorberse en el torrente sanguíneo.
- El producto químico puede salpicarle los ojos.
- Usted puede tocarse los ojos accidentalmente teniendo el producto químico en las manos.
- Los vapores químicos presentes en el aire pueden entrar en los ojos.

Respiración

- Usted puede inhalar los vapores químicos a través de la nariz o la boca.

Ingestión

- Los productos químicos presentes en sus manos o en el aire pueden contaminar sus alimentos o bebidas.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS DECOLORANTES DE CABELLO?

Las sustancias químicas pueden afectar su cuerpo de diferentes maneras, dependiendo de la *cantidad* de la sustancia que contiene el producto, cuán *dañina* es y el *tiempo* de exposición, entre otros factores. No todas las personas reaccionan de la misma manera a una sustancia química. Algunas personas experimentan efectos adversos en su salud cuando trabajan con un producto, mientras que a otras nunca les sucede. Los problemas de salud que las sustancias químicas de los decolorantes de cabello pueden causar incluyen los siguientes:

Efectos sobre el sistema nervioso central: Dolor de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, excitabilidad.
Irritación de nariz y garganta: Secreción nasal, garganta irritada, ardor, picazón.
Irritación cutánea y dermatitis: Enrojecimiento, picazón, erupciones o piel seca que se agrieta y descama (más común en manos y brazos).
Irritación ocular: Enrojecimiento, ardor, lagrimeo, picazón.
Irritación pulmonar: Dificultad para respirar, falta de aire, tos, inflamación de los tejidos de los pulmones.
Quemaduras: Las sustancias químicas presentes en algunos decolorantes de cabello pueden causar quemaduras si entran en contacto con la piel o los ojos.
Alergias: Secreción o congestión nasal, estornudos, asma, dermatitis. Si se vuelve más sensible a una sustancia química en particular, tendrá una reacción alérgica cada vez que la utilice.

¿Qué sustancias químicas dañinas se encuentran a veces en los decolorantes de cabello?

¡ADVERTENCIA! LA EXPOSICIÓN A ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PUEDE CAUSAR:

Alcohol (etílico o isopropílico): Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis.

Hidróxido de amonio: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación cutánea y dermatitis.

Persulfato de amonio o persulfato de potasio: Irritación ocular. Irritación cutánea y dermatitis. Alergias, como el asma. Posible riesgo de incendio.

Peróxido de hidrógeno: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión.

Peróxido de sodio: Irritación de ojos y nariz. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación cutánea y dermatitis.

No todos los decolorantes del cabello contienen estas sustancias químicas, y algunos pueden contener otras sustancias químicas dañinas no mencionadas anteriormente. Siempre consulte la ficha técnica de seguridad del producto (SDS) para obtener más información.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE DE LOS RIESGOS QUÍMICOS?

Es importante que tome ciertas medidas para proteger su salud al trabajar con las sustancias químicas de los decolorantes de cabello.

Evite usar sustancias químicas dañinas

- Lea la etiqueta y la ficha técnica de seguridad de cada producto que utilice para conocer su contenido y sus efectos sobre la salud.
- Use productos con la menor cantidad de sustancias químicas dañinas cuando sea posible.

Use prácticas laborales seguras

- Almacene los productos con persulfatos lejos de la luz solar directa, el calor o el fuego, ya que son inflamables.
- Mantenga los envases cerrados cuando no los esté usando para evitar que el producto se derrame o llegue al aire.
- Compruebe que los envases de todos los productos químicos estén debidamente etiquetados en cuanto a su contenido.
- No coma alimentos ni beba líquidos en su área de trabajo ya que estos pueden contaminarse.
- Lávese las manos después de trabajar con sustancias químicas, incluso si utilizó guantes.

Ventile la habitación

- Trabaje siempre en un área bien ventilada. Si no hay un sistema de ventilación, abra las ventanas y las puertas para que entre aire fresco desde el exterior.

Evite usar sustancias químicas dañinas

- Aclare el cabello sin usar intensificadores (persulfato de amonio o persulfato de potasio).
- O utilice intensificadores sin persulfato, como perborato de sodio, percarbonato de sodio o carbonato de magnesio
- Lea la etiqueta y la ficha técnica de seguridad de cada producto que utilice para conocer su contenido y sus efectos sobre la salud.
- Use productos que tengan la menor cantidad de sustancias químicas peligrosas cuando sea posible.

Use elementos de protección

- Use guantes diseñados especialmente para proteger la piel contra las sustancias químicas que se está usando.
- Use antiparras de seguridad al mezclar productos químicos para proteger los ojos de salpicaduras.

Conozca sus derechos como trabajador

- Los empleadores deben proporcionar a los trabajadores fichas técnicas de seguridad cuando las soliciten.
- Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre los riesgos de los productos químicos con los que trabajan y cómo protegerse de ellos.

Informe de cualquier problema de salud

- Informe si experimenta síntomas en su salud para que su empleador pueda ayudarlo a aliviar el problema y notificar a los demás empleados.
- Consulte a su médico sobre la gravedad de sus problemas y cómo deben manejarse.
- Usted tiene el derecho de informar los riesgos a la salud a la Cal/OSHA por medio de un reclamo formal.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Coloración del cabello

¿CÓMO PUEDEN INGRESAR A SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS PRODUCTOS DE COLORACIÓN DEL CABELLO?

Contacto con la piel y los ojos

- Algunos productos químicos pueden dañar su piel directamente o absorberse en el torrente sanguíneo.
- El producto químico puede salpicarle los ojos.
- Usted puede tocarse los ojos accidentalmente teniendo el producto químico en las manos.
- Los vapores químicos presentes en el aire pueden entrar en los ojos.

Respiración

- Usted puede inhalar los vapores químicos a través de la nariz o la boca.

Ingestión

- Los productos químicos presentes en sus manos o en el aire pueden contaminar sus alimentos o bebidas.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS PRODUCTOS DE COLORACIÓN DEL CABELLO?

Las sustancias químicas pueden afectar su cuerpo de diferentes maneras, dependiendo de la *cantidad* de la sustancia que contiene el producto, cuán *dañina* es y el *tiempo* de exposición, entre otros factores. No todas las personas reaccionan de la misma manera a una sustancia química. Algunas personas experimentan efectos adversos en su salud cuando trabajan con un producto, mientras que a otras nunca les sucede. Los problemas de salud que pueden causar las sustancias químicas de los productos de coloración del cabello incluyen los siguientes:

Efectos sobre el sistema nervioso central: Dolor de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, excitabilidad.

Alergias: Secreción o congestión nasal, estornudos, asma, dermatitis. A veces, las sustancias químicas de otros productos, como los tioglicolatos presentes en soluciones para ondulación o alisado permanente, pueden volverlo más propenso a una reacción alérgica a las sustancias químicas en productos de coloración del cabello.

Irritación cutánea y dermatitis: Enrojecimiento, picazón, erupciones o piel seca que se agrieta y descama (más común en manos y brazos).

Intoxicación por plomo: Algunos productos de coloración del cabello contienen plomo. Si se expone a una gran cantidad de plomo, puede correr el peligro de intoxicarse. Los síntomas incluyen debilidad muscular, calambres en las piernas, entumecimiento, depresión y daño cerebral. Este no es un problema de salud habitual.

Irritación ocular, lesiones oculares y ceguera: Enrojecimiento, ardor, lagrimeo, picazón, pérdida de la vista.

Irritación de nariz y garganta: Secreción nasal, garganta irritada, ardor, picazón.

Irritación pulmonar: Dificultad para respirar, falta de aire, tos, inflamación de los tejidos de los pulmones.
Quemaduras: Las sustancias químicas presentes en algunos productos de coloración del cabello pueden provocar quemaduras si entran en contacto con la piel y los ojos.
Cáncer: Se ha demostrado que los colorantes de alquitrán mineral, utilizados en algunos productos de coloración permanente del cabello, causan cáncer si se trabaja con ellos durante un periodo de tiempo prolongado. Este no es un problema de salud habitual.

¿Qué sustancias químicas dañinas se encuentran a veces en los productos de coloración del cabello?

¡ADVERTENCIA! LA EXPOSICIÓN A ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PUEDE CAUSAR:

Alcohol (etílico, isopropílico o propílico): Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis.

Aminofenoles: Irritación de ojos, nariz y garganta. Irritación cutánea y dermatitis. Reacción alérgica grave en algunas personas.

Hidróxido de amonio: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación cutánea y dermatitis.

Colorantes de alquitrán mineral (derivados de la anilina), como el 4-metoxi-m-fenilendiamina (4-MMPD), parafenilendiamina, 2-nitro-fenilendiamina, 2, 4-diaminoanisida, y sulfato de 2, 4-diaminoanisida: Irritación ocular grave y ceguera. Irritación cutánea y dermatitis. Reacción alérgica grave en algunas personas. Cáncer si se absorbe a través de la piel durante el uso prolongado. La FDA recomienda que los productos con colorantes de alquitrán mineral contengan etiquetas de advertencia, pero las etiquetas no mencionan el cáncer.

Peróxido de hidrógeno: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión.

Acetato de plomo: Intoxicación por plomo si se absorbe en grandes cantidades.

Parafenilendiamina: Irritación cutánea y dermatitis.

No todos los productos de coloración del cabello contienen estas sustancias químicas, y algunos pueden contener otras sustancias químicas dañinas no mencionadas anteriormente. Siempre consulte la ficha técnica de seguridad del producto (SDS) para obtener más información.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE DE LOS RIESGOS QUÍMICOS?

Es importante que tome ciertas medidas para proteger su salud al trabajar con las sustancias químicas de los productos de coloración del cabello.

Evite usar sustancias químicas dañinas

- No utilice productos que contienen colorantes de alquitrán mineral o acetato de plomo.
- Use productos menos dañinos para teñir el cabello, como la henna u otro colorante vegetal.
- Lea la etiqueta y la ficha técnica de seguridad de cada producto que utilice para conocer su contenido y sus efectos sobre la salud.

Use prácticas laborales seguras

- Alterne entre el uso de colorantes vegetales y semipermanentes.
- Mantenga los envases cerrados cuando no los esté usando para evitar que el producto se derrame o llegue al aire.
- Compruebe que los envases de todos los productos químicos estén debidamente etiquetados en cuanto a su contenido.
- No coma alimentos ni beba líquidos en su área de trabajo ya que estos pueden contaminarse.
- Lávese las manos después de trabajar con sustancias químicas, incluso si utilizó guantes.

Ventile la habitación

- Trabaje siempre en un área bien ventilada. Si no hay un sistema de ventilación, abra las ventanas y las puertas para que entre aire fresco desde el exterior.

Use elementos de protección

- Use guantes diseñados especialmente para proteger la piel contra las sustancias químicas que se está usando.
- Use antiparras de seguridad al mezclar productos químicos para proteger los ojos de salpicaduras.

Conozca sus derechos como trabajador

- Los empleadores deben proporcionar a los trabajadores fichas técnicas de seguridad cuando las soliciten.
- Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre los riesgos de los productos químicos con los que trabajan y cómo protegerse de ellos.

Informe de cualquier problema de salud

- Informe si experimenta síntomas en su salud para que su empleador pueda ayudarlo a aliviar el problema y notificar a los demás empleados.
- Consulte a su médico sobre la gravedad de sus problemas y cómo deben manejarse.
- Usted tiene el derecho de informar los riesgos a la salud a la Cal/OSHA por medio de un reclamo formal.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Manicura

¿CÓMO PUEDEN INGRESAR A SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS UTILIZADAS EN LA MANICURA?

Contacto con la piel y los ojos

- Algunos productos químicos pueden dañar su piel directamente o absorberse en el torrente sanguíneo.
- El producto químico puede salpicarle los ojos.
- Usted puede tocarse los ojos accidentalmente teniendo el producto químico en las manos.
- Los vapores o el polvo químicos presentes en el aire pueden entrarle en los ojos.

Respiración

- Usted puede inhalar los vapores químicos a través de la nariz o la boca.
- Usted puede inhalar polvo dañino al limar las uñas.

Ingestión

- Si los productos químicos (incluyendo el polvo) están presentes en sus manos o en el aire, pueden contaminar sus alimentos o bebidas.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS PRODUCTOS DE MANICURA?

Las sustancias químicas pueden afectar su cuerpo de diferentes maneras, dependiendo de la *cantidad* de la sustancia que contiene el producto, cuán *dañina* es y el *tiempo* de exposición, entre otros factores. No todas las personas reaccionan de la misma manera a una sustancia química. Algunas personas experimentan efectos en la salud cuando trabajan con un producto y a otras nunca les sucede. Los problemas de salud que pueden ser causados por sustancias químicas en los productos de manicura incluyen:

Efectos sobre el sistema nervioso central: Dolor de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, excitabilidad.

Irritación de nariz y garganta: Secreción nasal, garganta irritada, ardor, picazón.
Irritación cutánea y dermatitis: Enrojecimiento, picazón, erupción, o piel seca que se agrieta y descama (más común en manos y brazos).
Quemaduras: Las sustancias químicas presentes en algunos productos de manicura pueden causar quemaduras si entran en contacto con la piel o los ojos.
Irritación ocular: Enrojecimiento, ardor, lagrimeo, picazón.
Irritación pulmonar: Dificultad para respirar, falta de aire, tos, inflamación de los tejidos de los pulmones.
Alergias: Secreción o congestión nasal, estornudos, asma, dermatitis. Si se vuelve más sensible a una sustancia química en particular, tendrá una reacción alérgica cada vez que la utilice.

Cáncer: Los estudios realizados en animales de laboratorio y seres humanos han demostrado que las sustancias químicas que se encuentran en algunos productos de manicura pueden causar cáncer. Este no es un problema de salud habitual.

Problemas reproductivos: Los estudios realizados en animales de laboratorio han demostrado que las sustancias químicas que se encuentran en algunos productos de manicura pueden causar problemas reproductivos, tales como malformaciones congénitas e infertilidad. Esto no es habitual.

¿Qué sustancias químicas dañinas a veces se encuentran en los productos de manicura?

¡ADVERTENCIA! LA EXPOSICIÓN A ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PUEDE CAUSAR:

Acetona: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis.

Alcanfor: Irritación de ojos, piel, nariz, boca y garganta, náuseas, vómitos, diarrea, dolor de cabeza, mareos.

Ftalato de dibutilo (DBP): Náuseas e irritación de ojos, piel, nariz, boca y garganta. Las exposiciones prolongadas a altas concentraciones pueden causar otros efectos graves.

Acetato de etilo o acetato de dibutilo: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Problemas respiratorios. Irritación cutánea y dermatitis.

Cianoacrilato de etilo: Irritación de ojos, membrana mucosa y piel.

Metacrilato de etilo: Irritación de ojos, piel y vías respiratorias, y sensibilización de la piel.

Formaldehído (formalina): Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Lagrimeo y ardor en los ojos. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis. Problemas respiratorios (como asma, tos y sibilancias). Cáncer con el uso prolongado.

Éteres de glicol (un término genérico para un grupo de sustancias químicas): Problemas reproductivos (las pruebas con animales de laboratorio muestran malformaciones congénitas e infertilidad). Otros posibles efectos según la sustancia química específica.

Acetato de isopropilo: Somnolencia e irritación de ojos, nariz y garganta.

Lanolina: Irritación cutánea y dermatitis.

Metiletilcetona: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central.

Orto-fenilfenol (OPP): Irritación de ojos, nariz y garganta. Dolor abdominal. Tos o falta de aire.

Compuestos de amonio cuaternario (como el cloruro de benzalconio): Irritación de ojos, nariz y garganta. Problemas respiratorios (como asma y falta de aire).

Hidróxido de sodio e hidróxido de potasio: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación cutánea y dermatitis. Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión.

Tolueno: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis. Problemas reproductivos, daño renal y hepático.

Xileno: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis. Problemas reproductivos.

No todos los productos de manicura contienen estas sustancias químicas, y algunos pueden contener otras sustancias químicas dañinas no mencionadas anteriormente. Siempre consulte la ficha técnica de seguridad del producto (SDS) para obtener más información.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE DE LOS RIESGOS QUÍMICOS?

Es importante que tome ciertas medidas para proteger su salud al trabajar con las sustancias químicas de los productos de manicura.

Evite usar sustancias químicas dañinas

- Lea la etiqueta y la ficha técnica de seguridad de cada producto que utilice para conocer su contenido y sus efectos sobre la salud.
- Use productos que tengan la menor cantidad de sustancias químicas peligrosas cuando sea posible.
- No use productos que contengan formaldehído, tolueno y ftalatos de dibutilo.

Use prácticas laborales seguras

- Mantenga los envases cerrados cuando no los esté usando para evitar que el producto se derrame o llegue al aire.
- Compruebe que los envases de todos los productos químicos estén debidamente etiquetados en cuanto a su contenido.
- No coma alimentos ni beba líquidos en su área de trabajo ya que estos pueden contaminarse.
- Lávese las manos después de trabajar con sustancias químicas, incluso si utilizó guantes.

Ventile la habitación

- Trabaje siempre en un área bien ventilada. Si no hay un sistema de ventilación, abra las ventanas y las puertas para que entre aire fresco desde el exterior.
- Utilice una mesa de manicura con un sistema de ventilación integrado. El extractor absorbe el polvo y los vapores, evitando que usted los inhale.
- No confíe en los ventiladores, ya que solo esparcen el polvo y los vapores alrededor la habitación (no los eliminan).

Use elementos de protección

- Use guantes diseñados especialmente para proteger la piel contra las sustancias químicas que se está usando. Hay diversos tipos de guantes que lo protegen de diferentes sustancias químicas. Lea el paquete de los guantes para asegurarse de que está utilizando el tipo correcto para obtener la máxima protección.
- Use una máscara antipolvo aprobada por el NIOSH para protegerse del polvo cuando lima uñas. Recuerde que estas máscaras no lo protegen de vapores químicos.
- Use gafas de seguridad para proteger los ojos de trozos de uñas.
- Use antiparras de seguridad al mezclar productos químicos para proteger los ojos de salpicaduras.

Conozca sus derechos como trabajador

- Los empleadores deben proporcionar a los trabajadores fichas técnicas de seguridad cuando las soliciten.
- Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre los riesgos de los productos químicos con los que trabajan y cómo protegerse de ellos.

Informe de cualquier problema de salud a su empleador y médico

- Hable con su empleador si está experimentando síntomas de efectos adversos en la salud, de modo que él pueda ayudar a aliviar el problema e informar a los demás empleados.
- Consulte a su médico sobre la gravedad de sus problemas y cómo deben manejarse.
- Usted tiene el derecho de informar los riesgos a la salud a la Cal/OSHA por medio de un reclamo formal.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Ondulación permanente

¿CÓMO PUEDEN INGRESAR A SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LAS SOLUCIONES PARA ONDULACIÓN PERMANENTE?

Contacto con la piel y los ojos

- Algunos productos químicos pueden dañar su piel directamente o absorberse en el torrente sanguíneo.
- El producto químico puede salpicarle los ojos.
- Usted puede tocarse los ojos accidentalmente teniendo el producto químico en las manos.
- Los vapores químicos presentes en el aire pueden entrar en los ojos.

Respiración

- Usted puede inhalar los vapores químicos a través de la nariz o la boca.

Ingestión

- Los productos químicos presentes en sus manos o en el aire pueden contaminar sus alimentos o bebidas.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LAS SOLUCIONES PARA ONDULACIÓN PERMANENTE?

Las sustancias químicas pueden afectar su cuerpo de diferentes maneras, dependiendo de la *cantidad* de la sustancia presente en el producto, qué tan *dañina* es y el *tiempo* de exposición, entre otros factores. No todas las personas reaccionan de la misma manera a una sustancia química. Algunas personas experimentan efectos adversos en su salud cuando trabajan con un producto, mientras que a otras nunca les sucede. Los problemas de salud que las sustancias químicas de las soluciones para ondulación permanente pueden causar incluyen los siguientes:

Efectos sobre el sistema nervioso central: Dolor de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, excitabilidad.

Irritación de nariz y garganta: Secreción nasal, garganta irritada, ardor, picazón.

Irritación cutánea y dermatitis: Enrojecimiento, picazón, erupciones o piel seca que se agrieta y descama (más común en manos y brazos).

Alergias: Secreción o congestión nasal, estornudos, asma, dermatitis. Si se vuelve más sensible a una sustancia química en particular, tendrá una reacción alérgica cada vez que la utilice.

Irritación ocular: Enrojecimiento, ardor, lagrimeo, picazón.

Irritación pulmonar: Dificultad para respirar, falta de aire, tos, inflamación de los tejidos de los pulmones.

Quemaduras: Las sustancias químicas presentes en algunas soluciones para ondulación permanente pueden causar quemaduras si entran en contacto con la piel o los ojos.

¿Qué sustancias químicas dañinas se encuentran a veces en las soluciones para ondulación permanente?

¡ADVERTENCIA! LA EXPOSICIÓN A ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PUEDE CAUSAR:

Alcohol (isopropílico): Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis.

Tioglicolato de amonio o glicerol monitioglicolato: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Irritación cutánea y dermatitis. Alergias, como el asma. (Es menos probable que el tioglicolato de amonio provoque algunos de estos síntomas).

Ácido bórico, perborato o borato: Efectos sobre el sistema nervioso central. Daño renal en caso de ingestión.

Bromatos: Irritación de ojos, nariz y garganta. Efectos sobre el sistema nervioso central. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación cutánea y dermatitis. Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión. Daño renal en caso de ingestión.

Peróxido de hidrógeno: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión.

Hidróxido de sodio: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Quemaduras en la piel y los ojos. Irritación cutánea y dermatitis. Irritación grave de la boca, la garganta y el estómago en caso de ingestión.

No todas las soluciones para ondulación permanente contienen estas sustancias químicas, y algunas pueden contener otras sustancias químicas dañinas no mencionadas anteriormente. Siempre consulte la ficha técnica de seguridad del producto (SDS) para obtener más información.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE DE LOS RIESGOS QUÍMICOS?

Es importante que tome ciertas medidas para proteger su salud al trabajar con las sustancias químicas de las soluciones para ondulación permanente.

Evite usar sustancias químicas dañinas

- Use productos que contienen bisulfitos en lugar de hidróxido de sodio o tioglicolatos.
- Utilice tioglicolato de amonio en lugar de monotioglicolato de glicerol.
- Evite usar bromatos.
- Lea la etiqueta y la ficha técnica de seguridad de cada producto que utilice para conocer su contenido y sus efectos sobre la salud.

Use prácticas laborales seguras

- Corte y enrolle el cabello del cliente antes de aplicar el producto, de modo que este no entre en contacto directo con sus manos.
- Mantenga los envases cerrados cuando no los esté usando para evitar que el producto se derrame o llegue al aire.
- Compruebe que los envases de todos los productos químicos estén debidamente etiquetados en cuanto a su contenido.
- No coma alimentos ni beba líquidos en su área de trabajo ya que estos pueden contaminarse.
- Lávese las manos después de trabajar con sustancias químicas, incluso si utilizó guantes.

Ventile la habitación

- Trabaje siempre en un área bien ventilada. Si no hay un sistema de ventilación, abra las ventanas y las puertas para que entre aire fresco desde el exterior.

Use elementos de protección

- Use guantes diseñados especialmente para proteger la piel contra las sustancias químicas que se está usando.
- Use antiparras de seguridad al mezclar productos químicos para proteger los ojos de salpicaduras.

Conozca sus derechos como trabajador

- Los empleadores deben proporcionar a los trabajadores fichas técnicas de seguridad cuando las soliciten.
- Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre los riesgos de los productos químicos con los que trabajan y cómo protegerse de ellos.

Informar cualquier problema de salud

- Hable con su empleador si está experimentando síntomas de efectos adversos en la salud, de modo que él pueda ayudar a aliviar el problema e informar a los demás empleados.
- Consulte a su médico sobre la gravedad de sus problemas y cómo deben manejarse.
- Usted tiene el derecho de informar los riesgos a la salud a la Cal/OSHA por medio de un reclamo formal.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Champús y acondicionadores

¿CÓMO PUEDEN INGRESAR A SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS CHAMPÚS Y ACONDICIONADORES?

Contacto con la piel y los ojos

- Algunos productos químicos pueden dañar su piel directamente o absorberse en el torrente sanguíneo.
- El producto químico puede salpicarle los ojos.
- Usted puede tocarse los ojos accidentalmente teniendo el producto químico en las manos.
- Los vapores químicos presentes en el aire pueden entrar en los ojos.

Respiración

- Usted puede inhalar los vapores químicos a través de la nariz o la boca.

Ingestión

- Los productos químicos presentes en sus manos o en el aire pueden contaminar sus alimentos o bebidas.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR SU CUERPO LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS DE LOS CHAMPÚS Y ACONDICIONADORES?

Las sustancias químicas pueden afectar su cuerpo de diferentes maneras, dependiendo de la *cantidad* de la sustancia presente en el producto, qué tan *dañina* es y el *tiempo* de exposición, entre otros factores. No todas las personas reaccionan de la misma manera a una sustancia química. Algunas personas experimentan efectos adversos en su salud cuando trabajan con un producto, mientras que a otras nunca les sucede. Los problemas de salud que las sustancias químicas de los champús y acondicionadores pueden causar incluyen los siguientes:

Efectos sobre el sistema nervioso central: Dolor de cabeza, mareos, náuseas, somnolencia, excitabilidad.

Irritación pulmonar: Dificultad para respirar, falta de aire, tos, inflamación de los tejidos de los pulmones.

Irritación cutánea y dermatitis: Enrojecimiento, picazón, erupciones o piel seca que se agrieta y descama (más común en manos y brazos).

Irritación ocular: Enrojecimiento, ardor, lagrimeo, picazón.

Irritación de nariz y garganta: Secreción nasal, garganta irritada, ardor, picazón.

Alergias: Secreción o congestión nasal, estornudos, asma, dermatitis. Si se vuelve más sensible a una sustancia química en particular, tendrá una reacción alérgica cada vez que la utilice.

Cáncer: Se ha demostrado que las sustancias químicas utilizadas en algunos champús y acondicionadores causan cáncer si uno trabaja con ellos durante un tiempo prolongado. Este no es un problema de salud habitual.

¿Qué sustancias químicas dañinas se encuentran a veces en los champús y acondicionadores?

¡ADVERTENCIA! LA EXPOSICIÓN A ESTAS SUSTANCIAS QUÍMICAS PUEDE CAUSAR:

Alcohol (etílico o isopropílico): Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis.

Dietanolamina cocamida (DEA cocamida): Irritación cutánea y dermatitis. Causa cáncer si se expone a altas dosis.

Colorantes o fragancias: Alergias, como la dermatitis alérgica.

Formaldehído: Irritación de ojos, nariz, garganta y pulmones. Efectos sobre el sistema nervioso central. Irritación cutánea y dermatitis. Alergias, como el asma. Se sabe que provoca cáncer con el uso prolongado.

Parabenos (grupo de conservantes químicos): Irritación cutánea y dermatitis. Relacionados con daños reproductivos y cáncer.

Destilados del petróleo, detergentes o jabones: Irritación ocular, irritación cutánea y dermatitis.

Polietilenglicol (PEG): Irritación cutánea y dermatitis. Anomalías hepáticas, daño renal.

Compuestos de amonio cuaternario: Irritación cutánea y dermatitis.

Lauril sulfato de sodio: Irritación cutánea y dermatitis.

Laurato sulfato de sodio: Irritación ocular y cutánea.

Trietanolamina (TEA) o dietanolamida (DEA): Estas sustancias químicas pueden combinarse con otras en ciertos productos para formar nitrosaminas, las cuales se sospecha que causan cáncer. Si un producto contiene TEA o DEA además de BNPD, se pueden formar las nitrosaminas. (El nombre químico de BNPD es 2-bromo-2-nitropropano-1,3-diol).

No todos los champús y acondicionadores contienen estas sustancias químicas, y algunos pueden contener otras sustancias químicas dañinas no mencionadas anteriormente. Siempre consulte la ficha técnica de seguridad del producto (SDS) para obtener más información.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE DE LOS RIESGOS QUÍMICOS?

Es importante que tome ciertas medidas para proteger su salud al trabajar con las sustancias químicas de los champús y acondicionadores.

Evite usar sustancias químicas dañinas

- No utilice productos que contengan formaldehído ni productos que pueden formar nitrosaminas.
- Lea la etiqueta y la ficha técnica de seguridad de cada producto que utilice para conocer su contenido y sus efectos sobre la salud.
- Use productos que tengan la menor cantidad de sustancias químicas peligrosas cuando sea posible.

Use prácticas laborales seguras

- Mantenga los envases cerrados cuando no los esté usando para evitar que el producto se derrame o llegue al aire.
- Compruebe que los envases de todos los productos químicos estén debidamente etiquetados en cuanto a su contenido.
- No coma alimentos ni beba líquidos en su área de trabajo ya que estos pueden contaminarse con las sustancias químicas o sus vapores.
- Lávese las manos después de trabajar con sustancias químicas, incluso si utilizó guantes.

Ventile la habitación

- Trabaje siempre en un área bien ventilada. Si no hay un sistema de ventilación, abra las ventanas y las puertas para que entre aire fresco desde el exterior.

Use elementos de protección

- Use guantes diseñados especialmente para proteger la piel contra las sustancias químicas que se está usando.

Conozca sus derechos como trabajador

- Los empleadores deben proporcionar a los trabajadores fichas técnicas de seguridad cuando las soliciten.
- Los empleadores deben capacitar a los trabajadores sobre los riesgos de los productos químicos con los que trabajan y cómo protegerse de ellos.

Informe de cualquier problema de salud

- Hable con su empleador si está experimentando síntomas de efectos adversos en la salud, de modo que él pueda ayudar a aliviar el problema e informar a los demás empleados.
- Consulte a su médico sobre la gravedad de sus problemas y cómo deben manejarse.
- Usted tiene el derecho de informar los riesgos a la salud a la Cal/OSHA por medio de un reclamo formal.

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Peinado con plancha

Es posible que trabaje con planchas térmicas para alisar, planchar o rizar el cabello. Los diferentes tipos de planchas utilizadas para estos servicios presentan riesgos de salud y seguridad similares. Los instrumentos y equipos que se utilizan junto con las planchas, como los peines, también pueden ser peligrosos si se calientan demasiado.

¿CUÁLES SON LOS PELIGROS DE TRABAJAR CON PLANCHAS?

- Quemaduras en la piel.
- Descargas eléctricas.

¿CUÁNDO PUEDE QUEMARSE LA PIEL?

- Al calentar la plancha.
- Al usar la plancha en el cabello de un cliente.
- Al guardar la plancha.
- Si toca accidentalmente la plancha caliente que alguien no guardó.
- Si la plancha se cae.
- Si toca un peine que está demasiado caliente.

¿CUÁNDO PUEDE RECIBIR UNA DESCARGA ELÉCTRICA?

- Si la plancha eléctrica está vieja o desgastada.
- Si el cable está viejo o desgastado.
- Si toca la plancha eléctrica o el cable con las manos mojadas.

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?

- No deje la plancha caliente donde alguien pueda tocarla accidentalmente.
- Tenga cuidado al colocar una plancha caliente sobre un mostrador. Colóquela en un lugar del que no se caiga.
- No deje un cable donde alguien pueda tropezarse y arrojar la plancha al suelo.
- Deseche o repare la plancha eléctrica si parece defectuosa.
- Asegúrese de que el cable esté en buen estado y no esté desgastado.

- Desconecte todos los aparatos eléctricos cuando termine de usarlos.
- No sobrecargue los circuitos eléctricos.
- Utilice un enchufe de tres patas con cable a tierra.
- No toque una plancha eléctrica ni un cable con las manos mojadas.
- Use peines de goma dura u otros materiales no inflamables. Algunos peines se pueden quemar o derretir. No use peines de metal porque se pueden calentar demasiado.

NOTA: Si usa un espray de protección térmica, debe entender que algunos de estos productos contienen la sustancia química ciclopentasiloxano o ciclometicona. Con las altas temperaturas que alcanza la plancha, estas sustancias químicas generan formaldehído. La exposición al formaldehído puede producir problemas respiratorios, tos, sibilancias, erupciones cutáneas e irritación de ojos, nariz y garganta. La exposición prolongada puede aumentar el riesgo de padecer cáncer y dermatitis.

Notas



Sección 5

Ergonomía



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 5

Ergonomía

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Identificar problemas ergonómicos habituales en un lugar típico de trabajo.
- Explicar cómo reducir los problemas ergonómicos habituales en el lugar de trabajo.

En esta lección, trataremos la ergonomía y los problemas ergonómicos comunes que se encuentran en los establecimientos, y cómo reducir estos problemas.

¿Qué es la ergonomía?

La ergonomía es una ciencia que estudia:

- Cómo trabajan las personas.
- Qué movimientos y posturas del cuerpo utilizan.
- Qué herramientas y equipos utilizan.
- Qué efecto tienen todas estas cuestiones en la salud y la comodidad.

Los profesionales pasan mucho tiempo de pie, se agachan, se estiran para alcanzar algo y repiten los mismos movimientos todo el día. Estas actividades pueden causar fatiga y dolor en diferentes partes del cuerpo. A veces, hasta pueden provocar lesiones graves.

La ergonomía sugiere modos de diseñar tareas y equipos para que no perjudiquen al cuerpo. Esto puede ayudar a evitar movimientos y posturas que puedan causar problemas de salud. Un buen diseño ergonómico adapta la tarea y las herramientas a las necesidades del cuerpo del trabajador. La ergonomía puede hacer que el trabajo sea más cómodo y que sea menos probable que se produzcan lesiones de manos, muñecas, hombros, cuello, espalda, pies y piernas.

Empleadores

La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA) define un estándar de ergonomía que exige a los empleadores tomar medidas para prevenir las lesiones por movimientos repetitivos cuando se diagnostica una lesión por movimientos repetitivos (RMI) a dos o más empleados que desempeñan el mismo tipo de trabajo. Todo empleador sujeto a esta norma debe establecer e implementar un programa diseñado para reducir las RMI. El programa debe incluir una evaluación del lugar de trabajo, el control de las exposiciones que hayan causado las RMI y la capacitación de los empleados.

La norma puede encontrarse en el Título 8 del Código de Reglamentos de California, Órdenes Generales para la Seguridad Industrial, Sección 5110. Para obtener más información, visite: **www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html.**

Algunas de las soluciones presentadas en esta lección requieren únicamente cambios básicos en cómo una persona mueve y sostiene su cuerpo. Otras pueden requerir el uso de diferentes técnicas, herramientas o equipos, algunos de los cuales pueden no estar inmediatamente disponibles. Es el deber de las personas encontrar la combinación de soluciones que funcione mejor para ellos y para el establecimiento.

Es posible que el cuerpo humano no experimente síntomas de inmediato. Algunos problemas aparecen enseguida, pero otros se desarrollan gradualmente durante un tiempo prolongado.

Esta lección considerará algunas medidas que se pueden tomar para prevenir el dolor y las lesiones ahora y en el futuro. Eche un vistazo a algunas de las áreas principales.

Manos y muñecas

La mayoría de los músculos que mueven las manos y los dedos de una persona se encuentran en realidad en el antebrazo. Los tendones, que son como cuerdas que pasan a través de las muñecas, conectan los músculos con las manos y dedos. Sienta los músculos del interior de su antebrazo izquierdo con los dedos de la mano derecha. Continúe sintiéndolos mientras con suavidad abre y cierra la mano izquierda y forma un puño. Debería sentir los músculos moviéndose en su antebrazo izquierdo; estos músculos mueven su mano izquierda. Ahora, con los dedos de la mano derecha, sienta los tendones del interior de la muñeca izquierda. Continúe sintiéndolos mientras abre y cierra la mano izquierda nuevamente. Debería sentir los tendones moviéndose en la muñeca izquierda. Estos tendones pasan el movimiento desde los músculos del antebrazo hasta la mano.



Cuando se dobla la muñeca, los músculos deben trabajar más.

El problema

Dos de los problemas de mano y muñeca que pueden ocurrir son la **tendinitis** y **el síndrome del túnel carpiano**. La tendinitis es la hinchazón e inflamación de los tendones. Cuando una persona usa las manos y las muñecas de cierto modo, es posible que se genere tensión sobre los tendones. Si esta tensión persiste en el tiempo, es posible que sufra de tendinitis. La tendinitis hace que sea doloroso utilizar la mano, en especial, cuando se sujetan cosas. El túnel carpiano es un túnel en la muñeca rodeado de hueso y tejido. Un nervio y muchos tendones pasan a través de este túnel. Si una persona tiene tendinitis y los tendones se inflaman, hay menos espacio en el túnel para los nervios. Cuando los nervios se comprimen de este modo, la afección se denomina síndrome del túnel carpiano. El síndrome del túnel carpiano suele traer como consecuencia entumecimiento y debilidad de la mano. Si no se trata, puede hacer que sea muy difícil sujetar cosas o usar la mano. Si una persona empieza a sentir entumecimiento, hormigueo o debilidad en la mano, debe consultar a un médico de inmediato.

Hay muchos movimientos que pueden generar tensión en los tendones, causando tendinitis y síndrome del túnel carpiano. Uno de los movimientos más comunes es **doblar la muñeca**. Cuando la muñeca se dobla, los tendones también deben doblarse, lo que genera fricción e irritación. Cuando la muñeca se dobla, los músculos deben trabajar más, tanto para sostener la mano como para moverla. Es mejor sostener la muñeca relativamente derecha, como cuando se hace un puño. Un modo fácil de saber si la muñeca se dobla demasiado hacia atrás es si se observan arrugas que aparecen en la parte posterior de su muñeca. Otra causa de tensión en los tendones son los **movimientos de agarre o pinzamiento frecuentes o forzados**. Cuanto más trabajen los músculos y tendones, es más probable que se inflamen. Además, **realizar el mismo movimiento de mano y muñeca de forma repetitiva** genera tensión. Si realiza un movimiento muchas veces sin dejar que los tendones se relajen, pueden hincharse e inflamarse. Finalmente, **hacer más de uno de los movimientos mencionados** aumentará en gran medida la tensión sobre los tendones. Por ejemplo, si dobla la muñeca y repite el mismo movimiento, como cuando riza el cabello, aumentan las probabilidades de padecer tendinitis o síndrome del túnel carpiano.

de forma repetitiva genera tensión. Si una persona realiza un movimiento muchas veces sin dejar que los tendones descansen, podrían hincharse e inflamarse. Por último, **hacer más de uno de los movimientos mencionados** aumentará en gran medida la tensión sobre los tendones. Por ejemplo, si una persona dobla la muñeca y repite el mismo movimiento, como cuando se riza el cabello, aumentan las probabilidades de tener tendinitis o síndrome del túnel carpiano.

Un ejemplo de servicio en un establecimiento que hace que doble su muñeca es el corte y peinado del cabello. Mientras corta diferentes secciones del cabello, es posible que sostenga las tijeras con la muñeca doblada. Cuando sostiene un secador de cabello en el área frontal o de la coronilla de la cabeza del cliente, y se para detrás o al costado del cliente, es posible que doble la muñeca hacia abajo. Esto también puede suceder cuando se usa un cepillo redondo. Es posible que se hagan movimientos de pinzamiento o agarre forzados cuando se corta con tijeras que no se han lubricado adecuadamente, cuando se corta con tijeras que no se adaptan bien a su mano, o cuando se usa un peine que no se desliza bien. La repetición de movimientos puede suceder si una persona corta el cabello y usa tijeras todo el día. Si las tijeras están desafiladas, deberá cortar más veces para lograr el mismo trabajo. Peinar y sostener el cabello mientras se corta también sería algo que repite con cada corte. Es posible que no se dé cuenta de que todos estos movimientos tensionan el cuerpo, pero si uno no se detiene a pensar sobre cómo realizar esos servicios de modo seguro, puede experimentar efectos sobre su salud y comodidad.



Un ejemplo de un servicio en un establecimiento que hace que deba doblar la muñeca es el corte y peinado del cabello.

La solución

Para prevenir problemas en la mano y la muñeca, logre un mejor "ajuste" entre el cuerpo y el trabajo de la siguiente manera:

- Cambiando el modo en que realiza el trabajo.
- Cambiando las herramientas y los equipos que utiliza.

Usando el ejemplo anterior de corte y peinado del cabello, ¿cómo se puede evitar doblar la muñeca cuando trabaja con un cliente? En primer lugar, se debe ajustar la altura de la silla para permitir que la muñeca se mantenga derecha. Baje la silla cuando trabaje sobre la coronilla de la cabeza, y levántela cuando trabaje debajo del nivel de la oreja. Para evitar doblar la muñeca, la silla debe ser de las que suben y bajan al menos cinco pulgadas. Luego, la silla debe ser giratoria para que la persona no tenga que pasar por encima cliente ni atravesarlo. Además, la cabeza del cliente debe inclinarse para que los trabajadores no tengan que doblar tanto los brazos, las manos y las muñecas. Asimismo, los trabajadores deben sostener los secadores de cabello de costado. Cuando se seca la coronilla o los costados de la cabeza, cambie el agarre del mango del secador de cabello para que el secador se sostenga de costado o use un secador con mango flexible para que se pueda doblar el mango en lugar de las muñecas. Por último, se deben practicar las buenas técnicas de corte de cabello.

(continua en la página siguiente)



Una muñequera puede brindar soporte.

Por ejemplo, en vez de mantener la muñeca doblada hacia abajo cuando corta los costados, la parte de atrás y el frente, deben emplearse técnicas para permitir que la muñeca se mantenga en posición derecha.

También hay muchos modos de evitar el pinzamiento o agarre forzado mientras se corta y peina el cabello de un cliente. Primero, deben elegirse tijeras que se adapten a la mano del trabajador. Las tijeras vienen en diferentes tamaños y diseños. Si la persona tiene dedos delgados, es posible que necesite usar aros de plástico en los orificios de los dedos para que estos encajen cómodamente en el orificio. Los orificios para los dedos deben estar cerca de las puntas de los dedos y no deben "subir" hacia la mano. Luego, verifique la lubricación, el afilado y el ajuste de tensión de las tijeras a diario para reducir el esfuerzo involucrado en el corte del cabello. Como se mencionó anteriormente, las personas deben aplicar buenas técnicas de corte del cabello, ya que la correcta posición de la cabeza del cliente ayudará a reducir el pinzamiento y agarre. Además, se debe elegir un peine cómodo, uno que se sienta bien equilibrado en la mano del trabajador. El peine debe deslizarse a través del cabello con la menor fricción posible. Un peine con revestimiento de silicona suele deslizarse con mayor facilidad. Por último, deben usarse herramientas de diseño ergonómico en la medida en que estén disponibles.

¿Cómo puede una persona reducir la cantidad de movimientos repetitivos cuando corta y peina el cabello? Cuando usa un cepillo redondo, gire el mango entre el pulgar y el dedo índice, en lugar de doblar continuamente la muñeca. Se debe elegir un cepillo con un mango que permita hacerlo con comodidad. Además, mantenga las tijeras afiladas. Las tijeras afiladas permitirán a la persona dar menos tijeretazos para cortar la misma cantidad de cabello.

Piense en otros problemas de las manos y las muñecas que puede experimentar un profesional. ¿Cuándo es posible que una manicurista doble la muñeca? ¿Cuándo es posible que un esteticista use movimientos de pinzamiento o agarre forzados? Es mejor pensar sobre estos problemas potenciales y cómo evitarlos antes de que sucedan.

Hombros

Los músculos del hombro están conectados con el brazo a través de tendones. Entre los tendones y los huesos del hombro, hay pequeños sacos de líquido llamados "bolsas". Estos ayudan a "lubricar" el hombro para que se mueva con facilidad. Cuando una persona usa o mueve el hombro de ciertas maneras, puede generar tensión en los músculos, los tendones y las bolsas. Las consecuencias pueden ser dolores musculares, tendinitis o bursitis.

Los dolores musculares en el hombro, por lo general, son el resultado de exigirlo demasiado. Los hombros se agotan con facilidad, ya que no están diseñados para ser utilizados por tiempos prolongados sin descanso. Por ejemplo, cuando una persona mantiene el brazo levantado sobre sus hombros o a la altura de los hombros, los músculos del hombro y del cuello comienzan a doler después de un breve período. Para ejemplificar, haga este experimento: sostenga un brazo a la altura del hombro, estirado adelante de usted. Note que luego de unos pocos segundos, los músculos del hombro empiezan a cansarse.

El problema

La tendinitis puede ocurrir en el hombro y también en la mano y la muñeca. Los tendones del hombro pueden hincharse, inflamarse y causar dolor. La tensión frecuente sobre el hombro puede causar tendinitis. Una persona puede sufrir tendinitis en el hombro si:

- Se estira hacia afuera o hacia arriba para alcanzar algo con frecuencia.
- Sostiene el brazo en el aire de modo que el codo queda por encima de la altura del hombro con frecuencia.
- Repite movimientos de hombro.

Recuerde que las bolsas son sacos llenos de líquido. Están ubicadas entre los tendones y los huesos del hombro. Cuando se comprimen entre los tendones y los huesos, las bolsas pueden inflamarse, provocando bursitis. La bursitis puede hacer que sea doloroso, e incluso imposible, levantar el brazo. Una persona puede tener bursitis si levanta el brazo demasiado alto con frecuencia, de modo que el codo queda por encima del hombro. Los problemas del hombro, como los dolores musculares, la tendinitis y la bursitis, tienen algo en común. Todos pueden ser causados si sostiene el brazo estirado lejos del cuerpo, o si lo sostiene por encima de la altura del hombro, o en ambas posiciones. Es muy probable que las personas tengan problemas si hacen estos movimientos con frecuencia.

Algunas de las actividades en el establecimiento que pueden causar problemas de hombro incluyen:

- Estirarse hasta la coronilla de la cabeza del cliente para cortar, secar o rizar el cabello.
- Estirarse por encima del cuerpo del cliente para lavar con champú o secar el cabello.
- Estirarse por encima de una mesa para hacer la manicura a un cliente.
- Estirarse para alcanzar tijeras y peines del mostrador.
- Estirarse para alcanzar insumos que están en un estante elevado.
- Sostener rasuradoras pesadas, en especial si el brazo está estirado.



Una de las actividades en el establecimiento que pueden causar problemas de hombro es sostener rasuradoras pesadas, en especial, si el brazo está estirado.

La solución

Para evitar los problemas de hombro cuando se trabaja con un cliente, siempre intente mantener los codos cerca del cuerpo y no demasiado altos. De esta forma, los músculos y tendones del hombro tienen mejor soporte y no se exigen tanto. Esto también evitará que la bolsa se comprima como cuando el brazo está levantado.

Para prevenir problemas de hombro en el establecimiento, se pueden emplear algunas de las pautas que analizamos para la prevención de lesiones en la mano y la muñeca. Primero, el trabajador debe ajustar la altura de la silla cuando trabaja con un cliente. Los brazos deben estar posicionados cerca de los costados del cuerpo. Además, la silla del cliente debe girarse de modo que el trabajador pueda acercarse al cliente lo más posible cuando corte, haga permanentes, tiña, peine y lave con champú. La cabeza del cliente se debe inclinar hasta una posición que sea cómoda para el trabajador. Las herramientas deben sostenerse de modo que el trabajador no tenga que levantar los brazos, como cuando sostiene el secador de cabello de costado cuando seca la coronilla de la cabeza o en un lado alejado de la cabeza. Además, se deben usar las técnicas que permitan al trabajador mantener los codos cerca de los costados. Por ejemplo, el cliente debe extender la mano hacia el trabajador cuando se presta un servicio de manicura. Por último, se debe utilizar un apoyabrazos o una almohadilla de espuma cuando se presta un servicio de manicura. El uso de un apoyabrazos o una almohadilla de espuma dará soporte a los brazos y acolchonará la superficie dura de la mesa.



Para evitar problemas de hombro, acérquese lo más posible al cliente cuando corte, haga permanentes, tiña, peine y lave con champú.

Puntos a tener en cuenta

Cuando brinde un servicio, se deberían tener en cuenta las siguientes preguntas con la intención de evitar problemas de manos, muñecas y hombros:

- ¿Está torcida mi muñeca?
- ¿Estoy haciendo algún movimiento de agarre o pinzamiento?
- ¿Estoy haciendo algún movimiento de forma repetitiva?
- ¿A menudo me estiro hacia afuera o hacia arriba para alcanzar algo?
- ¿Mi brazo se mantiene en una posición extendida, lejos de mi cuerpo?
- ¿Con frecuencia mi brazo está demasiado elevado, por encima de mis hombros?

Si responde con un "sí" a cualquiera de estas preguntas, piense cómo se pueden mejorar las posturas, los movimientos, las técnicas y las herramientas que usa. Haga el esfuerzo consciente de estar atento para prevenir problemas ergonómicos.

Preguntas de repaso

El síndrome del túnel carpiano no es muy común entre profesionales. ¿Verdadero o falso?

Las pequeñas estructuras con líquido entre los tendones y los huesos del hombro se denominan:

A) Sacos.

B) Nervios.

C) Bolsas.

D) Túnel carpiano.

E) Músculos.

¿Qué movimientos generan tensión en los tendones?3

A) Doblar la muñeca.

B) Pellizcar con fuerza.

C) Repetir movimientos.

D) Hacer más de uno de los anteriores.

E) Todos los anteriores.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Esta lección ahora se enfocará en el cuello, la espalda, los pies y las piernas, y en cómo el espacio y el equipamiento de un establecimiento se pueden diseñar para reducir los problemas ergonómicos.

Cuello y espalda

La columna de una persona se extiende desde la parte alta del cuello hasta la parte baja de la espalda. Está compuesta por muchos huesos llamados vértebras, una debajo de la otra. Entre cada par de vértebras hay articulaciones y discos. Estos le dan flexibilidad al cuello y a la espalda para que puedan moverse. Los discos son flexibles porque tienen una sustancia dentro similar a la gelatina.

El problema

Inclinarse hacia adelante o torcer el cuerpo puede generar problemas en el cuello y la espalda. Cuando una persona permanece parada con una postura normal, se formará un pequeño hueco en la parte de atrás del cuello y la espalda. Cuando una persona se inclina hacia adelante, estos huecos desaparecen y los discos se comprimen. Los discos también se comprimen cuando una persona tuerce el cuerpo, como cuando lo hace para alcanzar algo. Cuando los discos se comprimen, pueden ejercer presión sobre diferentes partes de la columna, lo que incluye los ervios. Esto puede causar dolor en el cuello o en la espalda. También puede generar dolor o entumecimiento debajo del brazo o la pierna, nlo que a menudo se denomina **pinzamiento de un nervio** o **ciática**.



Para evitar problemas de espalda, trabaje con la espalda erguida, eleve la silla del cliente a una altura cómoda e incline la cabeza del cliente para tener una mejor posición.

Si una persona pasara muchos años inclinándose hacia adelante o torciendo el cuerpo, la constante compresión de los discos podría hacer que se filtre la "gelatina" que está dentro del disco Si se filtra una gota grande de una vez, decimos que el disco está **fisurado** o que se trata de una **hernia de disco**. Este problema puede causar mucho dolor y entumecimiento si irrita un nervio. Si ocurre en el cuello, una persona puede sentir dolor o entumecimiento debajo de uno o ambos brazos. Si ocurre en la parte baja de la espalda, una persona puede sentir dolor o entumecimiento en la cadera o la pierna.

La solución

Las personas pueden inclinarse hacia adelante o torcer el cuerpo cuando hacen un lavado con champú, cortan el cabello (en especial, en la parte baja de la cabeza del cliente, debajo del nivel de la oreja), realizan un tratamiento facial, una pedicura, un servicio de electrología o si no pueden ver con claridad. Para evitar inclinarse hacia adelante o torcerse, la regla más importante es trabajar con la espalda erguida. Inclínese desde las caderas en lugar de hacerlo desde la cintura, lo que se denomina "doblarse con la espalda derecha". La columna está inclinada, pero no doblada ni torcida. Hay que encontrar procedimientos que permitan que la espalda se mantenga erguida. Por ejemplo, si está disponible, use el lavabo de pie para lavar el cabello del cliente. Al estar de pie detrás del cliente, se puede llegar al cabello sin torcer el cuerpo. Además, como se mencionó antes en esta lección, se debe elevar la silla del cliente a una altura que sea cómoda para el trabajador e inclinar la cabeza del cliente a una mejor posición.

Se dice que sentarse con la espalda erguida es bueno para la espalda, sin embargo, puede ser difícil hacer tratamientos faciales, manicuras o pedicuras en esa posición. Los profesionales deben intentar de todos modos encontrar la manera de seguir la regla básica de trabajar con la espalda erguida. Para doblarse desde las caderas y no desde la cintura, muchos profesionales se sientan en el borde frontal de la silla. Algunas sillas tienen un asiento que se inclina hacia adelante, para que la silla haga la inclinación por el trabajador. Una silla ergonómica o una silla con un cojín en forma de cuña también puede servir. Además, los trabajadores deben asegurarse que tienen una buena iluminación y vista clara para no tener que inclinarse para poder ver.

Aparte de inclinarse hacia adelante o torcer el cuerpo, los trabajadores pueden lastimarse la espalda cuando se estiran para alcanzar algo por encima de la cabeza, se inclinan hacia atrás o están parados por periodos prolongados. Estas acciones ejercen presión adicional sobre las articulaciones, entre las vértebras y pueden causar lumbalgia. A veces, una persona puede inclinarse hacia atrás sin tener consciencia de ello, como cuando se estira para alcanzar insumos que están en un estante elevado. Cuando una persona está parada por un periodo prolongado, es posible que involuntariamente comience a "balancearse" o inclinarse hacia atrás. Además, las personas tienden a inclinarse hacia atrás cuando están paradas o caminan con zapatos de taco alto.

Para prevenir problemas de espalda causados por estirarse hacia arriba o inclinarse hacia atrás, siga estas pautas:

- Doble las rodillas ligeramente y contraiga los músculos abdominales a la altura del ombligo cuando se estire hacia arriba. Esto se denomina inclinación pélvica. Esta inclinación evita que la espalda se arquee.
- Un pie debe estar puesto sobre un pequeño taburete o sobre un escalón debajo de la silla del cliente cuando se está en pie por periodos prolongados.
- Evite usar zapatos de taco alto.
- Párese sobre un taburete o escalón cuando se estire para alcanzar insumos en un estante elevado.
- Guarde los insumos de uso diario en los estantes más bajos.

Pies y piernas

Como futuro profesional, es posible que ya se haya dado cuenta de que la mayor parte de su tiempo de trabajo con clientes implica permanecer de pie casi todo el día.

El problema

Un problema en los pies y al piernas al que son propensos los profesionales es la **hinchazón de pies y tobillos**. Si una persona está de pie por un periodo prolongado, los músculos de la pantorrilla no trabajan lo suficiente para que circule la sangre hacia los pies. La sangre retornará a las piernas, y es posible que los pies y tobillos se hinchen. Esto puede hacer que los pies duelan y los zapatos se sientan ajustados. Esto también puede derivar en otro problema: las **várices (venas inflamadas)**. Si una persona está de pie por un periodo prolongado, corre un mayor riesgo de tener várices. La **callosidad y la irritación** son otros de los potenciales problemas cuando la presión sobre cualquier parte del pie reduce la circulación. Pueden aparecer callos, irritación y otros problemas en el "punto de presión". Las causas posibles son el uso de calzado con poco soporte en el arco, suelas duras o calce inadecuado. El uso de zapatos de taco alto (de más de 1 ✣ pulgadas) pone más presión sobre los dedos de la persona, en especial, si los zapatos acaban en punta. Otra causa puede ser estar de pie sobre un piso duro, ya que esto hace que se acumule presión sobre el talón o el metatarso (la "bola" del pie).



Estar de pie sobre una superficie dura hace que se acumule presión sobre el talón o el metatarso (la "bola" del pie).



Considere usar plantillas ortopédicas amortiguadoras dentro de los zapatos.

La solución

Para prevenir problemas de pies y piernas, siga estas pautas:

- No permanezca de pie por periodos prolongados sin descansar ni sentarse.
- Cambie de posición con frecuencia y rote entre estar parado y sentado.
- Eleve los pies sobre un taburete cuando tenga un descanso. Es mejor si el taburete se encuentra a la altura de la silla que está usando para que las piernas permanezcan estiradas.
- Se debe usar un taburete o asiento móvil para poder sentarse y descansar los pies mientras trabaja con un cliente. Algunos asientos se sujetan a la silla del cliente y giran en diferentes posiciones alrededor del cliente mientras que uno trabaja.
- Se deben usar zapatos cómodos, de suela de goma y con buen soporte en el arco. Este tipo de calzado ayudará a distribuir la presión de estar parado en todo el pie.
- Use plantillas ortopédicas amortiguadoras en los zapatos. Las plantillas ortopédicas están disponibles en muchas tiendas. Son especialmente importantes si el trabajador usa zapatos de suela dura.
- Evite usar zapatos con tacos altos o que terminen en punta.
- Use una colchoneta alrededor de la silla del cliente para evitar tener que estar parado sobre una superficie dura. De esta manera, la presión está distribuida de modo más parejo en todo el pie. La colchoneta debe tener bordes con pendiente para reducir la probabilidad de tropezarse con ella.
- Use calcetines de descanso o medias de compresión para reducir la hinchazón de las piernas. También ayudarán a que las piernas se sientan menos cansadas.

Diseño del establecimiento

Además de cambiar los movimientos y posturas del trabajador, el establecimiento puede ser diseñado para hacer que el trabajo no afecte al cuerpo. Las buenas posturas y los buenos movimientos son más sencillos si el espacio y equipamiento están bien diseñados. El buen diseño puede ayudar a prevenir todos los diferentes tipos de lesiones que se analizaron en esta lección de ergonomía, desde la mano hasta el pie y todo lo que hay en el medio.

Diseño deficiente

Ante un diseño deficiente, un trabajador puede verse forzado a doblarse, inclinarse, torcerse y estirarse de formas incómodas. El mal diseño incluye:

- Estaciones de trabajo que están demasiado juntas. Si hay muy poco espacio, no habrá lugar para que las mesas móviles dispongan los insumos en el área de trabajo. Por ende, es posible que los trabajadores deban estirarse más para alcanzar los insumos.
- Estaciones de trabajo (como los mostradores) que se extienden demasiado lejos de la pared. Estas obligan a los trabajadores a inclinarse hacia adelante para alcanzar los insumos que están cerca de la parte trasera del mostrador.
- Armarios bajos sobre superficies de trabajo. Los trabajadores quizá deban inclinarse debajo del armario para evitar golpearse la cabeza.
- Armarios altos. Es posible que los trabajadores deban estirarse demasiado para alcanzar los insumos ubicados muy arriba.

Estaciones de trabajo bien diseñadas

Las estaciones de trabajo y el equipamiento bien diseñados permiten a los trabajadores mantener una buena postura del cuerpo. Hacen que los movimientos sean fáciles y convenientes. También hacen que sea posible moverse y combinar entre estar sentado y de pie, y así, los trabajadores no están en la misma posición todo el día.

Aquí hay algunas ideas para una estación de trabajo bien diseñada:

- Las sillas hidráulicas para clientes deben ser ajustables al menos cinco pulgadas hacia arriba y hacia abajo. El pedal del pie debe ser de fácil alcance y uso. Es posible que los trabajadores de muy baja o muy alta estatura necesiten una silla elevadora eléctrica, que puede ajustarse hacia arriba y hacia abajo hasta 12 pulgadas.
- Taburetes o sillas con ruedas. Estos permiten que los trabajadores estén sentados mientras trabajan con los clientes.
- Las estaciones de manicura deben tener apoyabrazos tanto para el cliente como para el trabajador. Si no hay apoyabrazos disponibles, las almohadillas de espuma pueden ayudar a sostener los brazos y acolchonar la superficie dura de la mesa.
- Las sillas de las manicuristas deben tener un asiento o cojín que se incline hacia adelante hacia la mesa. Esto permite que la manicurista se incline hacia adelante desde las caderas, sin doblar la columna.



Una estación de manicura bien diseñada.



Los trabajadores pueden beneficiarse de hacer ejercicios de estiramiento suaves entre cliente y cliente o cuando tengan recreos.

Puntos a tener en cuenta

Cuando brinde un servicio, hágase las siguientes preguntas para evitar problemas en el cuello, la espalda, los pies y las piernas:

- ¿Doblo el cuello y la espalda con frecuencia?
- ¿Me retuerzo?
- ¿A menudo me estiro para alcanzar algo por encima de la cabeza?
- ¿A menudo me doblo hacia atrás?
- ¿Este servicio requiere que permanezca de pie por un período prolongado?
- ¿Me balanceo o inclino hacia atrás?
- ¿Uso zapatos de taco alto, poco soporte en los arcos, suelas duras o calce inadecuado?
- ¿El piso es demasiado duro?

Si respondió con un "sí" a cualquiera de las preguntas arriba mencionadas, debería considerar las formas en las que puede mejorar su postura y movimientos para prevenir problemas ergonómicos.

Ejercicios de estiramiento

Se puede beneficiar de hacer ejercicios de estiramiento suaves entre cliente y cliente o durante pausas programadas. Estire las manos, las muñecas, los hombros, el cuello, la espalda, los pies y las piernas para prevenir que se endurezcan o tensionen. No jale ni empuje excesivamente y, si hay dolor o molestias, deténgase de inmediato. En las páginas 10 y 11 de la publicación Proteja su salud y seguridad al prestar servicios de manicura y pedicura: Guía para manicuristas y pedicuristas, en la sección 5 de los materiales de referencia, encontrará ejemplos de ejercicios de estiramiento que están diseñados para reducir las molestias y los dolores. Además, tenga en cuenta el cartel "Trabaje con inteligencia, no solo con dedicación" brindado por la Cal/OSHA. Estos recursos deben mantenerse en lugares de fácil acceso para uso futuro como profesional.

Practique reconocer los problemas ergonómicos que pueden encontrarse en un establecimiento. Encuentre lo que está mal en esta imagen:



Esperamos que los futuros profesionales hayan notado lo siguiente:

- El profesional no está sentado con la espalda erguida.
- El brazo del profesional está apoyado sobre la superficie de la mesa dura, sin amortiguación.
- La lámpara no está ubicada adecuadamente para iluminar el área de trabajo.

Ahora, enumere las mejoras que se han realizado.



- El profesional elevó la mano del cliente en lugar de inclinarse hacia adelante.
- El profesional no dobla la cabeza o el cuello hacia adelante.
- El brazo del profesional está apoyado sobre una superficie acolchada.
- La lámpara está ubicada adecuadamente para iluminar el área de trabajo.

Preguntas de repaso

Estar sentado durante un tiempo prolongado es mejor que estar parado.
¿Verdadero o falso?

Para evitar las lesiones en el cuello y la espalda, la regla más importante es trabajar con la espalda en posición erguida. ¿Verdadero o falso?

El establecimiento puede estar diseñado para aliviar las tensiones sobre el cuerpo del trabajador. ¿Verdadero o falso?

¿Cuál de las siguientes NO es una razón por la que un trabajador deba aplicar procedimientos que permitan que su espalda permanezca erguida?

A) El movimiento constante puede comprimir los discos de la espalda y provocar una hernia.

B) La columna vertebral es recta de forma natural y debe permanecer así.

C) La presión extra sobre las articulaciones de las vértebras puede causar lumbalgia.

D) Los discos comprimidos pueden provocar el pinzamiento de un nervio.

E) A y C.

¿Por qué no se recomienda el uso de zapatos de taco alto?

A) Pueden hacer que uno se incline hacia atrás.

B) Ejercen presión extra sobre los dedos de los pies.

C) Pueden provocar callos y causar irritación.

D) Pueden provocar problemas en la espalda.

E) Todos los anteriores.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Con esto concluimos nuestra lección sobre ergonomía. Muchos de los problemas de manos, muñecas, hombros, cuello, espalda, pies y piernas que ocurren en un establecimiento pueden prevenirse empleando una estación de trabajo con un diseño bien pensado, utilizando equipos bien ajustados y poniendo en práctica las técnicas de trabajo seguro.

PRÓXIMA LECCIÓN

Cómo se propagan las enfermedades contagiosas y cómo las personas pueden protegerse de la exposición.



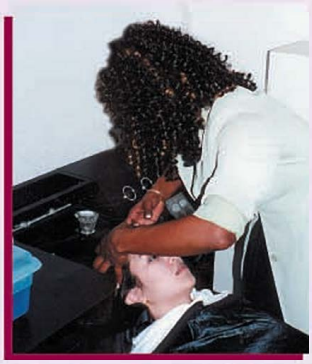
Sección 5
Materiales de referencia

5.1 Cartel "Trabaje con inteligencia, no solo con dedicación"

5.2 Proteja su salud al brindar servicios de manicura y pedicura

USE SU FUERZA CON INTELIGENCIA

Piense en la ergonomía - adecuando la tarea a la capacidad de la persona
Para empresas pequeñas - Cosmetología



Evite inclinarse sobre el lavabo del champú

MANTENGA ERGUIDO SU CUELLO Y ESPALDA



Acérquese más y colóquese de cara al cliente



Evite elevar sus codos

MANTENGA SUS BRAZOS A LOS LADOS DEL CUERPO

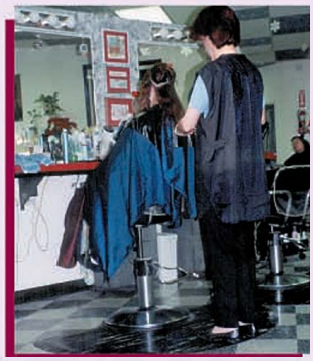


Cambie la manera de agarrar la secadora y ajuste la altura de la silla para mantener los brazos a los lados de su cuerpo



Evite doblarse

AJUSTE LA ALTURA DE TRABAJO



Manténgase erguida, ajuste la altura de la silla



Evite posiciones incómodas de la muñeca

USE APROPIADAMENTE SUS HERRAMIENTAS



Posicione sus manos palma a palma y use tijeras apropiadas

CONSULTATION CAL OSHA SERVICE

Para aprender más sobre la seguridad en el trabajo y recibir publicaciones gratis, por favor llame a nuestro número gratuito: 1-800-963-9424
o entre a la página de Internet: www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp

Cosmetology - Spanish

Proteja su salud y seguridad al prestar servicios de manicura y pedicura

Guía para manicuristas y pedicuristas



OSHA®

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

Departamento de Trabajo de los E.E. U.U.

OSHA 3560-09N 2012

Este folleto es una adaptación del titulado **Proteja su salud y seguridad al prestar servicios de manicura y pedicuria: Guía para manicuristas y pedicuristas**, preparado por el Programa de Salud Ocupacional Laboral (Labor Occupational Health Program, LOHP), la Universidad de California en Berkeley y la California Healthy Nail Salon Collaborative, y publicado a través del Programa de Subvenciones Susan Harwood, mediante la subvención número SH20864SH0 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration) del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos.

Las fotos e imágenes de este folleto han sido proporcionadas por el Asian Law Caucus y el Street Level Health Project, la Comisión para la Salud Pública de Boston (Boston Public Health Commission) y el Programa Local de Gestión de Residuos Peligrosos (Local Hazardous Waste Management Program) de King County. Las ilustraciones han sido proporcionadas por Mary Ann Zapalac.

Proteja su salud y seguridad al prestar servicios de manicura y pedicura

Guía para manicuristas y pedicuristas

Departamento de Trabajo de los EE. UU.
Administración de Seguridad y Salud
OSHA 3560-09N 2012

Departamento de Trabajo de los EE. UU.
Hilda L. Solis, Secretaria de Trabajo

Esta guía le servirá para conocer los posibles peligros de los salones de manicura y las prácticas recomendadas en el trabajo que le protegerán contra peligros químicos, lesiones musculares y enfermedades. Este folleto también explica sus derechos como empleado de un salón de manicura. Para obtener más información, visite la página web de la OSHA sobre los peligros para la salud que se presentan en los salones de manicura en **www.osha.gov**.

Contenido

Peligros químicos ... 3

Sustancias químicas peligrosas que se encuentran en los productos de los salones de manicura ... 3

Dónde encontrar información sobre las sustancias químicas que se encuentran en los productos de los salones de manicura ... 5

- Etiquetas de los productos ... 5
- Las Hojas de Datos sobre la Seguridad del Material (frecuentemente llamadas, "MSDS") ... 5

Medidas que se puede adoptar para proteger la salud ... 6

- Seleccione productos más seguros ... 6
- Ventile el salón y deje que entre aire fresco ... 6
- Siga las prácticas recomendadas para evitar la exposición frecuente o accidental ... 7
- No deje que los productos lleguen a la piel o a los ojos ... 8
- Protección respiratoria ... 9

Éstos son algunos de los tipos de máscaras que se usan en los salones de manicura: ... 10

Prevención de molestias y dolores ... 11

Medidas para reducir estos peligros ... 11

Ejercicios de estiramiento para reducir las molestias y los dolores ... 12

Peligros biológicos ... 13

Medidas para evitar la exposición y proteger la salud ... 13

Sus derechos como trabajador ... 15

¿Qué diferencia hay entre un empleado y un contratista autónomo según la Ley de Seguridad y Salud Ocupacionales (Occupational Safety and Health Act)? ... 15

¿Por qué es importante esa diferencia? ... 15

¿Cuáles son los derechos de los trabajadores? ... 16

Póngase en comunicación con la OSHA ... 16

Para obtener más información ... 17

Recursos sobre exposición química en salones de manicura ... 17

Información para evitar la distención muscular (peligros ergonómicos) ... 19

Información para evitar exponerse a peligros biológicos ... 19

Información de la OSHA para los trabajadores ... 19

Programa del NIOSH sobre la evaluación de los peligros para la salud ... 20

Peligros químicos

Los productos que se usan en los salones de manicura a veces contienen sustancias químicas dañinas para la salud.

Las sustancias químicas pueden entrar en su cuerpo si:

- Respira vapor, polvo o neblina del producto;
- El producto entra en contacto con la piel o los ojos, o
- Si se consume cuando penetra la comida, las bebidas o cigarrillos que no están cubiertos.

Los productos químicos le afectan de maneras diferentes a cada persona. El efecto que el producto químico tenga en cada caso depende de la cantidad a la que se haya expuesto la persona. Puede que se sienta mal inmediatamente o que se ponga enfermo después de un período de tiempo. La exposición se puede "acumular", especialmente cuando se usan muchos productos al mismo tiempo, cuando los productos se usan diariamente o cuando la ventilación del salón es inadecuada. Si se usan productos químicos durante todo el día, todos los días, es más probable que se pueda enfermar, y este peligro se reduce si se usan esos mismos productos sólo de vez en cuando. Siga las medidas que se indican en esta guía para protegerse.

Sustancias químicas peligrosas que se encuentran en los productos de los salones de manicura

Los productos para las uñas, como esmaltes, reforzantes, quitaesmaltes y líquidos para uñas artificiales, contienen muchas sustancias químicas. Algunas de estas sustancias son más dañinas que otras. Con el tiempo y la repetida exposición o uso de altas concentraciones, estos productos pueden dañarle directamente o causar una reacción alérgica. Cada persona es diferente y no todos los que inhalan estos productos, o cuya piel entra en contacto con los mismos, sufren estos efectos, ni inmediatamente ni mucho después.

Algunas sustancias químicas posiblemente peligrosas, los productos en los que se encuentran y su efecto sobre el cuerpo, son los siguientes:

- Acetona (quitaesmalte de uñas): dolores de cabeza, mareos e irritación de los ojos, piel o garganta.
- Acetonitrilo (disolvente de adhesivos para uñas): irritación de nariz y garganta, dificultades respiratorias, náusea, vómitos, debilidad y cansancio.
- Acetato de butilo (esmalte y quitaesmalte de uñas): dolores de cabeza e irritación de los ojos, piel, nariz, boca y garganta.



Un consejo:

Asegúrese de que su médico o proveedor de servicios médicos sepa el tipo de trabajo que hace y los productos químicos que utiliza. Infórmeles si está embarazada o tiene previsto quedarse embarazada.



- Ftalato de dibutilo (DBP) (esmalte de uñas): náuseas e irritación de los ojos, piel, nariz, boca y garganta. La exposición prolongada a altas concentraciones puede causar otros efectos graves.
- Acetato de etilo (esmalte de uñas, quitaesmalte y adhesivo para uñas): irritación de los ojos, estómago, piel, nariz, boca y garganta; en concentraciones elevadas puede causar desmayos.
- Metacrilato de etilo (EMA) (líquido artificial para uñas): asma; irritación de los ojos, piel, nariz y boca, y dificultad para concentrarse. La exposición durante el embarazo puede afectar al feto.
- Formaldehído (esmalte de uñas, endurecedor de uñas): dificultad respiratoria, como tos, ataques de asma o parecidos y resuello; reacciones alérgicas; irritación de los ojos, piel y garganta. El formaldehído puede causar cáncer.
- Acetato de isopropilo (esmalte de uñas y quitaesmalte): cansancio e irritación de los ojos, nariz y garganta.
- Ácido metacrílico (base de esmalte para uñas): quemaduras en la piel e irritación de los ojos, piel, nariz, boca y garganta. En concentraciones elevadas, este producto químico puede causar dificultades respiratorias.
- Metacrilato de metilo (MMA) (base de esmalte para uñas): asma; irritación de los ojos, piel, nariz y boca; dificultad para concentrarse y pérdida del sentido del olfato.
- Compuestos cuaternarios de amonio (desinfectantes): irritación de la piel y la nariz; pueden causar asma.
- Tolueno (esmalte de uñas, adhesivo para uñas): piel seca o agrietada; dolores de cabeza, mareos y adormecimiento del cuerpo; irritación de los ojos, nariz, garganta y pulmones; lesiones en el hígado y riñones; y daño al feto.



Informe a su médico y a su empleador de cualquier dolencia que crea que se deba a los productos que usa en el trabajo. Los empleadores deben investigar los informes que les lleguen acerca de las dolencias de sus empleados.

Dónde encontrar información sobre las sustancias químicas que se encuentran en los productos de los salones de manicura

Se puede obtener información sobre los productos en los mismos envases o en la documentación impresa que se entrega con el producto, como en la hoja de datos sobre la seguridad del material.

Etiquetas de los productos

Como mínimo, los productos de uso profesional para salones de manicura que contienen sustancias químicas peligrosas deben proporcionar la siguiente información:

- El nombre y la dirección del fabricante o distribuidor del producto;
- Una explicación de la clase del producto y de su uso, por ejemplo, el nombre, la descripción o una ilustración;
- Datos sobre el producto, como instrucciones para su uso seguro, si el producto puede presentar algún peligro si se usa incorrectamente; y
- Todas las advertencias y precauciones necesarias.

Las Hojas de Datos sobre la Seguridad del Material (frecuentemente llamadas, "MSDS")

La OSHA obliga a los fabricantes de productos que provean a los dueños de salones de manicura hojas de datos sobre la seguridad del material (MSDS)[1] para los productos que compran que contienen sustancias químicas peligrosas. Los empleadores deben poner estas MSDS a disposición del personal. Los empleadores también deben capacitar al personal de forma que conozca los posibles peligros de los productos químicos y cómo debe utilizarlos de manera segura.

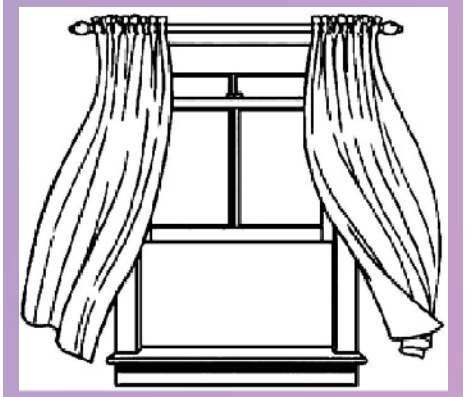
En general, las MSDS deben detallar la siguiente información:

- Los ingredientes peligrosos del producto;
- Cómo el empleado puede exponerse a esos ingredientes;
- Riesgos para la salud y la seguridad que se presentan al usar estos productos; y
- Medidas para usar y guardar los productos de manera segura, y lo que se debe hacer en caso de emergencia.

La OSHA ha actualizado recientemente sus normas sobre lo que debe figurar en las hojas de datos sobre seguridad. Las Hojas de Datos sobre la Seguridad del Material ("Material Safety Data Sheets") se denominarán de ahora en adelante Hojas de Datos de Seguridad ("Safety Data Sheets", SDS). Las SDS generalmente contienen la misma información que las MSDS, pero la información se presentará



[1] Norma de la OSHA para la comunicación de peligros, 29 CFR (Código de Reglamentos Federales), 1910.1200.



ahora en un formato común para todos los productos. Con esto se puede comparar las diferencias entre los peligros de los productos.

Note que las MSDS no contienen todos los detalles completos que se necesita tomar en cuenta para asegurar su protección. Por ejemplo, el fabricante puede indicar que se debe poner "guantes impermeables" pero no especificar el tipo preciso de guantes impermeables que se requiere.

Medidas que se puede adoptar para proteger la salud

Seleccione productos más seguros

- Siempre que sea posible, use productos con el contenido mínimo necesario de productos químicos peligrosos.
  - o **Sin el trío tóxico**: Algunos productos ahora se declaran hechos sin el "trío tóxico" (tolueno, formaldehído y ftalato de dibutilo).[2] Estos productos se llaman productos sin el trío tóxico ("3-free").
  - o **Sin ácido**: Algunos productos de preparación (base de esmalte para uñas) aseguran que se hacen sin productos químicos determinados como el ácido metacrílico. Éstos llevan la etiqueta de productos "sin ácido".
- Lea siempre las etiquetas de los productos y las MSDS y siga las instrucciones del fabricante cuando use cualquier producto de manicura, incluyendo los que llevan la etiqueta de estar libres ("free") de sustancias químicas peligrosas.

Ventile el salón y deje que entre aire fresco

La ventilación es la mejor forma de reducir el nivel de productos químicos en el aire del salón. Las siguientes medidas pueden ayudarlo mucho a mejorar su salud:

- Abra las puertas y ventanas siempre que sea posible para que entre aire fresco. Si el salón tiene un ventilador de techo, se debe prender y estar en funcionamiento.
- Mantenga siempre encendido el sistema de extracción de aire del salón de manicura.
- Si el salón no tiene un sistema de extracción del aire, tenga siempre encendido el sistema de calefacción, ventilación y



La foto de la mesa ventilada, es cortesía de la Boston Public Health Commission.

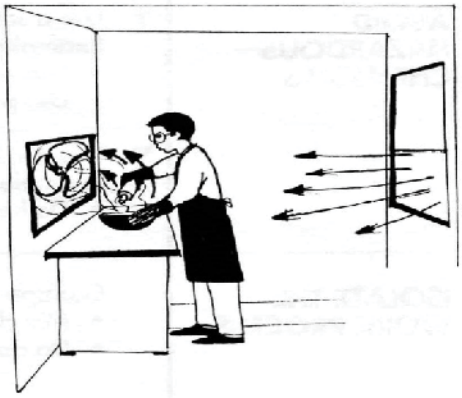
[2] El 10 de abril de 2012, el Departamento de Sustancias Tóxicas de California (California Department of Toxic Substances, DTSC) anunció su descubrimiento de que ciertos esmaltes y productos para el cuidado de las uñas podrían poner en peligro a los empleados de los salones de manicura y al público, a pesar de que se hayan ofrecido en el mercado como productos no tóxicos. En mayo de 2011, el DTSC puso a prueba 25 productos para uñas que vendían distribuidores de California. De los 12 que anunciaban estar "libres de tóxicos", 10 contenían tolueno y cuatro ftalato de dibutilo (DBP). Para obtener más información, llame al (800) 728-6942 o consulte la página web en www.dtsc.ca.gov.

aire acondicionado (HVAC) durante el horario de trabajo. El interruptor del termostato del HVAC debe estar siempre en la posición "on" (encendido) (no en "auto" o automático) para que permanezca en funcionamiento aun cuando la calefacción o el aire acondicionado estén apagados. El dueño del salón debe pedir a un contratista de HVAC que limpie el sistema HVAC y remplace los filtros al menos una vez al año.

- Coloque ventiladores cerca de las puertas o ventanas abiertas. Los ventiladores deben introducir aire por un extremo del salón y extraerlo por el otro.



Mala ventilación: El aire del exterior que entra por las ventanas abiertas traslada los vapores de las sustancias químicas a la cara del empleado antes de que se extraigan del salón.



Buena ventilación: El aire del exterior que entra por las ventanas abiertas aleja el producto químico de la cara del empleado antes de extraerlo del salón.

- Si el salón tiene mesas ventiladas:
  - o Asegúrese de que están prendidas.
  - o Cambie los filtros de carbón al menos una vez al mes.
  - o Limpie el receptor de desperdicios al menos una vez por semana.
- Si el salón tiene ventiladores portátiles, utilícelos para extraer vapores dañinos y alejarlos de los empleados y clientes.

Siga las prácticas recomendadas para evitar la exposición frecuente o accidental

- Guarde los productos químicos en botellas pequeñas que tienen entradas pequeñas y márquelas con la información de la etiqueta del fabricante.
- Cierre bien las botellas cuando no las esté utilizando para que el producto no se derrame ni se escape al aire.
- Use tachos de basura de metal con tapas de cierre automático para evitar que las bolitas de algodón empapadas con el producto para



Sin ventilación: Sin un sistema de ventilación en funcionamiento, los niveles de productos químicos durante el proceso de quitar uñas de acrílico alcanza niveles muy elevados (más de 826 partes por millón).



Con ventilación: Si hay presente un sistema de ventilación en funcionamiento, los niveles de productos químicos se reducen considerablemente durante el mismo procedimiento (quedan por debajo de las 12,4 partes por millón).

Las imágenes son cortesía del Local Hazardous Waste Management Program de King County, WA.

las uñas u otros residuos se evaporen y contaminen el aire del salón.

- o Eche inmediatamente al tacho las bolitas de algodón y otros materiales contaminados.
- o Si no tiene tachos de basura de metal con tapas de cierre automático, ponga las bolitas de algodón y los materiales contaminados en una bolsa sellada antes de echarlas al tacho de basura, y mantenga cubierta la basura.
- o Vacíe los tachos de basura con frecuencia y sáquelos afuera al final del día de la zona de trabajo.

- Utilice sólo la cantidad del producto necesaria para hacer el trabajo. Siempre que sea posible, no guarde un exceso de productos en el puesto de trabajo.
- Siga las instrucciones para desechar con seguridad los productos químicos utilizados. NO los vierta por el lavamanos ni por el inodoro, ni al suelo ni en desagües exteriores, ni los empape en las bolitas de algodón.
  - o Algunos productos químicos deben eliminarse de maneras específicas. Por ejemplo, la acetona líquida usada debe guardarse en recipientes de metal certificados por el servicio de bomberos y desecharse como residuos peligrosos.
- Lávese las manos antes de comer, beber, ponerse cosméticos o fumar.
- Cuando tenga un rato de descanso, salga para tomar aire fresco. De esta forma se alejará de los productos químicos que haya en el aire del salón.
- La comida y las bebidas deben estar cubiertas en todo momento, y nunca guarde comida ni comer en las zonas de trabajo.



No deje que los productos lleguen a la piel o a los ojos

- Vístase con camisas de manga larga para protegerse los brazos, y pantalones o faldas que llegan por lo menos hasta las rodillas para protegerse las piernas del polvo de las uñas de acrílico y otros polvos.
- Lávese las manos antes y después de trabajar con los clientes; antes de comer, beber, ponerse cosméticos o fumar; y después de tocar o mover productos.
- Póngase gafas protectoras y use el tipo correcto de guantes desechables cuando toca o mueve los productos. Por ejemplo, los guantes de nitrilo (normalmente azules o morados) sirven para que se proteja de muchos de los productos químicos que se usan en los salones de manicura, pero se recomienda usar guantes de látex o vinilo para tocar la acetona.

- Reemplace inmediatamente los guantes si se rompen o tienen huecos.
- Cubra y proteja cualquier corte o grieta que tenga en la piel. La absorción y exposición a los productos químicos ocurre mucho más cuando la piel es dañada.
- Deje de usar un producto si nota señales de irritación en la piel.
  - Si tiene las manos rojas o irritadas, asegúrese de que los guantes sean los adecuados para el producto que está usando.

Protección respiratoria

Para reducir el nivel de productos químicos en un salón de manicura, utilice los medios de ventilación descritos anteriormente, use productos sin sustancias químicas dañinas y siga los procedimientos correctos de trabajo. Si está empleado en un salón que cumple todas esas normas, tal vez la protección respiratoria no sea necesaria.

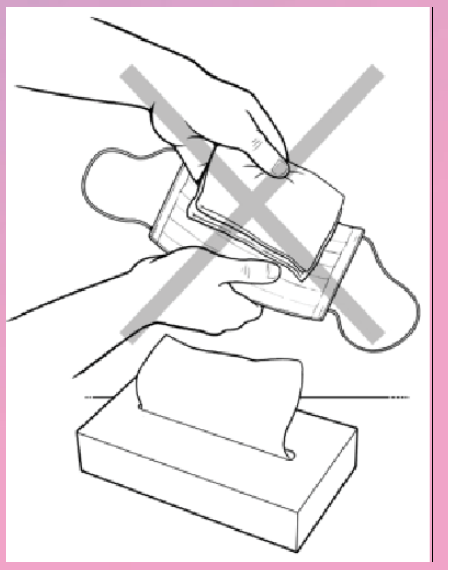
Evaluación de posibles peligros

Los empleadores deben averiguar si los niveles de polvo o vapores químicos en el salón presentan un riesgo para los empleados, y según esa información, decidir si los empleados deben utilizar máscaras. Los dueños de negocios pequeños pueden consultar los servicios de higiene industrial disponsibles a través del Programa de Consultoría in situ (On-site Consultation Program) de la OSHA. Otros posibles proveedores de asistencia incluyen la compañía particular de seguro del empleador o las empresas particulares de consultoría de higiene industrial.

Como los productos químicos pueden causar efectos incluso a concentraciones bajas, el empleado puede optar por utilizar una máscara para protegerse cuando mueva productos químicos o cuando pula o lime uñas.

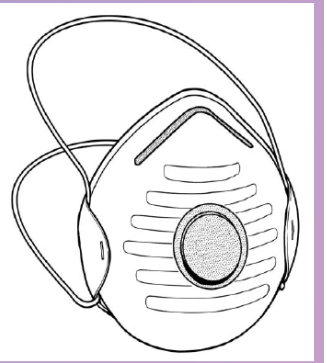
Tipos de máscaras

Muchos manicuristas llevan máscaras médicas de papel o tela. **Estas máscaras no son como las que se usan contra el polvo (máscaras filtrantes)** y aunque las rellene con pañuelos de papel, **no le protegen** contra la inhalación de gases, vapores o polvo dañino.



Éstos son algunos de los tipos de máscaras que se usan en los salones de manicura:

Máscaras filtrantes (máscaras para el polvo)



Sólo se debe usar máscaras filtrantes aprobadas por el NIOSH. Los "N95" son uno de este tipo.

Esta máscara **lo ayudará a:**

- Protegerse contra el polvo, los virus y los gérmenes.

Esta máscara **no lo ayudará a:**

- Protegerse contra vapores y gases. Algunos N95 tienen filtros que reducen los olores de las sustancias, pero no lo pueden proteger necesariamente contra la exposición a productos químicos a niveles dañinos.

Las máscaras filtrantes pueden ser utilices cuando se:

- Pulan o limen las uñas artificiales; o
- Utilicen polvos acrílicos.

No tendrá que usar la máscara continuamente, sino sólo cuando trabaje con un cliente. Cuando se ponga esta máscara, asegúrese de que tiene las manos limpias para evitar la irritación de la piel.

Si su empleador le permite llevar este tipo de máscara voluntariamente, deberá proveerle el Apéndice D de la Norma de Protección Respiratoria de la OSHA, que contiene información importante sobre cómo usar la máscara de forma segura y eficaz.

Mascarillas con cartuchos



Las mascarillas (medias máscaras) provistas de cartuchos químicos protegen contra la inhalación de vapores.

Esta máscara **lo ayudará a:**

- Protegerse contra la inhalación de gases y vapores químicos (como el formaldehído).

Su empleador puede obligarle a llevar estas máscaras si:

- Se trasladan productos químicos de botellas grandes a pequeñas; o
- Se limpian derrames grandes.

Si tiene que usar estas máscaras:

- Se requiere que su empleador establezca un programa de protección respiratoria;
- A cada empleado se le deberá capacitar para usar esta máscara, la cual se ajustará a las medidas de cada uno;
- El empleador averiguará cuáles son los cartuchos adecuados para la tarea por realizar y proveérselos a los empleados, y
- El empleado deberá saber cómo y cuándo debe cambiar los cartuchos, y el empleador deberá distribuirle a cada uno un calendario para el cambio de cartuchos.

Prevención de molestias y dolores

Los empleados de los salones de manicura pueden sufrir molestias y dolores por trabajar en una posición inclinada sobre la mesa durante períodos largos; por hacer movimientos reiterativos, como el limado o el pulido de uñas, y por apoyar las manos, muñecas y antebrazos o codos en superficies duras o contra los bordes de las mesas de trabajo. Estas molestias y dolores se denominan peligros ergonómicos o músculo esqueléticos, porque afectan a la vez a los músculos y a los huesos. La ergonomía es una ciencia cuyo fin es la "adaptación de la tarea al trabajador" para que uno se sienta cómodo y realice con mayor eficacia su trabajo. La buena ergonomía reduce el esfuerzo necesario y contribuye a evitar molestias y dolores.

Medidas para reducir estos peligros

- Use una silla ajustable. Siéntese de forma que los pies descansen planos sobre el suelo y la espalda esté apoyada. Utilice un reposapiés si sus pies no tocan el suelo en posición sentada.
- Asegúrese de que hay suficiente espacio entre la parte posterior de las rodillas y el borde delantero del asiento para mejorar la circulación de la sangre en las piernas.
- Ajuste la iluminación. Con una buena iluminación podrá ver sin tener que inclinarse.
- Levante la mano o el pie del cliente. Use un cojín para elevar la mano o el pie del cliente para que el manicurista o pedicurista no tenga que inclinarse demasiado.
- Use gafas de seguridad con lentes de aumento. Con estas gafas hay menos motivos para inclinarse para ver la mano o pie del cliente.
- Ponga una toalla o una almohadilla de espuma en el borde de la mesa para que esté más suave para las manos, brazos, muñecas y codos.
- Ponga material blando en los instrumentos para que los mangos sean más grandes y fáciles de agarrar.
- Descanse con frecuencia, si es posible; cambiar de postura y de tarea también ayuda.
- Realice su trabajo a un ritmo adecuado. Cuando se trabaja con demasiada rapidez, el cuerpo tiende a ponerse tenso y a sufrir dolores musculares.
- Haga ejercicios suaves de estiramiento, como los de la siguiente página, entre las sesiones de trabajo con los clientes. ¡Tal vez necesite consultar con un médico antes!

¿Qué defectos nota en la siguiente imagen?



¿Qué posibles mejoras observa?



Ejercicios de estiramiento para reducir las molestias y los dolores



Cuello: Mientras tiene relajados los brazos y hombros:

- Incline la cabeza hacia un lado durante 2 segundos
- Incline la cabeza hacia el otro lado durante 2 segundos



Dedos: Estire los dedos hacia afuera y mantenga la postura durante 8 segundos. Relájese.

Ponga la mano en forma de garra y mantenga la postura durante 8 segundos. Relájese.



Hombros y parte superior de la espalda: Ponga una mano sobre el hombro y mire hacia el otro lado. Empuje el codo hacia dentro y hacia arriba con la otra mano.

- Mantenga esa postura durante 2 segundos



Parte baja de la espalda y caderas: Inclínese hacia adelante manteniendo el cuello relajado y la cabeza hacia abajo.

- Mantenga la postura durante 8 segundos.

Use las manos para alzarse.



Cuello: Mientras tiene relajados los brazos y hombros, y la cabeza recta hacia delante:

- Baje la barbilla hacia el cuello durante 2 segundos



Posterior de las piernas: Ponga las manos, separadas por la distancia entre los hombros, sobre una pared o mesa.

- Doble las rodillas, mantenga las caderas justo encima de los pies y baje la cabeza entre los brazos.



Cuello: Mientras tiene relajados los brazos y hombros:

- Voltee la cabeza hacia un lado durante 2 segundos
- Voltee la cabeza hacia el otro lado durante 2 segundos



Parte interna de los muslos: Con los pies bien separados, ponga ambas manos sobre la rodilla izquierda. Doble la rodilla hasta que sienta el estiramiento.

- Mantenga la postura durante 8 segundos



Hombros: Entrelace los dedos y estire los brazos con las palmas de las manos colocadas hacia afuera:

- Mantenga la postura durante 2 segundos



Tobillos: Agarrando una mesa o a una pared para mantener el equilibrio, extienda un pie hacia adelante:

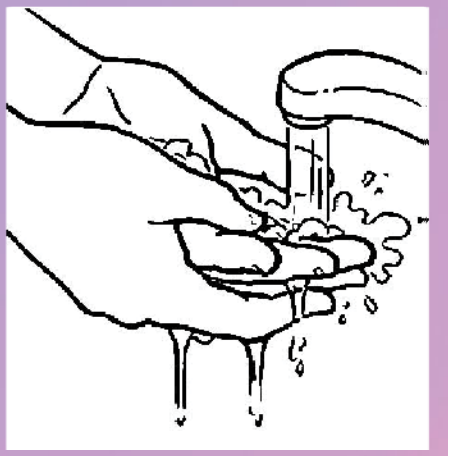
- Muévase la punta del pie hacia arriba y hacia abajo
- Dibuje círculos con el pie

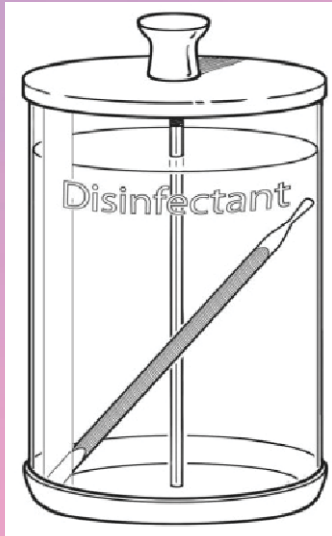
Peligros biológicos

Los peligros biológicos son las bacterias, los hongos y los virus.[3] Los empleados pueden exponerse a muchos agentes infecciosos, como la hepatitis B, la hepatitis C y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), si entran en contacto con la sangre infectada de otro empleado o de un cliente. También puede exponerse a infecciones de hongos de las uñas y los pies al tocar la piel infectada de un cliente o al utilizar instrumentos que no se hayan limpiado.

Medidas para evitar la exposición y proteger la salud

- **Evite cualquier contacto con sangre o fluidos corporales.**
- **Póngase guantes** y evite a los clientes que tengan cortes, heridas o llagas abiertas, ampollas o piel visiblemente infectada en las manos, pies o uñas. Muchos organismos, como la Boston Public Health Commission y la California Board of Barbering and Cosmetology, prohíben atender a los que tienen esas dolencias.
- **Eche a la basura los guantes desechables** inmediatamente después de usarlos.
- **Lavese siempre las manos con agua y jabón** antes y después de atender a cada cliente para evitar transmitir gérmenes.
- **Póngase una venda sobre cortes abiertos o lesiones de la piel** para evitar el contacto con la sangre u otros materiales posiblemente infecciosos de un cliente o de un colega.
- **Si alguien sangra, no toque la sangre.** Pídale a la persona afectada que utilice una bolita de algodón o un pañuelo de papel para detener la sangría y que eche a la basura el material utilizado cuando deje de sangrar.
- **Considere la posibilidad de vacunarse contra la hepatitis B.** Un médico le dirá si es necesario vacunarse. Como las normas de inmunización varían de un estado al otro, debe asegurarse de que sigue los requisitos de su estado. Su empleador debe ofrecerle gratuitamente la vacuna contra la hepatitis B si es posible que esté expuesto a la sangre u otros materiales infecciosos durante el trabajo.





[3] La Norma de la OSHA sobre los patógenos en la sangre, 29 CFR 1910.1030, obliga al empleador a averiguar si un empleado podría entrar en contacto con sangre u otros materiales posiblemente infecciosos. Si existe ese riesgo, el empleador deberá cumplir los requisitos de esta norma, incluido el de proveer capacitación, vacunas y material de protección personal.

- Limpie y desinfecte los instrumentos de trabajo después de cada cliente según las normas del comité de cosmetología de su estado. Algunas de las medidas comunes para la limpieza y desinfección de los instrumentos de trabajo son:
  - Póngase siempre los guantes adecuados para el producto que utiliza cuando limpie o cuando toque desinfectantes o herramientas empapadas en algún desinfectante.
  - Lave los instrumentos de trabajo con agua y jabón. Use un cepillo si es necesario.
  - Empape el instrumento en un desinfectante registrado por la EPA durante un período de 10 a 30 minutos, según las instrucciones del fabricante. Siga esas instrucciones cuando mezcle las proporciones debidas de los ingredientes del producto.
  - Enjuage los instrumentos con agua limpia.
  - Seque los instrumentos con un trapo limpio.
  - Guarde todos los instrumentos desinfectados en un lugar limpio y cubierto. Use sólo cajas de esterilización de luz ultravioleta (UV) para guardar limpios y desinfectados los instrumentos de metal que se vuelven a usar. Las cajas de UV por sí solas no desinfectan los instrumentos.
- Desinfecte las tinas para los pies después de atender a cada cliente y al final del día. Cumpla las normas del comité de cosmetología de su estado sobre la limpieza y desinfección de las tinas para los pies.

Sus derechos como trabajador

¿Qué diferencia hay entre un empleado y un contratista autónomo según la Ley de Seguridad y Salud Ocupacionales (Occupational Safety and Health Act)?

- No importa cómo se le considera el dueño del salón a un trabajador. Lo que los tribunales y los organismos oficiales tienen en cuenta es una lista de factores para determinar si una persona en particular es un empleado o un contratista independiente o autónomo.
- Por ejemplo, si la persona alquila un puesto de trabajo en un salón; compra sus propios suministros e instrumentos; tiene sus propios clientes y establece su propio horario y sus citas; establece sus precios y recibe el pago directamente del cliente y tiene su propia licencia comercial, es lo más probable que se le considere un contratista independiente.
- Sin embargo, si el dueño establece su horario de trabajo y le paga por hora; el dueño o la recepcionista programa las citas de todos los trabajadores; si el trabajador no alquila su puesto de trabajo; el dueño establece los precios que pagan los clientes; y el trabajador hace uso de los aparatos e instrumentos del dueño, es lo más probable que se le considere un empleado.

¿Por qué es importante esa diferencia?

- Los empleadores deben proteger a sus empleados contra los peligros del entorno de trabajo; los contratistas autónomos son responsables de proteger su propia salud y seguridad ocupacional. Los empleados también tienen derecho a un salario mínimo, indemnización por accidentes de trabajo y otros beneficios. Los contratistas autónomos no tienen esas ventajas.
- El de un salón puede decirle a un trabajador que se le considera un contratista autónomo, pero eso no significa que ese trabajador lo sea. Que un dueño le dé a usted un formulario 1099 del IRS en lugar de un W-2 no significa que ud. sea un contratista autónomo. Los salones a veces clasifican incorrectamente la condición de empleo de sus trabajadores para evitar tener que tomar medidas de protección para su seguridad y salud, y también para denegarles beneficios. Por eso es importante que cada trabajador sepa cuál es la diferencia entre un empleado y un contratista autónomo. Si necesita ayuda, puede ponerse en comunicación con la OSHA llame al 1-800-321-OSHA (6742).

¿Cuáles son los derechos de los trabajadores?

Los trabajadores tienen derecho a condiciones laborales que no les exponen a sufrir graves daños. La OSHA también les provee el derecho a:

- Solicitar a la OSHA que inspeccione su lugar de trabajo;
- Recibir información y capacitación sobre los peligros, las formas de evitar peligros y las normas de la OSHA que corresponden a su lugar de trabajo. Esa capacitación se debe realizar en un idioma que usted entienda;
- Obtener copias de los resultados de las pruebas realizadas para detectar y medir los peligros de su lugar de trabajo;
- Examinar los registros de las lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo;
- Obtener copias de su historial médico;
- Presentar una queja por la que solicita a la OSHA que inspeccione su lugar de trabajo, si considera que se presentan peligros graves o que su empleador no cumple las normas de la OSHA. Si se solicita, la OSHA guardará la confidencialidad de todas las identidades; y
- Ejercer sus derechos según la ley sin sufrir represalias ni discriminación. Su empleador no puede despedirle ni castigarle por haber presentado quejas.

Para obtener más información sobre los derechos de los trabajadores, las responsabilidades de los empleadores y otros servicios de la OSHA, consulte la página web de la OSHA en www.osha.gov y la página web de la OSHA para los trabajadores en www.osha.gov/workers.html.

Póngase en comunicación con la OSHA

Si tiene alguna pregunta o para obtener información o recomendaciones o para notificar una emergencia, fatalidad o catástrofe, pedir material impreso, presentar quejas o solicitar el Programa gratuito de Consultoría in situ de la OSHA, póngase en comunicación con la oficina más cercana a través de la página web de la OSHA en www.osha.gov, o llame al 1-800-321-OSHA (6742); TTY 1-877-889-5627. Guardaremos la confidencialidad de su información. Estamos aquí para ayudarlo.

Veinticinco estados, Puerto Rico y las Islas Vírgenes cuentan con sus propios programas de seguridad y salud certificados por la OSHA. Para obtener una lista de todos los estados y más información, consulte la página web de Planes Estatales de Seguridad y Salud Ocupacional en www.osha.gov/dcsp/osp/index.

Para obtener más información

Recursos sobre exposición química en salones de manicura

Controles de la salud y de la exposición en el trabajo de los empleados en salones de manicura, Temas de seguridad y salud en el lugar de trabajo del NIOSH, http://www.cdc.gov/niosh/topics/manicure/?s_cid=3ni7d2fb082020111130am. Contiene una lista de estudios y publicaciones de utilidad para prevenir lesiones y enfermedades para los que trabajan en salones de manicura.

Control de peligros durante la colocación de uñas artificiales, NIOSH (Publicación Núm. 99-112), http://www.cdc.gov/niosh/docs/99-112/. Describe cómo se puede prevenir algunos de los efectos posiblemente dañinos para la salud durante la colocación de uñas artificiales.

Consejos para la seguridad de los empleados, Programa de Salud Ocupacional Laboral (Labor Occupational Health Program, LOHP) y California Healthy Nail Salon Collaborative. Provee consejos generales para mantenerse seguro y saludable cuando se trabaja en salones de manicura (inglés) (vietnamita).

Peligros para la seguridad y la salud en los salones de manicura, Oregon OSHA Fact Sheet Plus, http://www.orosha.org/pdf/pubs/fact_sheets/fs28.pdf. Describe los posibles peligros de los productos químicos que se usan en los salones de manicura lo que los empleados y dueños de esos salones pueden hacer para reducir la exposición.

Cómo estar seguro en el trabajo, Oregon Healthy Nail Salon Collaborative, http://www.cbs.state.or.us/osha/pdf/pubs/4783e.pdf. Consejos para no exponerse demasiado a los productos químicos que se usan en los salones de manicura.

Resumen de datos y resultados de las pruebas de ciertos productos para las uñas, Agencia de Protección Medioambiental de California, Departamento de Control de Sustancias Tóxicas, http://www.dtsc.ca.gov/PollutionPrevention/upload/NailSalon_Final.pdf. Un informe que evalúa la composición química de ciertos productos de uso en los salones de manicura.

Conozca el trío tóxico: Protéjase en el trabajo, California Healthy Nail Salon Collaborative, http://www.cahealthynailsalons.org/wp-content/uploads/2010/07/Toxic_Trio_EN_ March2012.pdf. Este folleto presenta algunos consejos sobre cómo protegerse del "Trío Tóxico" en el trabajo.

Capacitación de seguridad para los salones de manicura, Boston Public Health Commission, http://www.bphc.org/programs/cib/environmentalhealth/environmentalhazards/safenailsalons/Forms Documents/2010 Safe Nail Salon Training-English.pptx. Cursillo de capacitación en inglés que demuestra a los dueños y empleados de los salones de manicura cómo reconocer los peligros del lugar de trabajo, proteger la salud, hacer mejoras para eliminar peligros y utilizar y guardar adecuadamente los productos químicos de riesgo (inglés) (vietnamita).

Seguridad en los salones de manicura: Cómo cuidar su salud y la de sus clientes, Boston Public Health Commission, http://www.youtube.com/watch?v=PksAPhmm15M&feature=player_embedded. Describe las medidas de protección de la salud y seguridad que deben adoptarse en los salones de manicura, en video (en vietnamita con subtítulos en inglés).

Prácticas saludables en los salones de manicura, Programa Local de Administración de Residuos Peligrosos de King County, http://www.lhwmp.org/home/health/nail-salons.aspx. Muestra ciertos métodos para mejorar la protección de la salud y la seguridad en los salones de manicura.

Algunas maneras de proteger la salud de sus clientes y la suya, Programa Local de Administración de Residuos Peligrosos de King County, Coalición Medioambiental del Sur de Seattle (Environmental Coalition of South Seattle) y Coalición Comunitaria de Justicia Medioambiental (Community Coalition for Environmental Justice), http://www.lhwmp.org/home/health/documents/Final_ENGweb.pdf. Un breve resumen de varias medidas para proteger la salud de los empleados de los salones de manicura.

California Health Nail Salon Collaborative, http://www.cahealthynailsalons.org/. El objetivo de la asociación California Healthy Nail Salon Collaborative es mejorar la salud, la seguridad y los derechos de los empleados de los salones de manicura, pedicura y belleza para que esos establecimientos sean más sanos, sostenibles y justos. Esta página web aporta una lista de estudios y publicaciones para la comunidad relacionadas al objetivo de la organización.

Asociación de Oregon para proteger la salud en los salones de manicura, Oregon Collaborative for Healthy Nail Salons, http://www.oregonhealthynailsalons.org/. Provee información y una lista de publicaciones para la comunidad relacionadas a su objetivo de mejorar la salud de los empleados de los salones de manicura.

Información para evitar la distención muscular (peligros ergonómicos)

Fundamentos de ergonomía para los profesionales de los salones de manicura, International Nail Technicians Association and Nail Manufacturers Council of the Professional Beauty Association, http://files.nailsmag.com/Handouts/INTA_NMC_ErgonomicBasics.pdf. Consejos básicos sobre cómo evitar molestias y dolores causados por el trabajo en los salones de manicura.

Página de temas de seguridad y salud ergonómicas, OSHA, http://www.osha.gov/SLTC/ergonomics/index.html. Contiene información sobre los peligros ergonómicos en el lugar de trabajo y sobre cómo reducirlos.

Trastornos ergonómicos y musculo esqueléticos, Temas de seguridad y salud en el trabajo, del NIOSH, http://www.osha.gov/SLTC/ergonomics/index.html. Informa sobre los peligros ergonómicos en el trabajo y sobre cómo reducirlos.

Información para evitar exponerse a peligros biológicos

Página de temas de seguridad y salud: los patógenos sanguíneos, OSHA. http://www.osha.gov/SLTC/bloodbornepathogens. Informa sobre las enfermedades que se transmiten por sangre y cómo prevenir las infecciones.

Enfermedades infecciosas sanguíneas: VIH/SIDA, hepatitis B y hepatitis C, Temas de seguridad y salud en el trabajo, del NIOSH, http://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/. Informa sobre ciertas enfermedades sanguíneas y cómo no exponerse a las mismas.

Ciertos desinfectantes certificados por la EPA, EPA, http://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/. Contiene una lista de los desinfectantes registrados por la EPA que son eficaces contra ciertas enfermedades sanguíneas.

Información de la OSHA para los trabajadores

Página de la OSHA para los trabajadores, http://www.osha.gov/workers.html. Informa sobre los derechos de los trabajadores.

Oficinas regionales y de área de la OSHA, http://www.osha.gov/html/RAmap.html. Informa sobre cómo comunicarse con las oficinas regionales y de área de la OSHA.

Planes estatales aprobados por la OSHA, http://www.osha.gov/dcsp/osp/index.html. Contiene una lista de los estados que tienen sus propios programas, pautas y normas de seguridad y salud ocupacional.

Programa del NIOSH sobre la evaluación de los peligros para la salud

Cómo conseguir ayuda con respecto a los peligros para la salud

El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) es un organismo federal que efectúa estudios científicos y médicos sobre la seguridad y salud de los trabajadores. NIOSH ayuda gratuitamente a los empleadores y trabajadores a reconocer los peligros para la salud y recomendar formas de reducir o eliminarlos de los lugares de trabajo mediante su Programa de Evaluación de los Peligros para la Salud (Health Hazard Evaluation Program, HHE).

Los trabajadores, representantes sindicales y empleadores pueden solicitar una evaluación del HHE del NIOSH. Las evaluaciones del HHE se suele solicitar cuando ocurren más casos de los previstos de enfermedades o lesiones en cierto grupo de trabajadores. Estas situaciones pueden ser el resultado de una causa desconocida, de un nuevo peligro o de una combinación de causas. Para solicitar una Evaluación de Peligros para la Salud del NIOSH, véase www.cdc.gov/niosh/hhe/request.html. Para obtener más información sobre el Programa de Evaluación de los Peligros para la Salud:

- Llame al (513) 841-4382, o si desea hablar en español con un funcionario, llame al (513) 841-4439; o
- Envíe un correo electrónico a HHERequestHelp@cdc.gov.

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
Departamento de Trabajo de los EE. UU.

www.osha.gov
(800) 321-OSHA (6742)

Para obtener más información



Departamento de Trabajo de los EE. UU.
www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)



Enfermedades contagiosas



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 6

Enfermedades contagiosas

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Describir cómo se transmiten las enfermedades contagiosas.
- Identificar algunas enfermedades contagiosas que podrían transmitirse en el lugar de trabajo.
- Explicar de qué manera una persona puede protegerse para no contraer enfermedades en el lugar de trabajo.

Esta lección sobre salud y seguridad se enfocará en las enfermedades contagiosas. Los profesionales trabajan con personas constantemente. La lección de hoy se enfocará en enfermedades específicas a las que un futuro profesional puede estar expuesto en el trabajo y en cómo puede ocurrir la exposición. Se darán sugerencias de los modos para protegerse.

¿Qué es una enfermedad contagiosa?

Una **enfermedad contagiosa** es una enfermedad que se trasmite de una persona a otra o de animales a personas. Hay muchos tipos de organismos que causan enfermedades contagiosas: las bacterias, los virus, los parásitos y los hongos.

Las infecciones pueden ocurrir si:

- Hay organismos dañinos presentes (bacterias, virus, parásitos u hongos) en cantidades grandes suficientes.
- El organismo ingresa al cuerpo.
- El sistema inmunitario es incapaz de defenderse del organismo (la resistencia a la infección es menor cuando las personas están enfermas o bajo estrés).



Muchas enfermedades respiratorias pueden transmitirse a través del aire cuando una persona infectada tose, estornuda o escupe.

¿Cómo se contrae una enfermedad contagiosa?

Existen muchas maneras en las que los organismos entran en el cuerpo. Una manera es **a través del aire**. Por ejemplo, inhalar aire que ha sido contaminado por una persona infectada. Muchas enfermedades respiratorias pueden transmitirse a través del aire cuando una persona infectada tose, estornuda o escupe. Algunos ejemplos de estas enfermedades son el resfriado común, la varicela, el sarampión, la tuberculosis y la tosferina.

Otra manera en la que se puede contraer una enfermedad contagiosa es **a través del agua o la comida**. Las personas pueden ingerir agua o comida que ha estado contaminada por heces. Muchos organismos dañinos viven en el intestino y dejan el cuerpo a través de las heces. Por ejemplo, las heces pueden contener bacterias o virus que causan diarrea. Los organismos en las heces pueden transmitirse si alguien va al baño, no se lava las manos, y luego manipula comida. Algunas de las enfermedades que se transmiten de este modo son la salmonela, la hepatitis A y la poliomielitis.

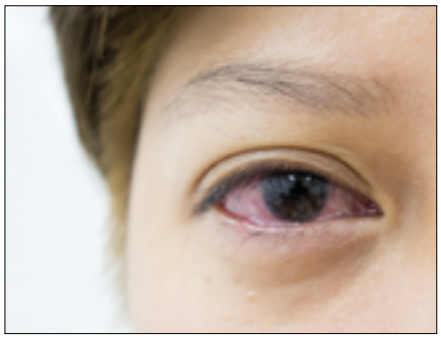
Además, un organismo dañino puede entrar al cuerpo **a través de la picadura de un insecto o la mordida de animal**. Muchos insectos y animales, como los ratones o las ratas, pueden transmitir enfermedades a través de su picadura o mordida. Los insectos y animales que hacen esto se llaman vectores. Los ejemplos incluyen la malaria o Zika, infecciones que se han transmitido a través de los mosquitos.

Otra forma es **a través del contacto directo**. Los organismos en la piel pueden transmitirse si una persona infectada toca a otra persona. Los ejemplos incluyen los piojos, la tiña y los resfriados. Los resfriados pueden transmitirse por contacto directo con la saliva o secreción nasal. Esto puede ocurrir si alguien no se lava las manos después de soplarse la nariz y luego le da la mano a otra persona. Es posible que después se froten los ojos o se muerdan las uñas, y de este modo, permiten que el organismo causante de la enfermedad ingrese al cuerpo. Tocar objetos contaminados,

como pañuelos usados, también pueden transmitir resfriados.

Por último, algunas enfermedades pueden ser transmitidas **a través del contacto con la sangre o los fluidos corporales de una persona infectada**. Estas enfermedades incluyen el VIH/SIDA, la hepatitis B y la hepatitis C y se analizarán en la segunda mitad de esta lección.

¿Estoy en riesgo?



Conjuntivitis purulenta (con secreción).

Es importante resaltar que un futuro profesional no corre más riesgo que la población general de contraer una enfermedad contagiosa. No obstante, como futuro profesional, tiene una responsabilidad especial porque, si no se toman precauciones, es posible que le transmita una enfermedad a un cliente. Por ejemplo, si el futuro profesional tiene herpes labial y lo toca, y luego toca al cliente, puede infectar al cliente con una enfermedad como el herpes. Las personas no deben ir a clase ni trabajar si no se sienten bien o si experimentan síntomas. Tome la precaución de cuidarse y de proteger a sus clientes acudiendo al médico antes de regresar a las clases o al trabajo.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

La Junta de Peluquería y Cosmetología de California tiene normas de salud y seguridad para prevenir la transmisión de enfermedades e infecciones. La Sección 984 del Código de Reglamentos de California establece que está prohibido que los establecimientos permitan deliberadamente que un profesional afectado por una infección o una infestación parasitaria capaz de ser transmitida a un cliente brinde servicios a clientes en el establecimiento. A su vez, los profesionales tienen prohibido brindar servicios a una persona con una enfermedad parasitaria o infecciosa.

Algunas de esta infecciones o infestaciones parasitarias son las siguientes:



Piojos.

- Los resfríos, la gripe u otras enfermedades respiratorias acompañadas de fiebre, hasta 24 horas después de la resolución de la fiebre.
- La faringitis estreptocócica (infección de garganta por estreptococos), hasta 24 horas después de que se haya iniciado el tratamiento y 24 horas después de la resolución de la fiebre.
- La conjuntivitis purulenta, hasta que sea examinada por un médico u otro clínico profesional y se apruebe su retorno al trabajo.
- La pertussis (tosferina), hasta que hayan transcurrido cinco días de tratamiento con antibióticos.
- La varicela, hasta el sexto día después del comienzo de la erupción o antes si todas las lesiones están secas y con costra.
- Las paperas, hasta nueve días después del comienzo de la hinchazón de la glándula parótida.
- La tuberculosis, hasta que el departamento de salud local establezca que la persona ya no contagia.
- El impétigo (infección bacteriana de la piel), hasta 24 horas después del inicio del tratamiento.
- Los piojos, hasta la mañana posterior al primer tratamiento.
- La sarna, hasta después de que se haya completado el tratamiento.

Tenga en cuenta que la Junta no considera a las enfermedades de transmisión sanguínea, como el VIH/SIDA, la hepatitis B y la hepatitis C, como enfermedades contagiosas o infecciosas a los fines de esta sección.

Además, la Junta prohíbe que los profesionales brinden servicios sobre una superficie de la piel o el cuero cabelludo donde la piel esté inflamada, agrietada o donde haya una infección o erupción cutánea. Es más, un profesional tiene prohibido brindar servicios si la piel o sus manos están inflamadas, agrietadas o si tiene una infección o erupción cutánea, sin usar guantes. La misión de la Junta consiste en proteger a los clientes, si bien estas normas también protegen a los profesionales.

Lavado de manos
El lavado de manos puede ser el acto más importante para ayudar a detener la transmisión de infecciones y mantenerse sano. Piense en ello como una vacuna "hecha por usted mismo". Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades recomiendan lavarse las manos:

- Antes, durante y después de preparar comida.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo.
- Antes y después de tratar un corte o una herida.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha usado el inodoro.
- Después de limpiarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar a un animal, piensos o desechos de animales.
- Después de manipular comida o dulces para mascotas.
- Después de tocar la basura.

La Junta exige que todos los profesionales que brinden servicios se laven las manos con abundante agua y jabón, o cualquier producto de limpieza de manos a base de alcohol igualmente efectivo de inmediato antes de atender a cada cliente. Los desinfectantes de mano a base de alcohol pueden reducir rápidamente la cantidad de microbios en las manos en algunas situaciones, pero no eliminan todos los tipos de gérmenes y no son tan efectivos cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas. Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor forma de reducir la cantidad de microbios en ellas en la mayoría de las situaciones.

Si bien es posible que uno ya sepa que lavarse las manos es importante, muchos no saben cómo lavarse las manos de manera efectiva. Primero, moje las manos con agua corriente limpia. Cierre el grifo y aplique jabón. Haga espuma al frotarse las manos con el jabón. Haga espuma en la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Frote las manos durante 20 segundos como mínimo. Enjuague bien las manos debajo de agua corriente limpia. Seque las manos usando una toalla de papel limpia y nueva o séquelas con aire seco. Tómese un momento y vea el video de los CDC sobre los procedimientos correctos para el lavado de manos: **www.cdc.gov/handwashing/.**

Vacunas
Hay vacunas disponibles para el sarampión, las paperas, la rubeola, el tétano, la difteria, la tosferina, la varicela, la gripe, el virus del papiloma humano, las hepatitis A y B, el meningococo (meningitis) y la neumonía. Aplicarse y estar al día con las vacunas puede ayudar a mantener un entorno saludable en el establecimiento. Sin embargo, no todas las vacunas son recomendables para todas las personas. Se debe consultar a los profesionales médicos para determinar qué vacunas son las mejores para proteger a los trabajadores y clientes que se atienden.

Desinfección adecuada de las herramientas
Una de las mejores maneras de prevenir el contagio de enfermedades en el establecimiento es la desinfección adecuada de las herramientas utilizadas en un cliente. Esto es un requisito establecido por la Junta. Para desinfectar los instrumentos no eléctricos, como los cepillos de cabello, los cortaúñas, las pinzas, retire, en primer lugar, todos los residuos visibles. Luego, lave las herramientas con agua y jabón o detergente, y enjuáguelas con agua limpia. Seque las herramientas con una toalla de papel limpia y nueva. Luego, sumerja las herramientas por completo en un desinfectante registrado en la EPA, según las instrucciones del fabricante. Utilice una mezcla de desinfectante adecuada con acción bactericida, viricida y fungicida. Seque las herramientas con una toalla de papel limpia y nueva, y guárdelos en un lugar cubierto y limpio con una etiqueta que diga "limpio" o "desinfectado".


Lavarse las manos puede ser el acto individual más importante para impedir que se contagie la infección.

Las herramientas o los elementos que no pueden ser desinfectados, como las limas, los aplicadores de cera, los trozos de algodón y los protectores para el cuello, deben ser desechados de inmediato luego de ser utilizados. Las toallas, sábanas y batas usadas se deben poner en un contenedor con tapa y lavar antes de usarlas con otro cliente. Luego de utilizar equipos eléctricos con un cliente, se deben desinfectar con un desinfectante registrado en la EPA que haya demostrado que elimina bacterias, hongos y virus (la etiqueta debería decir esto). Siempre siga las instrucciones del fabricante para limpiar los equipos. Para obtener más información, consulte la Ley de Peluquería y Cosmetología y sus normas y reglamentos sobre desinfección en **www.barbercosmo.ca.gov**.

En los materiales de referencia, busque el documento *Enfermedades en el lugar de trabajo*. Este cuadro muestra un resumen breve de las enfermedades o los problemas de salud comunes que se pueden encontrar en un establecimiento. Lea el cuadro y téngalo en un lugar de fácil acceso para consultarlo en el futuro.

Use este cuadro para que lo ayude a responder las preguntas en la siguiente actividad.

Casos prácticos

Lea los siguientes casos de estudio que reflejan problemas de la "vida real" que se pueden experimentar cuando se trabaja en un establecimiento. Responda las preguntas que se presentan sobre las enfermedades contagiosas.

Para conocer las respuestas, consulte el cuadernillo de examen.

CASO PRÁCTICO N.º 1

Hay una epidemia de piojos en su comunidad. Usted está trabajando como peluquero. La política de su establecimiento es revisar el cabello de cada niño para determinar si tiene piojos antes de comenzar a trabajar. Un cliente trae a su hijo de siete años para que le corten el cabello. Cuando inspecciona el cabello del niño, observa manchas blancas cerca del cuero cabelludo. Sospecha que pueden ser huevos de piojos (liendres).

¿Cómo puede contagiarse piojos en esta situación?

¿Cómo puede protegerse?

¿Qué debe decirle a su cliente?

CASO PRÁCTICO N.º 2

Usted trabaja en un establecimiento realizando tratamientos faciales. Una cliente le solicita un tratamiento facial. Ve que tiene un herpes labial en la comisura de los labios. Parece agrietado y usted cree que podría supurar durante el tratamiento.

¿Qué enfermedades se puede contagiar por tocar una herida supurante con la mano sin protección?

¿Cómo puede protegerse?

¿Qué debe decirle a su cliente?

CASO PRÁCTICO N.º 3

Está trabajando con un cliente en verano. Ve que tiene parches escamosos y rojos con forma de aros en el cuero cabelludo. También nota que tiene esos aros en el rostro y el cuello.

¿Qué enfermedad se puede contagiar al tocar una lesión escamosa con la mano sin protección?

¿Qué debe decirle a su cliente?

¿Qué debe hacer para protegerse cuando el cliente se marche?

CASO PRÁCTICO N.º 4

Cuando uno de sus clientes favoritos está programando una cita, le menciona que tiene un resfrío fuerte, pero que necesita desesperadamente que le corte y peine el cabello para una entrevista de trabajo.

¿Cómo podría contagiarse un resfriado de este cliente?

¿Cómo puede protegerse?

¿Qué debe decirle a su cliente?

Las personas que trabajan en un establecimiento, deben conocer los síntomas potenciales de las enfermedades contagiosas que pueden tener los clientes. Aunque los futuros profesionales no son médicos y no pueden diagnosticar una enfermedad, si observan síntomas, pueden tomar medidas para asegurarse de que tanto la salud del cliente como la propia no estén en riesgo. Los trabajadores no deben tener miedo de negarse a brindar un servicio si fuera necesario.

Esto concluye la primera parte de la lección sobre enfermedades contagiosas. Puede protegerse de la exposición a muchas enfermedades en el trabajo. Lavarse las manos antes y después de atender a un cliente, desinfectar adecuadamente las herramientas y negarse a trabajar con clientes cuando tienen enfermedades contagiosas lo ayudarán a prevenir infecciones.

Preguntas de repaso

La Junta de Peluquería y Cosmetología prohíbe a los profesionales infectados con VIH/SIDA brindar servicios en un establecimiento. ¿Verdadero o falso?

Las bacterias, los virus, los parásitos y los hongos producen enfermedades contagiosas. ¿Verdadero o falso?

Lavarse las manos no es tan importante como desinfectar las herramientas. ¿Verdadero o falso?

¿De qué forma pueden entrar organismos en el cuerpo?

A) A través del agua o la comida.

B) Por contacto directo.

C) A través de la mordida de un animal o la picadura de un insecto.

D) A través del aire.

E) Todas las anteriores.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Ahora analizaremos algunas enfermedades contagiosas muy graves: VIH/SIDA, hepatitis B y hepatitis C. Los futuros profesionales tienen una mayor posibilidad de contraer estas enfermedades fuera del trabajo que dentro. Sin embargo, deben aprender cuáles son, cómo se contagian y cómo protegerse.

Como futuro profesional, es posible, pero poco probable, que esté expuesto a estas enfermedades en el trabajo ya que se contagian mediante la sangre. Cuando se usan instrumentos filosos, como máquinas de rasurar, cortaúñas o pinzas, es posible que pinche la piel de un cliente y luego, accidentalmente, la suya. Alternativamente, si un cliente tiene una de estas enfermedades, su sangre puede entrar al cuerpo del profesional a través de una herida abierta, un corte, un herpes o una erupción cutánea.

Los clientes también corren riesgo de infección. Si los equipos en el establecimiento no están correctamente desinfectados, pueden transmitir los organismos de la enfermedad de un cliente a otro.

¿Qué es el VIH y el SIDA?

El VIH, virus de la inmunodeficiencia humana, causa SIDA. Este virus se transmite a través de la sangre y otros fluidos corporales. SIDA significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. "Adquirida" quiere decir que las personas no nacen con la enfermedad, se contagian de otras personas (la "adquieren"). "Inmunodeficiencia" significa que la enfermedad daña al sistema inmunitario, lo que ralentiza o impide que el cuerpo pueda curarse a sí mismo. Sin un sistema inmunitario sano, las personas tienen problemas para combatir todo tipo de organismos que pueden enfermarlas. "Síndrome" significa que no es una única enfermedad. El SIDA es una serie de enfermedades diferentes. Cuando el sistema inmunitario está dañado, muchos organismos diferentes pueden infectar el cuerpo.

Riesgos para la salud

Las personas con SIDA contraen muchas enfermedades porque su sistema inmunitario está debilitado. Estas infecciones suelen llamarse "oportunistas" porque se aprovechan del sistema inmunitario débil de la persona, y pueden causar enfermedades devastadoras. La enfermedad oportunista más común entre las personas con SIDA en los Estados Unidos es la neumonía por *Pneumocystis carinii*, a veces llamada PCP. Es una forma muy rara de neumonía. Los hongos producen esta enfermedad que causa inflamación y acumulación de líquido en los pulmones. Otras enfermedades, infecciones y tipos de cáncer comunes en las personas con SIDA son:

- Tuberculosis: una infección bacteriana que a veces puede causar daño grave en los pulmones.
- Sarcoma de Kaposi: una forma rara de cáncer de piel que produce manchas moradas (lesiones) en la piel.
- Demencia por SIDA: un trastorno del sistema nervioso que puede causar pérdida de memoria y de coordinación física.

- Criptosporidiosis: una infección que causa diarrea severa.
- Candidiasis: una infección por hongos grave, tanto en hombres como en mujeres, en la vagina, garganta o pulmones.

Tratamiento
Si bien existen medicamentos para las personas que tienen VIH/SIDA, pueden morir de infecciones o cánceres que su sistema inmunitario no puede combatir. En la actualidad, no hay una vacuna para prevenir el VIH/SIDA. Tampoco existe una cura. Por esto es importante protegerse y evitar que se propague el virus.

Los únicos fluidos que transmiten el VIH/SIDA son la sangre, el semen, los fluidos vaginales, la leche materna y cualquier fluido corporal que contenga sangre. Los fluidos corporales que no contagian el VIH/SIDA son la saliva, la transpiración, las lágrimas, las secreciones nasales y el vómito.

¿Cómo se contagia el VIH/SIDA?
Los tipos de contacto entre personas que pueden contagiar el SIDA incluyen:

- El contacto sexual con una persona infectada (coito vaginal, sexo anal o sexo oral).
- El uso compartido de agujas o jeringas con una persona infectada (como durante el uso de drogas).
- El contacto de una madre infectada con el virus con su bebé durante el embarazo, el parto o a través de la leche materna
- El pinchazo de una aguja o impacto de un objeto filoso que esté contaminado con el VIH.

Las personas no pueden contraer VIH/SIDA por ningún tipo de contacto casual con otra persona. Tampoco pueden contraer VIH/SIDA a través del aire, por un apretón de manos, comer con la otra persona, compartir cosas (como libros, papeles, bolígrafos o teléfonos), compartir el baño ni por las picaduras de insectos.

A pesar de las falsas creencias, cualquiera puede contraer VIH/SIDA. La mayoría de las personas con VIH/SIDA se contagiaron a través del contacto sexual con un compañero infectado. Para protegerse del contagio del VIH/SIDA en su vida personal, se debe utilizar un preservativo de látex en cualquier contacto sexual y no se deben usar drogas inyectables. El preservativo es más efectivo contra el VIH/SIDA y otras enfermedades si se usa con un espermicida. Si se usa lubricante con el preservativo, use un lubricante a base de agua, ya que los lubricantes oleosos, como la vaselina, pueden dañar el preservativo.

¿Cómo puedo saber si estoy infectado?
Para saber si una persona está infectada con el virus del SIDA, se debe hacer una prueba de sangre. La sangre produce anticuerpos para combatir las sustancias extrañas que entran al cuerpo, como los virus. Entonces, si el VIH entra en el torrente sanguíneo de una persona, se produce un anticuerpo específico. La prueba del anticuerpo busca este anticuerpo específico en la sangre e indica si una persona está infectada con SIDA. Es posible que la prueba del anticuerpo del VIH no de positiva inmediatamente después de la exposición al virus. El cuerpo suele producir anticuerpos dentro de los tres meses, pero a veces puede tardar hasta seis meses. En cuanto el cuerpo comience a producir anticuerpos, la prueba dará positiva. Sin embargo, recuerde que, incluso entonces, una persona puede no tener ningún síntoma de VIH/SIDA. Es posible que los síntomas no aparezcan hasta pasado un año.

Síntomas de la infección con VIH

- Fatiga
- Sudoración nocturna
- Fiebre
- Escalofríos
- Pérdida de peso
- Candidiasis oral (parches blancos y blandos en la boca)
- Inflamación de los ganglios linfáticos (en el cuello, las axilas y la entrepierna)

Derechos individuales

Las personas tienen derecho a que los resultados de sus exámenes sean confidenciales. No están obligados a divulgarlos a nadie, ni siquiera a su empleador. Es importante saber que un empleado no puede ser despedido de su trabajo solo porque su prueba de VIH dio positivo. Las leyes federales y estatales protegen a las personas con VIH/SIDA de la discriminación laboral.



Manipule los instrumentos filosos con cuidado y utilice guantes de protección.

Para obtener información sobre pruebas y asesoramiento, llame a:

- Un profesional médico.
- El departamento de salud pública local.
- Una organización de servicios para el SIDA.
- La oficina local de la Cruz Roja.
- La línea gratuita Northern California AIDS Hotline: (800) FOR-AIDS.
- La línea gratuita Southern California AIDS Hotline: (800) 922-AIDS.

Prevención de exposición a la sangre

Para prevenir la infección y reducir la exposición a la sangre en el trabajo, siga estas pautas:

- Manipule con cuidado los instrumentos filosos (rasuradoras, cortaúñas, etc.).
- Use contenedores a prueba de perforaciones cuando deseche objetos filosos, como cuchillas de rasurar.
- Desinfecte herramientas, equipos y superficies si hay sangre sobre ellos.
- Desinfecte todas las herramientas luego de que se usen con un cliente, incluso si no hay rastros de sangre visible.
- Lávese las manos antes y después de tener contacto con cada cliente.
- Si un cliente sangra, dele un trozo de algodón para que detenga el sangrado. Solicite al cliente que lo deseche, en lugar de hacerlo usted.
- Si le cae sangre de alguien sobre la piel, lávese de inmediato con agua y jabón. Haga espuma durante por lo menos 10 segundos, luego enjuague.
- Si tiene herpes, raspones, cortes o piel agrietada (por dermatitis), use guantes de protección.

Precauciones estándar

El Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos establece que los trabajadores de los EE. UU. deben seguir ciertos lineamientos si existe la posibilidad de entrar en contacto con sangre o fluidos corporales en el trabajo. Estos lineamientos se denominan precauciones estándar. La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California (OSHA) perteneciente al Departamento de Trabajo de los Estados Unidos tiene normas similares. Estos organismos establecen que para protegerse, debe tratar la sangre y todos los fluidos corporales que contienen sangre como si estuvieran infectados. En otras palabras, no tiene que decidir si un cliente o compañero de trabajo tiene VIH/SIDA ni tomar distintas precauciones con diferentes personas. Si trata toda la sangre como si estuviera infectada, se protegerá todo el tiempo.

Para obtener más información acerca del VIH/SIDA, visite **www.hiv.gov**.

La Junta recomienda los siguientes procedimientos si ocurre la exposición a la sangre:

Lesión del cliente

1. Interrumpa el servicio.
2. El trabajador debe usar guantes.
3. Si corresponde, lleve al cliente al lavabo y enjuague la lesión con agua corriente.
4. Seque el área de la lesión sin frotar con una toalla de papel limpia y nueva.
5. Ofrezca al cliente un antiséptico y una banda adhesiva para el área lesionada.
6. Coloque los elementos descartables de un solo uso en una bolsa y arrójelos en el contenedor de la basura.
7. Quite todas las herramientas de la estación de trabajo, luego límpielas y desinféctelas adecuadamente.
8. Limpie y desinfecte la estación de trabajo.
9. Quítese los guantes usados y deséchelos.
10. Lávese las manos.
11. Retome el servicio.

Lesión del futuro profesional

1. Interrumpa el servicio.
2. Explique la situación al cliente y discúlpese con él/ella.
3. Si corresponde, enjuague el área lesionada con agua corriente.
4. Seque el área de la lesión sin frotar con una toalla de papel limpia y nueva.
5. Aplique un antiséptico y una banda adhesiva para el área lesionada.
6. Póngase guantes.
7. Coloque los elementos descartables de un solo uso en una bolsa y arrójelos en el contenedor de la basura.
8. Quite todas las herramientas de la estación de trabajo, luego límpielas y desinféctelas adecuadamente.
9. Limpie y desinfecte la estación de trabajo.
10. Quítese los guantes y deséchelos.
11. Lávese las manos.
12. Retome el servicio.



Desinfecte las herramientas adecuadamente después de usarlas.

¿Qué es la hepatitis?

La hepatitis es una inflamación del hígado. La hepatitis se puede producir por muchas causas diferentes: virus, bacterias, drogas o sustancias químicas. Cuando se produce por virus o bacterias, se denomina "hepatitis infecciosa". Existen muchos tipos diferentes de hepatitis infecciosa. Las hepatitis A, B y C son las más comunes. La hepatitis A se mencionó antes en nuestro análisis de enfermedades que se contagian a través del agua

o de comida contaminadas, pero también puede contagiarse por contacto directo. Las hepatitis B y C, sin embargo, se contagian a través de la sangre o los fluidos corporales de una persona infectada.

¿Cómo se contrae la hepatitis?
Las hepatitis B y C son causadas por dos virus diferentes. Si bien cada una puede provocar síntomas similares, como fiebre, fatiga, pérdida del apetito, náuseas, vómitos, orina oscura, dolor abdominal e ictericia (coloración amarillenta de los ojos y de la piel), tienen formas de transmisión y tratamientos distintos. Es posible estar infectado con hepatitis B y C al mismo tiempo.

Hepatitis B
La hepatitis B es la hepatitis infecciosa más común en todo el mundo. Es causada por un virus que crece en las células del hígado. El virus de la hepatitis B también se conoce como VHB. Cuando el virus inflama el hígado, la enfermedad se denomina hepatitis B aguda. La mayoría de las personas mejoran después de una infección de hepatitis B aguda, pero para algunos, la enfermedad puede volverse crónica. Esto puede eventualmente derivar en cirrosis (endurecimiento del hígado) y cáncer hepático. El VHB se transmite a través de los mismos fluidos corporales que el VIH (sangre, semen, fluidos vaginales y leche materna). Sin embargo, también se puede contagiar a través de la saliva. El mejor modo de prevenir el VHB es estar vacunado.

Hepatitis C
La hepatitis C es la hepatitis infecciosa más común en los Estados Unidos. Se transmite a través del contacto con sangre contaminada, más comúnmente a través de agujas compartidas en el uso de drogas. Aunque es poco común, la enfermedad también puede transmitirse sexualmente o pasarse de una madre con el virus a su hijo en el momento del parto. La hepatitis C también tiende a ser crónica. El virus de la hepatitis C también se conoce como VHC. En la actualidad, no hay vacuna para el VHC.

Si bien puede llevar meses hasta que las personas infectadas con los virus de las hepatitis B y C comiencen a mostrar síntomas, en algunos casos, los síntomas nunca aparecen. Se convierten en portadores, es decir, pueden contagiar la enfermedad a otros. Si el portador no experimenta síntomas, es posible que no se dé cuenta de que tiene la enfermedad y que la transmita a otros.

Los virus de las hepatitis B y C son más comunes que el VIH/SIDA y son más fáciles de contagiar. Los virus de las hepatitis B y C presentan mayor riesgo para los profesionales, ya que son mucho más resistentes. El virus de la hepatitis B puede sobrevivir fuera del cuerpo durante siete días, incluso si se seca, y el virus de la hepatitis C puede sobrevivir fuera del cuerpo a temperatura ambiente hasta tres semanas. Por esto es muy importante desinfectar las herramientas, los equipos y las superficies, en especial si cae sangre sobre ellos.

Tratamiento
Hay muchos medicamentos disponibles para tratar las hepatitis B y C crónicas, pero la prevención es muy importante. Debido a que los virus de las hepatitis B y C se contagian del mismo modo que el VIH, los trabajadores deben tomar las mismas precauciones en el

establecimiento. Por ejemplo, maneje los instrumentos filosos con cuidado y deséchelos en contenedores a prueba de perforaciones. Desinfecte las herramientas adecuadamente después de usarlas. Los trabajadores deben limpiarse las manos antes y después de tener contacto con los clientes. La sangre visible debe lavarse de inmediato y se deben usar guantes si los trabajadores o clientes tienen cortes o herpes.

Si un trabajador se corta con una rasuradora u otra herramienta filosa, puede quedar contaminada con sangre. En ese caso, se debe hacer lo siguiente:

- Lavar la herida de inmediato con abundante agua y jabón.
- Informar el incidente a un supervisor o empleador.
- Escribir el nombre y la información de contacto de la persona con cuya sangre tuvo contacto.
- Acudir al médico.



Sitio web de la Cal/OSHA.

Requisitos de la Cal/OSHA

En California, la Cal/OSHA tiene normas sobre la "Exposición laboral a patógenos de transmisión sanguínea" (Sección 5193 del Código de Reglamentos de California, Título 8, Órdenes Generales para la Seguridad Industrial). Estas normas están diseñadas para proteger a los trabajadores de enfermedades que se contagian a través del contacto con la sangre. Estas amparan a todos los trabajadores que "anticipan razonablemente" el contacto con la sangre u otro material potencialmente infeccioso en el trabajo. La mayor parte de quienes están directamente afectados son los trabajadores de seguridad pública y de atención médica, pero las normas también se aplican a los empleados que trabajan en un establecimiento.

La Cal/OSHA considera que la exposición laboral a la sangre ocurre cuando la sangre de una persona ingresa en la sangre de otra persona a través del contacto con la piel, las membranas mucosas (en los ojos, nariz o boca) o mediante instrumentos filosos. Para que un empleado esté cubierto por la norma de enfermedades de transmisión sanguínea, la exposición debe ocurrir mientras está realizando sus tareas laborales.

Como los empleados que trabajan en la industria de la peluquería y la belleza pueden verse expuestos a la sangre en el ámbito laboral, es posible que estén amparados por estas normas. Es responsabilidad del empleador,

no de la OSHA ni de la Cal/OSHA, determinar si los empleados están amparados. Los empleadores pueden llamar al Servicio de Consultas de la Cal/OSHA para consultar si las normas de patógenos de transmisión sanguínea se aplican a sus empleados.

Los empleados que sientan que están expuestos a sangre y que no están adecuadamente protegidos tienen el derecho de presentar un reclamo ante la Cal/OSHA. (Los futuros profesionales y contratistas independientes no están cubiertos por la Cal/OSHA ya que no son considerados empleados).

Las normas de patógenos de transmisión sanguínea de la Cal/OSHA establecen que los empleadores deben:

- **Implementar un plan de control de exposición por escrito** que identifique quién está expuesto a sangre y cómo reducir el peligro.
- **Actualizar el plan anualmente** para reflejar los cambios en las tareas, los procedimientos y las posiciones que afectan la exposición laboral, y también los cambios tecnológicos para eliminar o reducir la exposición en el trabajo.
- **Implementar el uso de precauciones universales** que deban ser respetadas por todos en el establecimiento, a fin de tratar a toda la sangre como si pudiese estar infectada.
- **Identificar y usar controles técnicos** para aislar o eliminar el peligro de la exposición a la sangre. Por ejemplo, debe haber contenedores a prueba de perforaciones para desechar los instrumentos filosos contaminados, como las rasuradoras.
- **Identificar y asegurar el uso de controles de práctica laboral** para que los trabajadores puedan realizar su trabajo de forma segura con una baja posibilidad de exposición.
- **Suministrar y mantener elementos de protección personal** como guantes, batas, protección ocular y máscaras cuando sea probable la exposición a sangre.
- Poner la vacuna de la hepatitis B a disposición de todos los trabajadores con exposición laboral.
- **Poner la evaluación médica después de una exposición y el seguimiento confidenciales y gratuitos a disposición** de cualquier trabajador expuesto en el trabajo que experimente un incidente de exposición.
- **Usar etiquetas y carteles** para comunicar los peligros sobre los contenedores que contienen sangre, desperdicios y elementos filosos.
- **Proveer información y capacitación** sobre las normas de patógenos de transmisión sanguínea de la Cal/OSHA, enfermedades infecciosas de transmisión sanguínea, prácticas laborales seguras y qué hacer si están expuestos a sangre en el trabajo.
- **Mantener registros médicos y de capacitación del trabajador** y un registro de lesiones con elementos filosos.

La Cal/OSHA exige que los empleadores brinden a los empleados evaluaciones médicas y seguimientos gratuitos si han estado expuestos a sangre. Este proceso debe ser confidencial. El empleador debe enviar al empleado a ser atendido por un profesional médico quien:

- Investigará y documentará cómo ocurrió la exposición.
- Identificará a la persona con cuya sangre estuvo expuesto el empleado.
- Hará pruebas a esa persona para detectar enfermedades (con su consentimiento).
- Hará pruebas a los empleados (con el consentimiento del empleado) para determinar si ocurrió una infección viral.
- Proveerá tratamiento inmediato cuando sea necesario, lo que incluye la vacuna de la hepatitis B u otros medicamentos.
- Brindará asesoramiento.
- Evaluará toda enfermedad que el empleado informe en el futuro que pueda estar relacionada con la exposición.

Como con todos los reglamentos de la Cal/OSHA, los empleadores pueden ser citados y multados si no acatan estas normas. Para obtener más información sobre los patógenos de transmisión sanguínea, visite el sitio web de la Cal/OSHA: **www.dir.ca.gov/title8/5193.html**.

Preguntas de repaso

Los trabajadores solo tienen que desinfectar sus herramientas si cortan a un cliente. De lo contrario, pueden usar solo agua y jabón. ¿Verdadero o falso?

La hepatitis B no se contagia a través de la saliva. ¿Verdadero o falso?

El virus de la hepatitis B es más fácil de contraer que el VIH/SIDA.
¿Verdadero o falso?

¿Cuáles de los siguientes fluidos corporales contagian el VIH/SIDA?

A) Lágrimas y sangre.

B) Saliva y transpiración.

C) Fluido vaginal y secreciones nasales.

D) Leche materna y semen.

E) C y D.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Es importante recordar que la mayoría de las tareas que realizan los profesionales no los exponen a la sangre. Por lo tanto, la posibilidad de quedar expuestos al virus del VIH/SIDA, de las hepatitis B y C en un establecimiento es muy bajo. Si se toman todas las precauciones que se mencionaron en esta lección, estarán protegidos de la exposición.

PRÓXIMA LECCIÓN

Derechos relativos a la salud y la seguridad, organismos que supervisan estos derechos, y leyes y normas importantes que protegen a los profesionales.



Sección 6
Materiales de referencia

6.1 Cuadro Enfermedades en el lugar de trabajo

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Enfermedades en el lugar de trabajo

ENFERMEDAD O PROBLEMA DE SALUD	CÓMO SE PROPAGA EN LA PELUQUERÍA O EL SALÓN	CÓMO SE EVITA
HEPATITIS A **Tipo de organismo:** Virus **Período de incubación:** De 15 a 50 días, con un promedio de 28 a 30 días* **Síntomas:** Fiebre, fatiga, pérdida del apetito, dolor abdominal, náuseas, vómitos, orina oscura, heces claras e ictericia (coloración amarillenta de la piel y las partes blancas de los ojos).	• Por comer o beber algo que haya sido contaminado con partículas de heces infectadas (si alguien con hepatitis A no se lava después de ir al baño y luego toca su comida, podría enfermarse al ingerirla). • Por exposición al fluido corporal de alguien infectado.	• Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Lávese las manos con agua y jabón y pida que el cliente haga lo mismo antes de tocar comida. • Desinfecte adecuadamente los equipos.** • Se puede vacunar si lo recomienda su profesional médico.
HEPATITIS B **Tipo de organismo:** Virus **Período de incubación:** De 60 a 150 días, con un promedio de 90 días* **Síntomas:** Fiebre, fatiga, pérdida del apetito, dolor abdominal, náuseas, vómitos, orina oscura, heces claras e ictericia (coloración amarillenta de la piel y las partes blancas de los ojos).	• Si ingresa en su cuerpo sangre, semen, fluido vaginal, leche materna, saliva o cualquier fluido corporal que contenga sangre.	• Desinfecte adecuadamente las herramientas.** • Manipule los instrumentos filosos con cuidado. • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Use guantes si tiene úlceras, raspones, cortes o piel agrietada. • Se puede vacunar si lo recomienda su profesional médico.
HEPATITIS C **Tipo de organismo:** Virus **Período de incubación:** De 14 a 180 días, con un promedio de 45 días* **Síntomas:** Fiebre, fatiga, pérdida del apetito, dolor abdominal, náuseas, vómitos, orina oscura, heces claras e ictericia (coloración amarillenta de la piel y las partes blancas de los ojos).	• Si ingresa en su cuerpo sangre, semen, fluido vaginal, leche materna o cualquier fluido corporal que contenga sangre.	• Desinfecte adecuadamente las herramientas.** • Manipule los instrumentos filosos con cuidado. • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Use guantes si tiene úlceras, raspones, cortes o piel agrietada.

* El período de incubación es el tiempo que transcurre entre la exposición y la aparición de los síntomas de la enfermedad.
** Normas y Reglamentos de la Junta de Peluquería y Cosmetología del Estado, Título 19, Capítulo 9, Código de Reglamentos de California.

ENFERMEDAD O PROBLEMA DE SALUD	CÓMO SE PROPAGA EN LA PELUQUERÍA O EL SALÓN	CÓMO SE EVITA
SIDA **Tipo de organismo:** Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) **Período de incubación:** De 2 meses a 10 años o más. La mayoría de las personas infectadas con VIH no presentan ningún síntoma durante años. **Síntomas:** Fiebre, fatiga, sudoración nocturna, escalofríos, pérdida de peso, candidiasis bucal, agrandamiento de los ganglios linfáticos.	• Si ingresa en su cuerpo sangre, semen, fluido vaginal, leche materna o cualquier fluido corporal que contenga sangre.	• Desinfecte adecuadamente las herramientas.** • Manipule los instrumentos filosos con cuidado. • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Use guantes si tiene úlceras, raspones, cortes o piel agrietada.
HERPES SIMPLE TIPO 1 **Tipo de organismo:** Virus **Período de incubación:** De 2 a 12 días, con un promedio de 4 días* **Síntomas:** Herpes labial o ampollas dolorosas en el rostro, encías, labios o boca. Llagas recurrentes.	• Por tocar el herpes labial o las ampollas febriles de un cliente infectado. • Por tocar el líquido que gotea de los ojos. • Por tocar algo contaminado con saliva, flema o secreciones nasales.	• No toque un herpes labial o ampollas febriles. • Use guantes para evitar tocar accidentalmente una llaga o ampolla. • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Desinfecte adecuadamente las herramientas.** • Desinfecte adecuadamente las toallas.**
RESFRIADO COMÚN **Tipo de organismo:** Virus **Período de incubación:** De 1 a 3 días* **Síntomas:** Escalofríos, dolor de cabeza, tos, estornudos, dolor o irritación de garganta, secreción nasal, dolores musculares y fatiga.	• Por respirar el aire contaminado cuando un cliente infectado tose, estornuda o escupe. • Por tocar algo contaminado y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.	• Cúbrase la boca y la nariz cuando tose o estornude, y pida que el cliente haga lo mismo. • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Trabaje en un ambiente bien ventilado. • Use una máscara, pida que el cliente use una máscara, o usen máscaras ambos.
IMPÉTIGO **Tipo de organismo:** Bacteria **Período de incubación:** De 2 a 4 días* **Síntomas:** Erupción; las ampollas se vuelven costras color miel. Pueden ocurrir en cualquier parte, pero con mayor frecuencia en la boca, la nariz y el mentón. Pueden durar de 2 a 3 semanas.	• Por tocar una llaga abierta en la boca, nariz o mentón de un cliente. • Por tocar algo contaminado con el líquido de una llaga, en especial si luego usted se toca la nariz o la boca.	• No toque las llagas. • Use guantes para evitar tocar una llaga accidentalmente. • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Desinfecte adecuadamente las herramientas.** • Desinfecte adecuadamente las toallas.**

* El período de incubación es el tiempo que transcurre entre la exposición y la aparición de los síntomas de la enfermedad.
** Normas y Reglamentos de la Junta de Peluquería y Cosmetología del Estado, Título 19, Capítulo 9, Código de Reglamentos de California.

ENFERMEDAD O PROBLEMA DE SALUD	CÓMO SE PROPAGA EN LA PELUQUERÍA O EL SALÓN	CÓMO SE EVITA
PIOJOS (de cabeza, cuerpo o púbicos) **Tipo de organismo:** Vector **Período de incubación:** La incubación de los huevos se produce en 5 a 8 días; los piojos maduran en dos semanas y luego pueden poner más huevos.** **Síntomas:** El cuero cabelludo, la zona genital u otras partes del cuerpo con pelo son infestados con huevos (liendres). Nacen larvas (parecidas a los gusanos) de los huevos y luego se convierten en piojos adultos. La persona infectada siente una picazón aguda.	• Por tocar a un cliente infectado. Los piojos trepan (no saltan) de la cabeza de una persona a otra. • Por tocar elementos infectados (por ejemplo: sillas, peines, sombreros, ropa).	• No toque a los clientes infectados ni su ropa. • Desinfecte adecuadamente las herramientas.** • Desinfecte adecuadamente las toallas.**
TIÑA **Tipo de organismo:** Hongo **Período de incubación:** De 10 a 14 días* **Síntomas:** Una pequeña área roja y elevada se extiende por la piel o el cuero cabelludo, y más adelante se convierte en parches escamosos. Estos parches tienen forma de anillo. El cabello infectado se vuelve frágil y se quiebra. Puede producir una calvicie temporal en el cuero cabelludo.	• Por tocar áreas infectadas en la piel o el cuero cabelludo de un cliente (las lesiones pueden ser húmedas, secas o con costra). • Por tocar elementos contaminados, como sillas, tijeras, peines o toallas.	• No toque los parches infectados de la piel o el cuero cabelludo de un cliente. • Use guantes para evitar tocar accidentalmente estos parches. • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Desinfecte adecuadamente las herramientas.** • Desinfecte adecuadamente las toallas.**
SARNA **Tipo de organismo:** Vector (un ácaro) **Período de incubación:** De 2 a 6 semanas* **Síntomas:** La piel presenta un sarpullido rojo y con picazón. Aparecen túneles diminutos entre los dedos, en las muñecas y los codos, bajo los brazos, o en otras áreas cálidas y húmedas. La picazón es más intensa durante la noche y puede continuar durante 1 a 2 semanas después del tratamiento.	• Por contacto prolongado con la piel de un cliente infectado. • Por tocar la ropa infectada de un cliente.	• No toque a los clientes infectados ni su ropa.** • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Desinfecte adecuadamente las herramientas.** • Desinfecte adecuadamente las toallas.**

* El período de incubación es el tiempo que transcurre entre la exposición y la aparición de los síntomas de la enfermedad.
** Normas y Reglamentos de la Junta de Peluquería y Cosmetología del Estado, Título 19, Capítulo 9, Código de Reglamentos de California.

ENFERMEDAD O PROBLEMA DE SALUD	CÓMO SE PROPAGA EN LA PELUQUERÍA O EL SALÓN	CÓMO SE EVITA
TUBERCULOSIS (TB) **Tipo de organismo:** Bacteria **Período de incubación:** Tras una infección inicial con tuberculosis, la enfermedad puede permanecer en estado de latencia toda la vida. En caso contrario, pueden aparecer lesiones pulmonares en 4 a 12 semanas. En alrededor del 80 al 95 % de los casos, estas lesiones sanarán. La única indicación de infección será el resultado positivo de una prueba cutánea. Algunas personas desarrollarán más adelante una tuberculosis activa. El mayor riesgo de tener una enfermedad activa se encuentra en el período de 1 a 2 años posteriores a la infección inicial.* **Síntomas:** Fiebre, pérdida de peso, sudoración nocturna, tos, dolor de pecho, tos con sangre, resultado positivo de una prueba cutánea de tuberculosis, radiografía de tórax anormal.	• Por respirar el aire contaminado cuando un cliente infectado tose, estornuda o canta. El contacto debe ser durante un tiempo prolongado. • Por tocar gotas de la nariz o la garganta de un cliente infectado, y luego tocarse la nariz, la boca o los ojos.	• Cúbrase la boca y la nariz cuando tose o estornude, y pida que el cliente haga lo mismo. • Use una máscara, pida que el cliente use una máscara, o usen máscaras ambos. • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Trabaje en un ambiente bien ventilado.
VARICELA **Tipo de organismo:** Virus **Período de incubación:** De 14 a 16 días; la erupción y las ampollas aparecerán uno o dos días después de los síntomas iniciales. **Síntomas:** Erupción y granos rojos o ampollas que pican en todo el cuerpo, fiebre, dolor de cabeza, tos, dolor de garganta, disminución del apetito.	• Por respirar el aire contaminado cuando un cliente infectado tose o estornuda. • Por comer o beber algo que haya sido contaminado por un cliente infectado. • Por tocar el fluido de la ampolla de un cliente infectado.	• Cúbrase la boca y la nariz cuando tose o estornude, y pida que el cliente haga lo mismo. • Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Lávese las manos con agua y jabón y pida que el cliente haga lo mismo antes de tocar comida. • No toque las ampollas. • Se puede vacunar si lo recomienda su profesional médico.
SARAMPIÓN/RUBEOLA **Tipo de organismo:** Virus **Período de incubación:** De 10 a 14 días* **Síntomas:** Tos, secreción nasal, inflamación ocular, dolor de garganta, fiebre, erupción cutánea en forma de manchas rojas, manchas blancas en la boca.	• Por respirar el aire contaminado cuando un cliente infectado tose, estornuda o habla. • Por tocar gotas de la nariz o la garganta de un cliente infectado, y luego tocarse la nariz, la boca o los ojos.	• Lávese las manos con agua y jabón tanto antes como después de atender a cada cliente.** • Cúbrase la boca y la nariz cuando tose o estornude, y pida que el cliente haga lo mismo. • Desinfecte adecuadamente las herramientas.** • Se puede vacunar si lo recomienda su profesional médico.

* El período de incubación es el tiempo que transcurre entre la exposición y la aparición de los síntomas de la enfermedad.
** Normas y Reglamentos de la Junta de Peluquería y Cosmetología del Estado, Título 19, Capítulo 9, Código de Reglamentos de California.

Notas



Leyes y organismos de salud y seguridad



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 7

Leyes y organismos de salud y seguridad

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Enumerar varios organismos estatales y federales que supervisan la salud y la seguridad en el lugar de trabajo.
- Explicar de qué forma estos organismos y leyes protegen a los trabajadores.
- Utilizar estas leyes y los organismos que exigen su cumplimiento para resolver problemas específicos de salud y seguridad en el trabajo.

Esta lección trata acerca de los derechos relacionados con la salud y la seguridad de los trabajadores. Analizaremos los diferentes organismos que regulan la salud y seguridad en un establecimiento. Este tema es complicado porque los derechos y las normas relativos a la salud y la seguridad son diferentes para los propietarios, los empleados y los contratistas independientes (trabajadores autónomos que arriendan sus estaciones). Las leyes y normas pueden ser herramientas importantes para resolver problemas de salud y seguridad. Sin embargo, hay algunas falencias en la protección, áreas en las que no hay leyes o normas.

En primer lugar, analizaremos los derechos y las normas, qué significan y de dónde provienen. La segunda mitad de la lección se centrará en cómo las diferentes leyes y organismos pueden ayudar a resolver algunos de los problemas de salud y seguridad específicos en el establecimiento.



Sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA).

Derechos del empleado

Los empleados tienen derechos jurídicos importantes, entre los que se incluyen:

- El lugar de trabajo debe ser seguro.
- Los empleados deben recibir información acerca de las sustancias químicas con las que trabajan y capacitación acerca de cómo trabajar de manera segura.
- Los empleados pueden hacer un reclamo ante la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA) (el organismo que exige el cumplimiento de las leyes de salud y seguridad en el trabajo) o ante la Junta de Peluquería y Cosmetología de California y hacer que se inspeccione el lugar de trabajo.

Organismos que regulan la salud y la seguridad

Enumere algunos de los organismos que regulan la salud y seguridad en el establecimiento que hayamos visto en lecciones anteriores.

Estas son algunas respuestas posibles:

- **La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA).**
- **La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California del Departamento de Trabajo de los EE. UU.**
- **La Cal/OSHA.**
- **La Junta de Peluquería y Cosmetología del Estado de California.**
- **El Departamento de Relaciones Industriales.**


COSMETICS FACTS

From the U.S. Food and Drug Administration

Hair Dyes and Relaxers

Tips to Keep You Safe

FDA

Hoja de consejos de seguridad de la FDA acerca de tintes y productos para alisar el cabello.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA) es la responsable de controlar los productos cosméticos, como aquellos que se utilizan en el establecimiento y en los hogares. Sin embargo, la FDA no se asegura de que cada cosmético sea seguro antes de que sea comercializado. La FDA no puede obligar a los fabricantes a demostrar que sus productos son seguros antes de que se lancen al mercado. Si los fabricantes no realizaron pruebas de seguridad, simplemente deben colocar una etiqueta de advertencia en el producto que diga: "Precaución: No se ha determinado la seguridad de este producto". Sin embargo, la mayoría de estos productos no llevan esta advertencia. Esto no significa que todos los productos que no tienen esta advertencia fueron sometidos a pruebas. La FDA no tiene la facultad para corroborar la afirmación del fabricante de que las pruebas se realizaron, debe aceptar su palabra.

Además, la FDA no realiza pruebas en productos habitualmente. De los cientos de sustancias químicas que se utilizan en los productos y que podrían ser dañinas, la FDA ha realizado pruebas solamente en una pequeña cantidad. En general, la FDA decide realizar pruebas en un producto solo después de recibir reclamos de los consumidores. Por lo tanto, es muy importante que quienes utilizan el producto informen los problemas, no solo al fabricante sino también directamente a la FDA.

Como futuros profesionales es importante recordar que la FDA se ocupa principalmente de la seguridad del público y de los consumidores, no de los trabajadores. Cuando el fabricante o la FDA realizan pruebas de seguridad, están tratando de determinar si el producto es peligroso para los consumidores, no para los profesionales. Si bien una sustancia química que se comprobó que es peligrosa para los consumidores también será peligrosa para los profesionales que la utilizan en el trabajo, una sustancia química que es relativamente segura para los consumidores puede no serlo para los profesionales que la utilizan constantemente a lo largo del tiempo.

Una vez que la FDA determina que un producto contiene sustancias químicas peligrosas, puede tomar medidas para sacarlo del mercado. La FDA tiene la facultad de tomar medidas contra un producto si:

- Está adulterado, es decir, contiene un ingrediente que dañará a quien lo utilice bajo condiciones normales de uso.
- Está mal etiquetado, es decir, la etiqueta contiene información falsa o engañosa.

Si la FDA determina que un cosmético está adulterado o mal etiquetado, puede solicitar al fabricante que lo retire del mercado de manera voluntaria. En casos especiales, la FDA puede prohibir el uso de una sustancia que se demostró que puede causar una enfermedad grave, como el cáncer. Por ejemplo, en 2006, la FDA restringió el uso de tintes y coloración para cejas y pestañas (incluidos tintes de origen vegetal) ya que se descubrió que ocasionaban lesiones oculares graves. La FDA sostiene que no hay tintes de pestañas o cejas aprobados que puedan ser utilizadas en la zona de los ojos. La FDA emitió una "alerta de importación" como una forma de interceptar los productos que se utilizan para teñir pestañas y cejas.

La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California del Departamento de Trabajo de los EE. UU.

La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA) es el organismo federal encargado de asegurarse de que el lugar de trabajo sea seguro. En 1970, el Congreso aprobó la Ley Federal de Salud y Seguridad Ocupacionales (Occupational Safety and Health Act). Esta ley está diseñada para prevenir las lesiones y enfermedades de los trabajadores ocasionadas por el trabajo. Establece que todos los trabajadores tienen derecho a trabajar en un lugar libre de peligros para la salud y la seguridad.



Sitio web de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA).

La Ley de Salud y Seguridad Ocupacionales creó la OSHA. La OSHA emite normas de salud y seguridad que se denominan estándares. Estos establecen que los empleadores deben:

- Limitar la exposición de los trabajadores a ciertas sustancias químicas.
- Brindar capacitación sobre salud y seguridad a los trabajadores.
- Contar con elementos de seguridad, tales como máscaras de gas y sistemas de ventilación, cuando sea necesario.
- Reducir los peligros eléctricos y de incendio.
- Llevar un registro de las lesiones y enfermedades laborales.
- Tomar muchas otras medidas para hacer que el lugar de trabajo sea seguro.

Los estados pueden establecer sus propios programas OSHA si lo desean. No obstante, sus estándares deben ser, como mínimo, tan exigentes como los estándares nacionales establecidos por la OSHA federal. California tiene su propio programa de la OSHA llamado Cal/OSHA que protege a los trabajadores de California. Si los empleadores no cumplen con los estándares de la Cal/OSHA aplicables, están infringiendo la ley.

Cal/OSHA

Los estándares de la Cal/OSHA que se aplican a los profesionales y a muchas ocupaciones más se denominan **Órdenes Generales para la Seguridad Industrial**, y se encuentran en el **Título 8 del Código de Reglamentos de California.**

La Cal/OSHA protege a casi a todos los trabajadores del estado, independientemente del tipo de trabajo que desempeñen. Hay algunas pocas excepciones, como las personas que trabajan para el gobierno federal. Los trabajadores del gobierno estatal y local están protegidos. La Cal/OSHA tampoco protege a los contratistas independientes. Los contratistas independientes son profesionales autónomos. No se consideran "empleados" según la definición del Código Laboral del Estado, por lo tanto, la Cal/OSHA no los ampara. Sin embargo, puede resultar difícil identificar si una persona es un empleado o un contratista independiente.

Categoría del trabajador: ¿contratista independiente o empleado?

La categoría que le corresponde a una persona normalmente depende de cuánto control tiene sobre su trabajo. Algunos factores a considerar son quién asigna el trabajo, quién determina las horas de trabajo y quién suministra los productos y materiales. Si el propietario del establecimiento tiene control sobre estos asuntos, entonces es probable que se considere que el trabajador es un empleado según la ley, y esté amparado por la Cal/OSHA. Esto se aplica incluso si hay un contrato firmado que indique que es un contratista independiente.



Los empleadores deben brindar capacitación a sus empleados acerca de las sustancias químicas peligrosas en el lugar de trabajo.

RESPONSABILIDADES DEL EMPLEADOR

Los empleadores son responsables de brindar un lugar de trabajo seguro y saludable en virtud de las leyes estaduales y federales. Los empleadores deben cumplir con todos estándares de salud y seguridad. La Cal/OSHA puede ordenarle al empleador que corrija las condiciones peligrosas y puede multarlo por no acatar los estándares.

Capacitación del empleado

Los empleadores deben brindar capacitación a sus empleados acerca de las sustancias químicas peligrosas en el lugar de trabajo. **(Orden para la Seguridad 5194 del Código de Reglamentos de California, Título 8CCR, Título 8).**

La capacitación debe incluir:

- Cómo interpretar una ficha técnica de seguridad (SDS).
- Posibles riesgos a la salud de las sustancias químicas que se utilizan en el lugar de trabajo
- Cómo utilizar sustancias químicas específicas de manera segura y cómo los empleados pueden protegerse de los peligros de dichas sustancias.
- Capacitar nuevamente cuando los empleados comienzan a utilizar una sustancia química peligrosa.

Los productos químicos más peligrosos deben tener una etiqueta que indique de forma clara su nombre, sus componentes y, también, debe tener una advertencia acerca de los posibles riesgos a la salud y la seguridad. Sin embargo, dado que los productos cosméticos están regulados por la FDA, este requisito de etiquetado de la Cal/OSHA no alcanza a los productos cosméticos.

Formulario 300

Si se lo piden, el empleador debe proporcionar a los trabajadores los registros de las lesiones y enfermedades laborales, los resultados de las pruebas que se hicieron para controlar las sustancias químicas en el lugar de trabajo y las copias de sus propios registros médicos de empleados. Si un empleado trabaja en un establecimiento con más de 10 empleados, la Cal/OSHA exige que el empleador lleve un registro de todas las lesiones y enfermedades laborales. Este registro se denomina Formulario 300. Los empleados tienen

derecho a acceder a los Formularios 300 de los últimos cinco años. También se debe exhibir un resumen de la información del Formulario 300 en un lugar visible en el establecimiento. Estos requisitos están en **las secciones 14300 a 14400 del Código de Reglamentos de California, Título 8.** Los establecimientos con 10 empleados o menos no tienen la obligación de llenar el Formulario 300. Para obtener más información acerca del Formulario 300, visite **www.dir.ca.gov/dosh**.


OSHA's Form 300

Log of Work-Related Injuries and Illnesses

El Formulario 300 de la Cal/OSHA.

Solicitud de registros

Los empleadores deben permitir a los empleados ver y copiar cualquier registro de control del lugar de trabajo, entre los que se incluyen:

- Pruebas que el empleador realizó para medir la cantidad de sustancias químicas en el aire.
- Exámenes médicos provistos por el empleador para determinar qué cantidad de una sustancia química ha absorbido el cuerpo del empleado.

Los empleados también tienen derecho a ver estas pruebas en el momento en que se realizan. Estos requisitos se encuentran en **la sección 3204 del Código de Reglamentos de California, Título 8, Órdenes Generales para la Seguridad Industrial.** Los empleadores deben permitir a los empleados ver y copiar los registros médicos de la compañía, entre los que se incluyen:

- Información de cuestionarios e historias médicas que haya llevado a cabo el empleador.
- Resultados de los exámenes médicos que realizó o solicitó el empleador.
- Cualquier dictamen médico o diagnóstico.
- Información de tratamientos médicos.

Estos requisitos se encuentran en **la sección 3204 del Código de Reglamentos de California, Título 8, Órdenes Generales para la Seguridad Industrial.**

Programa de prevención de enfermedades

Los empleadores de California deben tener un plan por escrito para prevenir las lesiones y enfermedades de los trabajadores. Desde 1991, la Cal/OSHA establece que cada empleador de California debe tener un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (Injury and Illness Prevention Program, IIPP) en vigor. Debe estar escrito y a disposición de todos los trabajadores. Estos requisitos se encuentran en **la sección 3203 del Código de Reglamentos de California, Título 8, Órdenes Generales para la Seguridad Industrial.** Los empleadores deben:

- Identificar quién es responsable de la salud y seguridad en el lugar de trabajo.
- Establecer un sistema para comunicarse con todos los trabajadores sobre temas de salud y seguridad.
- Identificar y evaluar todos los peligros en el lugar de trabajo usando métodos, tales como, las inspecciones periódicas.
- Hallar métodos para corregir prácticas y condiciones laborales no seguras.

- Brindar capacitación sobre salud y seguridad empleando un lenguaje que los trabajadores puedan entender.
- Establecer un proceso para investigar accidentes y enfermedades.
- Alentar a los trabajadores a informar peligros en el lugar de trabajo sin temor de ser despedidos ni discriminados.

¿Qué puedo hacer?
Si un empleado nota que hay una situación insegura en el trabajo, puede presentar un reclamo ante la Cal/OSHA. Para presentar un reclamo ante la Cal/OSHA, llame a alguna de sus oficinas. Sea específico y detallado. Debe describir la tarea, el equipo o la sustancia química específicos que son motivo de preocupación. Incluso si no está claro si se está infringiendo un estándar o norma de la Cal/OSHA, los empleados tienen derecho a presentar un reclamo. La Cal/OSHA no divulgará el nombre de la persona que presentó el reclamo, a menos que dicha persona la autorice a hacerlo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de la Cal/OSHA, *Derechos de salud y seguridad: Información para los trabajadores de California*, que se encuentra en los materiales de referencia o en Internet: **https://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/Spanish/health-and-safety-rights-for-workers.pdf.**

La Cal/OSHA tiene muchas oficinas ubicadas a lo largo del estado. Para obtener el número de teléfono de una oficina local, consulte **www.dir.ca.gov/dosh/districtoffices.htm.**

Contratistas independientes
La Cal/OSHA no protege a los contratistas independientes. Sin embargo, hay muchas precauciones que los contratistas independientes pueden tomar para proteger su salud y seguridad en el trabajo. El hecho de que los contratistas independientes se consideren autónomos y no cuenten con la protección de un empleador o de la Cal/OSHA no significa que no deberían hacer todo lo que esté a su alcance para protegerse. Los contratistas independientes deben informarse acerca de las sustancias químicas presentes en los productos con los que trabajan solicitándoles las SDS a los fabricantes. También pueden elaborar un plan para protegerse de los peligros de seguridad y salud. Si hay varios contratistas independientes en el establecimiento, pueden trabajar juntos para elaborar un IIPP que los proteja a todos. Si bien es una buena idea que los contratistas independientes tengan un IIPP, no están obligados a hacerlo por ley como los empleadores. Para obtener ideas sobre cómo preparar un IIPP, consulte el sitio web de la Cal/OSHA. La Cal/OSHA brinda una guía de cómo elaborar un IIPP, con listas de verificación y planillas de autoinspección que simplifican el proceso. Visite: **www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/iipp.html.**

La Junta de Peluquería y Cosmetología del Estado de California

La principal responsabilidad de la Junta de Peluquería y Cosmetología de California consiste en proteger a los consumidores que utilizan servicios de peluquería y belleza. Para lograrlo, la Junta ha establecido estándares para cada servicio. Por ejemplo, establece que todos los instrumentos deben ser desinfectados. El examen de la Junta evalúa la capacidad de un candidato de cumplir con estos estándares al brindar servicios sin causar daño al cliente. Sin embargo, la Junta también nota la necesidad de que los futuros

profesionales y los titulares de licencias aprendan acerca de los peligros que pueden enfrentar cuando utilizan sustancias químicas con los clientes. A pedido de la Junta, las leyes de California establecen que el examen de la Junta debe incluir preguntas acerca de las sustancias dañinas que se utilizan en el trabajo. En definitiva, tanto los trabajadores como los empleados están mejor protegidos contra los efectos nocivos de las sustancias químicas. La Junta también tiene una norma que coincide con un organismo ya mencionado: la FDA. Como se mencionó anteriormente, la FDA restringió el uso de tintes y coloración para pestañas y cejas. Por eso, a partir del 1.º de enero de 2015, las escuelas pueden enseñar cómo teñir cejas y pestañas, pero no hay productos en el mercado que puedan utilizarse en la actualidad en California. La sección 989 del Código de Reglamentos de California establece que "Ningún establecimiento o escuela podrá utilizar un producto de una forma que no está aprobada por la FDA, la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional o la EPA". Por eso, hasta que los fabricantes no elaboren un tinte que la FDA considere seguro, los cosmetólogos no podrán brindar servicios de coloración de pestañas y cejas.

Preguntas de repaso

La Cal/OSHA asiste tanto a los empleados como a los empleadores. ¿Verdadero o falso?

La FDA y la Junta de Peluquería y Cosmetología se dedican principalmente a la protección de la seguridad de los trabajadores. ¿Verdadero o falso?

¿Qué quiere decir que un producto ha sido adulterado?

- **A)** Solo puede ser utilizado por adultos (de 18 años de edad en adelante).
- **B)** Contiene un ingrediente que dañará a quien lo utilice bajo condiciones normales de uso.
- **C)** La FDA lo ha evaluado y ha determinado que causa enfermedades.
- **D)** B y C.
- **E)** Todos los anteriores.

¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre la Cal/OSHA es falsa?

- **A)** Posee dos estándares de ventilación que se aplican a los sistemas de ventilación en los establecimientos.
- **B)** Exige que los empleadores lleven un registro escrito de todas las lesiones y enfermedades laborales.
- **C)** Protege a los empleados y a los contratistas independientes.
- **D)** Sus estándares deben ser, como mínimo, tan exigentes como los estándares nacionales establecidos por la OSHA federal.
- **E)** Abarca a casi todos los trabajadores del estado, independientemente del trabajo que realicen.

Si se lo solicita, el empleador debe proporcionar a los trabajadores:

A) Registros de las lesiones y enfermedades laborales.

B) Copias de sus propios registros médicos de los empleados.

C) Copias de los registros médicos de los empleados.

D) Todos los anteriores.

E) A y B.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Hasta el momento, esta lección ha brindado mucha información acerca de las leyes y organismos de salud y seguridad a los futuros profesionales. Ahora, utilizaremos este conocimiento y lo aplicaremos a un problema de la vida real que un trabajador podría encontrarse al trabajar como profesional en un establecimiento. Intente responder las siguientes preguntas de la mejor manera posible. Como verá, corregir problemas de salud y seguridad puede requerir muchas estrategias diferentes. Hay muchas maneras de abordar estas preguntas y no hay respuestas "correctas". A menudo, las leyes y normas son limitadas, tienen falencias o hay vacíos legales. Sin embargo, a pesar de estos problemas, las leyes brindan una protección muy importante. Pueden ser una herramienta vital para que los trabajadores se aseguren de que su lugar de trabajo es seguro.

Casos prácticos

Lea los siguientes casos prácticos que reflejan problemas de la "vida real" que podría encontrarse mientras trabaja en un establecimiento. Intente responder las preguntas de la mejor manera posible.

Para conocer las respuestas, consulte el cuadernillo de examen.

CASO PRÁCTICO N.º 1

Le preocupa que otros profesionales en el establecimiento no están desinfectando los instrumentos de manera adecuada.

¿A qué organismo recurriría para solicitar ayuda? ¿Qué puede hacer ese organismo?

CASO PRÁCTICO N.º 2

Cree que un producto cosmético en particular que se utiliza en el establecimiento podría estar causando irritación de la piel de los clientes y de sus compañeros de trabajo. Se pregunta si los consumidores habrán informado problemas con el producto.

¿A qué organismo recurriría para solicitar ayuda? ¿Qué puede hacer ese organismo?

CASO PRÁCTICO N.º 3

Ha estado trabajando en un establecimiento grande durante muchos años. Hace poco, comenzó a sufrir asma y se pregunta si puede estar relacionado con alguno de los servicios que está brindando en el trabajo. Quiere averiguar si otros empleados en el establecimiento tuvieron problemas similares en el pasado.

Según la ley, ¿qué registro puede conseguir que le proporcione esta información?

¿De qué otra manera podría averiguar esta información?

CASO PRÁCTICO N.º 4

Quiere saber cuáles son los posibles efectos en la salud de una nueva marca de espray para el cabello que empezó a utilizar recientemente en el trabajo.

Una SDS para este producto debería estar disponible en su lugar de trabajo. ¿Qué es una SDS? ¿Qué le informará?

CASO PRÁCTICO N.º 5

Usted ha solicitado una SDS. Su empleador la tiene, pero se niega a dársela.

¿Cómo puede hacer que su empleador le brinde la SDS?

¿A qué organismo recurriría para solicitar ayuda?

CASO PRÁCTICO N.º 6

Desea obtener información acerca del plan de su empleador para prevenir problemas de salud y seguridad.

Según la ley, ¿dónde puede obtener esta información?

¿Qué debe incluir el plan de su empleador?

CASO PRÁCTICO N.º 7

Usted es el propietario de un establecimiento y quiere brindar a sus empleados el ambiente laboral más seguro y saludable que pueda. Sin embargo, no está seguro de cómo hacer para mejorar las condiciones laborales y cumplir con los estándares de la Cal/OSHA.

¿A qué organismo recurriría para pedir ayuda? ¿Qué ayuda puede obtener de ellos?

PRÓXIMA LECCIÓN

Seguridad en el lugar de trabajo y cómo resolver problemas de seguridad.



Sección 7
Materiales de referencia

7.1 Derechos de salud y seguridad: Información para los trabajadores de California

7.2 Búsqueda de acrónimos de organismos de salud y seguridad

Department of Industrial Relations
Cal/OSHA
Christine Baker, Director
Juliann Sum, Cal/OSHA Chief

Derechos de Salud y Seguridad:

Información para los trabajadores de California

Junio de 2015



Créditos de Foto: Bob Gumpert

El Estado de California, División de Seguridad y Salud Ocupacionales — mejor conocida como "Cal/OSHA" — está laborando para asegurar que usted tenga un lugar de trabajo seguro y saludable. Lea esta hoja informativa para entender sus derechos básicos y aprender lo que usted puede hacer para ayudar a mantener su trabajo seguro.

Programa de los empleadores para prevenir lesiones y enfermedades

La ley de California requiere que su empleador tenga un programa de prevención de lesiones y enfermedades (IIPP por sus siglas en inglés) eficaz que incluya capacitación e instrucción sobre prácticas de trabajo seguras y un sistema eficaz para que su empleador se comunique con usted y sus compañeros de trabajo. (Vea la página 4 para más información acerca de los requisitos del IIPP.) Usted debe participar activamente en la capacitación proporcionada por su empleador, aprender cómo reconocer peligros para la salud y seguridad, e informar a su empleador acerca de cualquier peligro que descubra. Su empleador debe tener un sistema para animar el reportar peligros sin temor a represalias y debe corregir peligros de manera oportuna.

Cumplimiento con Cal/OSHA

Usted tiene el derecho de presentar una queja acerca de un peligro en el lugar de trabajo con Cal/OSHA, la agencia estatal que investiga y hace cumplir los requisitos de salud y seguridad en los lugares de trabajo de California. Si usted elige dar su nombre, Cal/OSHA mantendrá su nombre confidencial, a menos que usted solicite lo contrario. Para presentar una queja, llame a la oficina de distrito de Cal/OSHA que da servicio a la ubicación de su empleo. Para encontrar la oficina de distrito correcta, use una de estas opciones:

- Conéctese en línea y siga las instrucciones en instrucciones para presentar una queja. O vaya a la página principal página de inicio de Cal/OSHA en www.dir.ca.gov/dosh, y haga enlace con “Presente una queja de seguridad en el lugar de trabajo.”
- Vea el mapa un mapa que muestra las oficinas de distrito de Cal/OSHA y las oficinas que sirven. O vaya a Cal/OSHA’s home page en www.dir.ca.gov/dosh, haga enlace con “**Ubicaciones - Oficinas de cumplimiento**” y luego haga enlace con “**mapa de las oficinas de Cumplimiento de Cal/OHA regionales y de distrito**.”
- Por teléfono, llame al 1-866-924-9757, presione o diga “1” para Cal/OSHA en español, y oprima o diga “2” luego ingrese o diga el código postal de su sitio de trabajo.

Información que usted debe proporcionar al personal de la oficina de distrito:

- Cuando usted llama a Cal/OSHA, la información que proporciona puede ser crítica para el éxito de la investigación de Cal/OSHA del peligro. Usted debe dar al personal la siguiente información:
- Nombre y dirección de su empleador. Incluya la dirección del sitio de trabajo si es diferente que la dirección postal.
- Dónde está ubicado el peligro en el sitio de trabajo. Ejemplo: “La sierra de mesa en la sala 12.”
- Cuándo ocurre la operación o condición peligrosa. Ejemplo: “Usamos este solvente para limpiar todos los viernes por la tarde.”
- Descripción del peligro. Usted no necesita saber los requisitos legales. Usted solamente necesita indicar el problema. Ejemplos: “Malos frenos en el montacargas,” o “no protección contra caídas.”

Investigación

Cal/OSHA investiga quejas de peligros de diferentes maneras. A veces, la manera más rápida y eficaz es que Cal/OSHA notifique al empleador y exija al empleador que corrija el peligro. Otras veces, Cal/OSHA realiza una inspección en el sitio.

Inspección en el sitio

Cuando Cal/OSHA realiza una inspección en el sitio, el inspector llega sin previo aviso.

- A su llegada, el inspector lleva a cabo una conferencia de apertura con el empleador y el sindicato (si hay uno) para explicar el propósito de la inspección y cómo se realizará.
- El inspector camina por el sitio, observa los peligros, entrevista a empleados y supervisores, revisa los registros escritos, y toma medidas y fotografías según sea necesario.
- Un representante del empleador y un representante autorizado por los empleados puede caminar con el inspector.
- Usted tiene el derecho de ser entrevistado en privado sin el empleador presente. El inspector de Cal/OSHA hará todo esfuerzo para hacer arreglos de servicios de intérprete si es necesario.
- Usted puede pedirle al inspector que le dé su tarjeta de negocios para que se pueda poner en contacto con el inspector fuera de su trabajo.
- El inspector puede visitar el sitio de nuevo para recolectar más información, especialmente si el inspector necesita hablar con los empleados que no estuvieron disponibles durante la primera visita.

Después de la inspección:

La información que Cal/OSHA recolecta durante la inspección puede mostrar que su empleador violó requisitos de salud y seguridad. Si eso ocurre, una o más citaciones se expedirán a su empleador. Cal/OSHA expide citaciones a los empleadores solamente, no a los empleados. Si usted dio su información de contacto cuando presentó la queja, Cal/OSHA le enviará una carta describiendo los resultados de la inspección. Su empleador debe “reducir,” o corregir las violaciones para una fecha límite especificada. Usted puede disputar la fecha de la reducción presentando una apelación 15 días después de expedidas las citaciones. Pero si el empleador apela una citación, la reducción puede no ocurrir hasta después de que se haya resuelto la apelación. Usted puede participar en cualquier apelación presentada por el empleador presentando una solicitud para ser añadido como una parte en el proceso de apelación. En cualquier caso donde Cal/OSHA expida citaciones, el empleador debe colocar en el lugar de trabajo una copia de las citaciones, una descripción de cómo se han corregido los peligros, y una copia de cualquier apelación que se presente. Usted también puede llamar a Cal/OSHA para solicitar una copia de los resultados de la inspección, incluyendo cualquier citación.

Derecho de rehusar trabajo peligroso

Además de presentar una queja, usted tiene el derecho de rehusar trabajo peligroso. Es ilegal que su empleador le castigue por rehusarse a realizar trabajos peligrosos si ambos de los siguientes ocurren:

1. Realizar el trabajo violaría un reglamento de salud o seguridad de Cal/OSHA.
2. la violación crearía un "peligro real y aparente" para usted o sus compañeros de trabajo.

Cuando estas condiciones se cumplen, usted tiene el derecho de rehusarse a realizar el trabajo. Pero antes de rehusarse, usted debería tomar los siguientes pasos:

- Dígale a su supervisor sobre el peligro y pida que sea corregido.
- Explique que está dispuesto a continuar trabajando si el peligro es corregido o se le asigne otro trabajo que sea seguro.
- Indique que usted piensa que un reglamento de salud o seguridad está siendo violado.
- Póngase en contacto con su delegado del sindicato en el trabajo, si tiene uno.

Si el problema no se corrige, llame a Cal/OSHA y presente una queja.

Protección contra represalias

Es también ilegal que su empleador le amenace, despida, degrade, o suspenda por reportar peligros a su empleador, presentar una queja con Cal/OSHA, o de otro modo ejercer sus derechos de un lugar de trabajo seguro y saludable. Si su empleador le discrimina o toma represalias contra usted, tiene el derecho de presentar una queja con el Comisionado Laboral de California, también denominado la División de Cumplimiento de las Normas de Trabajo. Es posible que el Comisionado Laboral pueda recuperar salarios adeudados a usted y ayudarle a que le devuelvan su empleo. En la mayoría de los casos, usted debe presentar su queja dentro de los seis meses de las represalias.

Vea a listado de las oficinas del Comisionado Laboral y póngase en contacto con la oficina más cercana a su lugar de trabajo. O vaya a la página principal de la oficina del Comisioando Laboral en www.dir.ca.gov/dlse, y haga enlace con "comuníquese con nosotros." Por teléfono, llame al 1-866-924-9757, presione o diga "1" para la oficina del Comisionado Laboral, luego ingrese o diga su código postal.

Derechos de los empleados a documentos y registros

Usted tiene el derecho de recibir copias de información escrita acerca de peligros en su lugar de trabajo.

Registros de exposición y registros médicos: Usted puede obtener acceso a registros de exposición que muestren su propia exposición a sustancias tóxicas y agentes físicos dañinos así como exposiciones para otros empleados que realizan trabajo similar. Su empleador debe proporcionarle los registros dentro de 15 días del recibo de su solicitud escrita. Los registros de exposición incluyen supervisión ambiental del lugar de trabajo, resultados de control biológico, y hojas de datos de seguridad. Usted puede obtener acceso a los registros médicos si usted es el sujeto de los registros o si tiene el consentimiento escrito del sujeto. Los registros médicos incluyen cuestionarios e historiales, resultados de examen físico, opiniones y diagnosis médicas, descripciones de tratamientos y medicamentos recetados, informes de primeros auxilios, y quejas médicas de empleados.

Hojas informativas de seguridad: Estas hojas contienen información acerca de productos químicos peligrosos en su lugar de trabajo. Su empleador debe mantener estas hojas fácilmente accesibles y debe proporcionárselas a usted a solicitud. El acceso electrónico está permitido siempre y cuando no haya barreras para el acceso inmediato.

Registros de lesiones o enfermedades ocupacionales: Usted tiene el derecho de recibir copias de los siguientes registros: Anotaciones de Lesiones y Enfermedades Relacionadas con el Trabajo (Formulario 300); Resumen anual de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo (Formulario 300A); e Informe de incidente de lesiones y enfermedades (Formulario 301) que describe una lesión o enfermedad que le ocurrió a usted. En la mayoría de las industrias, su empleador debe proporcionarle copias para el final del siguiente día laboral.

Planes escritos de salud y seguridad: Usted tiene el derecho de revisar los planes escritos de su empleador para ciertos programas requeridos por Cal/OSHA, tales como comunicación de peligros, protección respiratoria, y procedimientos de entrada a espacios confinados que requieren permiso.

Créditos de Foto: Bob Gumpert

Información de Cal/OSHA

Para más información acerca de sus derechos de salud y seguridad, vaya a la página principal de **Cal/OSHA** en **www.dir.ca.gov/dosh**. También puede llamar al 1-866-924-9757, presione o diga "2" para Cal/OSHA, luego ingrese o diga su código postal para encontrar la oficina de distrito que da servicio a la ubicación de su trabajo.



Requisitos para el programa de prevención de lesiones y enfermedades de un empleador

Todos los empleadores de California deben crear y llevar a cabo un programa eficaz para satisfacer los requisitos del reglamento del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP por sus siglas en inglés) de Cal/OSHA. El IIPP del empleador debe estar por escrito y debe especificar en términos concretos las actividades en progreso del empleador en cada una de las áreas siguientes:

- **Responsabilidad:** Nombre o puesto de la persona o personas autorizadas y responsables de la implementación del programa.
- **Cumplimiento:** Sistema escrito para garantizar el cumplimiento con las prácticas de trabajo seguras y saludables.
- **Comunicación:** Sistema para comunicar de una manera fácilmente entendible por parte de los empleados acerca de asuntos de seguridad y salud. Esto puede incluir reuniones, capacitaciones, anuncios, comunicaciones escritas, y un comité de empleados y gerencia de seguridad y salud. Los empleadores deben animar a los empleados a reportar peligros sin temor a represalias. Un empleador que utilice un comité de empleados y gerencia para comunicar asuntos de salud y seguridad con los empleados debe cumplir ciertos requisitos especificados en el reglamento de IIPP.
- **Evaluación de peligros:** Procedimientos para identificar y evaluar peligros en el lugar de trabajo, incluyendo inspecciones periódicas.
- **Investigación de accidentes o exposición:** Procedimiento para investigar lesiones y enfermedades ocupacionales.
- **Corrección de peligros:** Métodos y procedimientos para corregir condiciones de trabajo inseguras o insalubres de manera oportuna.
- **Capacitación e instrucción:** Programa eficaz para instruir a los empleados sobre prácticas de trabajo seguras generales y peligros específicos de cada asignación de trabajo, en un lenguaje que los empleados puedan entender.
- **Mantenimiento de registros:** Documentación escrita sobre las medidas tomadas por el empleador para establecer e implementar el IIPP.

Los requisitos específicos para un IIPP están en Código de Reglamentos, título 8, artículo 3203. O vaya a la página principal del Departamento de Relaciones Industriales en www.dir.ca.gov, haga enlace con “leyes & reglamentos,” haga enlace con “Código de Reglamentos, título 8,” haga enlace con “Cal/ OSHA,” y luego busque “3203.”

Use Cal/OSHA herramientas educativas para ayudar a los empleadores a crear un IIPP eficaz. O vaya a la página principal de Cal/OSHA en www.dir.ca.gov/dosh, y bajo “materiales educativos,” haga enlace con “herramientas electrónicas de consulta.” Vea también enlaces con IIPP modelo en la parte superior de la página web que presenta Reglamentos de California, título 8, artículo 3203.

Créditos de Foto: Bob Gumpert



Usted tiene derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable independientemente de si tiene papeles para trabajar legalmente en los Estados Unidos.

Nota: No somos el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas de Estados Unidos (ICE por sus siglas en inglés), y no pedimos ni reportamos su estado inmigratorio.

STATE OF CALIFORNIA
CAL OSHA
DEPARTMENT OF INDUSTRIAL RELATIONS

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Búsqueda de acrónimos de organismos de salud y seguridad

Encuentre los acrónimos en la siguiente sopa de letras.



ALA
BBC
CALOSHA
CDPH
COEH
CSCP
DCA
FDA
HESIS
LOHP
LOSH
NIOSH
OSHA

Acrónimos de los organismos

ALA - American Lung Association
BBC - California Board of Barbering and Cosmetology
CALOSHA - California Division of Occupational Safety and Health
CDPH - California Department of Public Health
COEH - Center for Occupational and Environmental Health
CSCP - California Safe Cosmetics Program
DCA - Department of Consumer Affairs
FDA - United States Food and Drug Administration
HESIS - Hazard Evaluation System and Information Service
LOHP - Labor Occupational Health Program
LOSH - Labor Occupational Safety and Health Program
NIOSH - National Institute for Occupational Safety and Health
OSHA - Occupational Safety and Health Administration

Notas





Resolución de problemas de salud y seguridad

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 8

Resolución de problemas de salud y seguridad

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Describir de qué manera se pueden usar encuestas de salud e inspecciones en el lugar de trabajo para investigar peligros a la salud y la seguridad.
- Elaborar un plan de acción para corregir los peligros.
- Identificar grupos y organizaciones de recursos que puedan brindar asistencia.

Esta lección abordará las medidas preventivas que los futuros profesionales pueden usar para prevenir los daños a ellos mismos y a sus clientes en su trabajo.

En las lecciones anteriores, se analizaron diferentes formas de obtener información acerca de las sustancias químicas y otros peligros a la salud y la seguridad en el trabajo. Por ejemplo, los futuros profesionales aprendieron:

- A usar las fichas técnicas de seguridad (SDS) para conocer las sustancias químicas que están utilizando.
- Que los empleados pueden solicitar a los empleadores los registros de lesiones y enfermedades para saber qué problemas han tenido otros trabajadores.
- Que cuando un empleador realiza pruebas en el aire para determinar si hay sustancias químicas en el trabajo, los empleados tienen derecho a saber los resultados; ya que pueden utilizarlos para conocer cuál es su nivel de exposición a sustancias químicas.

En esta lección, los futuros profesionales verán qué se puede averiguar acerca de la salud de un trabajador utilizando una encuesta de salud y qué información se puede obtener de un lugar de trabajo típico al realizar una inspección de salud y seguridad no oficial.

La encuesta de salud

El primer método para averiguar qué síntomas y quejas tienen los trabajadores relativos a la salud que pueden estar relacionados con el trabajo es la encuesta de salud. Al aprender sobre los peligros en el lugar de trabajo, la encuesta es una parte importante del trabajo de investigación. Use un formulario de encuesta (como el que está en los materiales de referencia) para recolectar información acerca de los problemas de salud o síntomas que puedan tener los trabajadores. Algunos de estos problemas pueden estar relacionados con el trabajo. A veces, la encuesta puede dar indicios de qué es lo que los está ocasionando.

¿Qué es una encuesta de salud?

En general, una encuesta de salud es un cuestionario en el que se solicita a las personas que contesten preguntas específicas acerca de su salud. La encuesta puede utilizarse para obtener información sobre un problema en particular o para obtener una visión general de todos los problemas de salud que están experimentando. La encuesta de salud que se encuentra en los materiales de referencia es muy exhaustiva. Es posible que el futuro profesional quiera utilizar una versión más breve en su lugar de trabajo. Los sindicatos, empleadores y agrupaciones de salud y seguridad han preparado muchos tipos distintos de encuestas de salud.

Cómo usar la encuesta de salud

Al realizar una encuesta de salud, lo mejor es que todos en el lugar de trabajo completen una copia del cuestionario. Cuanto más completa sea la información, mayor será la probabilidad de que se puedan averiguar las razones de los problemas que surgen.

Los resultados de la encuesta pueden ayudar a identificar los peligros que existen en el lugar de trabajo. Por ejemplo, en la encuesta, ¿las manicuras indican tener estornudos, tos y dolores de garganta frecuentes? ¿Es posible que las sustancias químicas de los productos para uñas sean la causa? ¿Las personas tienen erupciones cutáneas que parecen estar relacionadas con las sustancias químicas que usan? ¿Alguien comenzó a sufrir alergias que pueden deberse a los vapores químicos? Determine si la gente que realiza el mismo trabajo informa los mismos problemas. Por ejemplo, ¿hay muchos profesionales que realizan ondulación permanente que tienen erupciones cutáneas en las manos? Si muchas personas tienen los mismos síntomas, es probable que no sea un problema individual. Puede estar relacionado con alguna cuestión que todos tengan en común: su trabajo. Determine si los profesionales manifiestan que los síntomas son peores cuando están en el trabajo y mejoran cuando vuelven a su casa, o si los síntomas son peores cuando realizan ciertas tareas en el trabajo. Estos pueden ser otros indicios de que el problema está relacionado con el trabajo.

El plan de seguimiento

Después de realizar la encuesta de salud, se debe crear un plan de seguimiento. Primero, revise los resultados de la encuesta con cada trabajador que llenó el formulario.
Si se les informa a los trabajadores qué problemas se encontraron, es posible que puedan tomar medidas para protegerse. A continuación, decida una estrategia de acción. Es posible que necesite considerar las siguientes preguntas:

- ¿Le informará a su empleador los problemas que encontró?
- ¿Formará un comité de salud y seguridad para hacer frente a los peligros que hay en su trabajo?
- ¿Llamará a la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA)?

Sin importar la estrategia que utilice, debería esforzarse para intentar que participe la mayor cantidad de compañeros de trabajo posible.

La inspección del lugar de trabajo

Otro método importante del trabajo de investigación es la inspección del lugar de trabajo. Los trabajadores deberían realizar su propia inspección para identificar los peligros de salud y seguridad. A esto se lo denomina inspección del lugar de trabajo, dado que el trabajador recorre el lugar de trabajo observando las diferentes zonas del establecimiento. Es una buena idea utilizar una lista de verificación durante una inspección del lugar de trabajo para recordar los posibles peligros que pueden existir.

Es mejor realizar una inspección del lugar de trabajo en un horario en que los trabajadores estén trabajando. Esto permite ver los posibles peligros cuando hay profesionales trabajando y utilizando sus equipos, herramientas y materiales típicos. Además de completar la lista de verificación, debería tomar notas durante la inspección para ayudarlo a recordar los detalles de la inspección. Puede ser útil tomar fotografías o hacer un diagrama de los diferentes procedimientos de trabajo y mapas que muestren la ubicación de posibles peligros. También puede ser de mucha ayuda hablar con sus compañeros de trabajo durante la inspección, ya que ellos pueden brindarle información acerca de otros problemas que no aparecen en la lista de verificación. Intente conseguir la mayor cantidad de información posible.

Hay una copia de la "Lista de verificación para la inspección del lugar de trabajo" en los materiales de referencia. La lista de verificación tiene siete secciones que tratan diferentes tipos de peligro y una octava sección en la que los trabajadores pueden enumerar cualquier peligro o problema que puedan haber encontrado y que no encuadre en otro lugar de la lista de verificación. Realice una inspección de salud y seguridad del área clínica de la escuela para practicar y familiarizarse con la lista de verificación. Deténgase en cada sección de la lista de verificación durante la inspección aunque no todas las respuestas puedan ser contestadas, ya que puede que algunas preguntas no se apliquen a la escuela que se está inspeccionando.

En esta sección se presentaron dos métodos para recopilar información de los peligros de salud y seguridad en el establecimiento: la encuesta de salud y la inspección del lugar de trabajo. Ahora analicemos como preparar un plan de acción para corregir estos peligros.

El plan de acción

Un plan de acción debe incluir estos pasos:

1. Identificar los peligros.
2. Elegir en qué problemas trabajar primero.
3. Obtener más información acerca de los peligros.
4. Establecer metas a corto y a largo plazo.
5. Involucrar a los compañeros de trabajo.
6. Documentar los problemas.
7. Averiguar qué pasos ya se han tomado.
8. Decidir cómo concretar los cambios.
9. Establecer una fecha límite para solucionar estos problemas.
10. Determinar qué obstáculos hay para resolver los problemas.
11. Encontrar formas de superar esos obstáculos.

El primer paso de un plan de acción es **identificar los peligros**. ¿Cómo puede saber el trabajador cuáles son? Esto se puede lograr realizando una encuesta de salud entre los trabajadores y una inspección del lugar de trabajo.

El segundo paso de un plan de acción es **elegir en qué problemas trabajar primero**. Cuando se buscan peligros en un lugar de trabajo, es muy probable que se encuentren muchos problemas que deben ser solucionados. Como nadie puede abordar todos a la vez, deben establecerse prioridades. Algunos peligros pueden ser muy importantes, mientras que otros no tanto. Deben tenerse en cuenta varios factores cuando se elige en qué problema trabajar. Elija un problema que:

- Le preocupe a la mayoría de las personas.
- Todos coincidan en que es importante.
- Afecte a la mayoría de las personas.
- Cause el peligro más grave.
- Sea bastante fácil y económico de resolver.

El tercer paso es **obtener más información sobre los peligros**. Tal como se analizó en las lecciones anteriores, las personas pueden obtener información leyendo la ficha técnica de seguridad (SDS), buscando en Internet y pidiendo ayuda a los grupos de recursos de salud y seguridad.

El cuarto paso es **establecer metas a corto y a largo plazo**. A veces, no es posible implementar de inmediato las mejores soluciones para un problema ya que quizá se necesiten grandes cambios en el lugar de trabajo o sean muy costosas. Es posible que tengan que dividir las soluciones en metas a corto y a largo plazo. Quizá, deban solucionar el problema de manera temporal y más adelante de manera permanente.

El quinto paso es **involucrar a los compañeros de trabajo**. En general, es más fácil resolver problemas cuando las personas trabajan en conjunto. Además, resolver uno o dos problemas puede hacer que las personas se entusiasmen y motiven, lo que puede facilitar que ayuden a resolver otro problema en el futuro.

El sexto paso es **documentar los problemas** que se encontraron. Junte todos los registros: los resultados de las encuestas de salud, los resultados de la inspección y la información de los productos que se utilizan en el establecimiento. El propietario del establecimiento puede ayudar a los trabajadores a recopilar parte de esta información.

El séptimo paso es **averiguar qué pasos ya se han tomado**. No pierda el tiempo si el propietario ya conoce los problemas y está en proceso de solucionarlos. Pregúntele al propietario si ya se está ocupando de corregir los peligros.

El octavo paso es **decidir cómo concretar los cambios**. Decida, junto con sus compañeros de trabajo, qué se debe hacer y cómo lograrlo. Establezca metas realistas e intente que todos estén de acuerdo con el plan para que todos se comprometan.

El noveno paso es **establecer una fecha límite para solucionar los problemas**. Incluya un cronograma en el plan que muestre cuándo deben corregirse los diferentes peligros. Establezca un cronograma que permita a todas las personas involucradas manejar el tiempo que lleva solucionar estos problemas. Una vez que esté terminado, presente el plan en una reunión con todo el personal, incluido el propietario del establecimiento.

Luego, el décimo paso es **determinar qué obstáculos hay para resolver los problemas**. Es posible que el propietario del establecimiento y los trabajadores no quieran hacer cambios por varias razones, por ejemplo, por los costos elevados y la resistencia a cambiar sus procedimientos de trabajo. Reconocer estos obstáculos lo ayudará a completar el próximo paso.

Si el propietario o sus compañeros de trabajo son reticentes a los cambios que plantea el plan de acción, siga el paso onceavo y **encuentre formas de superar esos obstáculos**. Este paso no siempre es sencillo y es posible que necesite diferentes tácticas. Por ejemplo, si el propietario del establecimiento no cree que los problemas que se encontraron están relacionados con el trabajo, señale que hay varias personas que sufren los mismos problemas, trabajan en el mismo área del establecimiento y hacen el mismo trabajo. Investigue las sustancias químicas utilizadas en los diferentes procesos para averiguar si pueden provocar los problemas de salud específicos que padecen las personas. Además, señale que la Cal/OSHA le exigirá que solucione los problemas de todos modos si alguien presenta un reclamo. Cuando se enfrente a la resistencia de sus compañeros de trabajo, recuérdeles los problemas de salud que pueden sufrir si no se corrigen los peligros y se protegen. Sea creativo y piense en muchas ideas para concretar los cambios.

Caso práctico

Lea el siguiente caso práctico que refleja problemas de la "vida real" que podría encontrar trabajando en un establecimiento. Intente responder las preguntas de la mejor manera posible.

Para conocer las respuestas, consulte el cuadernillo de examen.

CASO PRÁCTICO N.º 1

Usted y algunos de sus compañeros de Kool Kuts, un establecimiento de servicios integrales, hicieron una encuesta de salud a sus compañeros de trabajo y una inspección del lugar de trabajo para determinar qué problemas existen. De la encuesta de salud que completaron ocho trabajadores (seis profesionales, un recepcionista y un propietario) descubrió que:

- Siete indicaron tener dolores de cabeza y falta de aire habitualmente.
- Seis indicaron tener falta de aire.
- Cinco indicaron tener erupciones u otros problemas en la piel.
- Cuatro indicaron tener alergias.
- Tres indicaron tener dolor en los hombros o en la espalda.

continúa en la página siguiente

CASO PRÁCTICO N.º 1 continuación

Gracias a la inspección, usted descubrió que:

- Los números de teléfono de emergencia no están exhibidos.
- Hay solo un extintor de incendios.
- Los envases pesados y grandes se guardan en los estantes altos.
- La circulación de aire no es buena en el lugar de trabajo.
- Hay olor a sustancias químicas en el aire.
- No hay mesas de manicura con ventilación.
- No hay sistema de ventilación.
- No hay guantes de protección disponibles para que los profesionales utilicen cuando trabajan con sustancias químicas.
- No hay fichas técnicas de seguridad (SDS) disponibles.
- No hay colchonetas para que los trabajadores se paren.

Según estos resultados, ¿en qué dos peligros trabajaría primero?

¿Por qué eligió estos dos peligros en particular?

¿Cómo podría conseguir más información sobre estos peligros?

¿Qué cambios debería implementar para corregir ambos peligros? ¿Cuáles serían sus metas a corto y largo plazo?

Ahora que ha decidido sus metas, ¿qué haría para corregir estos dos peligros?

La propietaria respondió que no iba a gastar dinero en comprar una mesa con ventilación. En principio, porque no estaba segura de que los síntomas de las personas estuviesen relacionados con el trabajo. Además dijo que no podía brindar más información acerca de las sustancias químicas que se utilizan porque no la tiene.

En la misma reunión, sus compañeros de trabajo dijeron que de ninguna manera usarían guantes (incluso si se los proporcionan). Sienten que los guantes son muy incómodos y que a los clientes no les gustan.

¿Qué obstáculos impiden que ocurran los cambios?

¿Qué le diría a la dueña del establecimiento si indica que no cuenta con más información sobre los ingredientes de los productos?
¿Cómo podría convencer a la dueña del establecimiento de que los problemas de salud de las personas pueden estar relacionados con el trabajo?
¿Cómo respondería a la inquietud de la dueña de establecimiento sobre el costo?
¿Qué les diría a sus compañeros de trabajo que no quieren usar guantes?

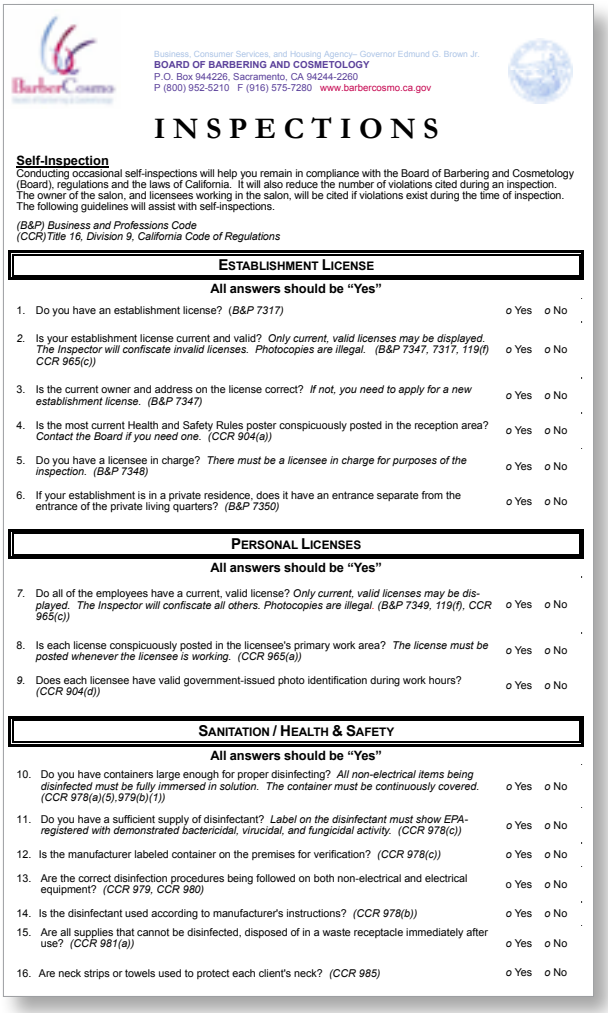
¿Dónde puedo buscar ayuda?

Si necesita ayuda con cualquiera de los pasos de un plan de acción, busque el documento **Organismos y materiales de consulta** en los materiales de referencia. Hay diferentes grupos y organismos públicos enumerados allí que pueden ayudarlo con la investigación de los peligros y a encontrar soluciones efectivas. También hay muchos grupos, organismos y organizaciones que no están mencionados allí. Por eso, investigue y busque el que mejor se adapte a sus necesidades.

La Cal/OSHA puede brindar información sobre las leyes de salud y seguridad que podrían aplicarse a los problemas en el lugar de trabajo. Si cree que el propietario del establecimiento está infringiendo una norma o estándar de salud o seguridad, presente un reclamo ante la Cal/OSHA (por ejemplo, si el propietario se niega a brindarle las SDS). El propietario del establecimiento también puede recibir ayuda del Servicio de Consultas de la Cal/OSHA para que lo aconseje si decide mejorar las condiciones.

La Junta de Peluquería y Cosmetología de California tiene varios recursos en su sitio web acerca de sus normas y de cómo evitar infracciones.

Por ejemplo, haga clic en el botón rojo que dice **"CASafeSalon"** en la página de inicio de www.barbercosmo.ca.gov y haga clic en **"Salon Sense"**. Baje hasta la hoja informativa de autoinspección. Esta hoja informativa fue diseñada para asegurarse de que los establecimientos y las áreas de trabajo no tengan infracciones. Se aconseja a los futuros profesionales imprimir una copia y mantenerla cerca para que puedan sentir cómodos en todo momento cuando los visita un inspector de la Junta. Para obtener más información acerca de qué esperar durante el proceso de inspección, la Junta tiene un folleto informativo que puede imprimirse y trata el proceso de inspección de principio a fin. Además, la Junta proporciona una lista de las infracciones más comunes citadas en una inspección y de cómo evitar ser citado por dichas infracciones. Es aconsejable que los futuros profesionales se tomen un momento para revisar esta importante información.



Business, Consumer Services, and Housing Agency– Governor Edmund G. Brown Jr.
BOARD OF BARBERING AND COSMETOLOGY
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
P (800) 952-5210 F (916) 575-7280 www.barbercosmo.ca.gov

INSPECTIONS

Self-Inspection
Conducting occasional self-inspections will help you remain in compliance with the Board of Barbering and Cosmetology (Board), regulations and the laws of California. It will also reduce the number of violations cited during an inspection. The owner of the salon, and licensees working in the salon, will be cited if violations exist during the time of inspection. The following guidelines will assist with self-inspections.

(B&P) Business and Professions Code
(CCR)Title 16, Division 9, California Code of Regulations

ESTABLISHMENT LICENSE

All answers should be "Yes"

1. Do you have an establishment license? *(B&P 7317)* o Yes o No
2. Is your establishment license current and valid? *Only current, valid licenses may be displayed. The Inspector will confiscate invalid licenses. Photocopies are illegal. (B&P 7347, 7317, 119(f) CCR 965(c))* o Yes o No
3. Is the current owner and address on the license correct? *If not, you need to apply for a new establishment license. (B&P 7347)* o Yes o No
4. Is the most current Health and Safety Rules poster conspicuously posted in the reception area? *Contact the Board if you need one. (CCR 904(a))* o Yes o No
5. Do you have a licensee in charge? *There must be a licensee in charge for purposes of the inspection. (B&P 7348)* o Yes o No
6. If your establishment is in a private residence, does it have an entrance separate from the entrance of the private living quarters? *(B&P 7350)* o Yes o No

PERSONAL LICENSES

All answers should be "Yes"

7. Do all of the employees have a current, valid license? *Only current, valid licenses may be displayed. The Inspector will confiscate all others. Photocopies are illegal. (B&P 7349, 119(f), CCR 965(c))* o Yes o No
8. Is each license conspicuously posted in the licensee's primary work area? *The license must be posted whenever the licensee is working. (CCR 965(a))* o Yes o No
9. Does each licensee have valid government-issued photo identification during work hours? *(CCR 904(d))* o Yes o No

SANITATION / HEALTH & SAFETY

All answers should be "Yes"

10. Do you have containers large enough for proper disinfecting? *All non-electrical items being disinfected must be fully immersed in solution. The container must be continuously covered. (CCR 978(a)(5),979(b)(1))* o Yes o No
11. Do you have a sufficient supply of disinfectant? *Label on the disinfectant must show EPA-registered with demonstrated bactericidal, virucidal, and fungicidal activity. (CCR 978(c))* o Yes o No
12. Is the manufacturer labeled container on the premises for verification? *(CCR 978(c))* o Yes o No
13. Are the correct disinfection procedures being followed on both non-electrical and electrical equipment? *(CCR 979, CCR 980)* o Yes o No
14. Is the disinfectant used according to manufacturer's instructions? *(CCR 978(b))* o Yes o No
15. Are all supplies that cannot be disinfected, disposed of in a waste receptacle immediately after use? *(CCR 981(a))* o Yes o No
16. Are neck strips or towels used to protect each client's neck? *(CCR 985)* o Yes o No

La lista de verificación de autoinspección está disponible en varios idiomas en el sitio web de la Junta.

Preguntas de repaso

Solo los trabajadores deben completar una encuesta de salud porque son los únicos que usan sustancias químicas. ¿Verdadero o falso?

Es mejor hacer la inspección cuando los trabajadores no estén trabajando para no estorbarlos. ¿Verdadero o falso?

¿Cuáles de los siguientes pasos de un plan de acción están en el orden correcto?

A) Identificar los peligros, fijar un plazo para solucionar los problemas, decidir cómo concretar los cambios.

B) Documentar los problemas, determinar los obstáculos, establecer metas a corto plazo.

C) Realizar una encuesta, determinar qué pasos se han tomado, elegir en qué problema trabajar.

D) Obtener más información sobre los peligros, establecer metas a corto y largo plazo, involucrar a sus compañeros de trabajo.

E) B y C.

¿Qué debe hacer si la dueña del establecimiento y sus compañeros de trabajo no quieren solucionar los peligros de salud y seguridad?

A) Pedir consejos a organismos de salud y seguridad.

B) Denunciar a la dueña ante la Cal/OSHA.

C) Recordar a sus compañeros de trabajo los problemas de salud que pueden causar los peligros.

D) Seguir pensando en nuevas maneras de convencerlos.

E) Todos los anteriores.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Tenga en cuenta que si hay un problema de salud o seguridad en el trabajo, los trabajadores van a necesitar un plan de acción. Recuerde que un plan de acción tiene varios pasos diferentes. Intente recordarlos y seguirlos en el trabajo para hacer que las condiciones laborales sean más seguras y saludables para todos. Recuerde que debe colaborar con sus compañeros de trabajo para crear un ambiente seguro y saludable en el establecimiento.

PRÓXIMA LECCIÓN

Explicación de los derechos y las responsabilidades de los trabajadores.



Sección 8
Materiales de referencia

8.1 Encuesta de salud

8.2 Lista de verificación para la inspección del lugar de trabajo

8.3 Hoja informativa
Organismos y materiales de consulta

Encuesta de salud

1. Información general

Edad _____ Mujer _____ Hombre _____

Ocupación_____

¿Hace cuánto tiempo se dedica a esto? _____

¿Hace cuánto tiempo trabaja en su empleo actual? _____

Descripción laboral _____

_____

_____

_____

2. Sistema musculoesquelético

¿Con cuánta frecuencia experimenta lo siguiente? (Marque todo lo que corresponda).

___ Dolor de espalda
___ Dolor de hombros
___ Dolor de cuello
___ Dolor de brazo
___ Dolor de muñecas
___ Tendinitis

¿Cuándo ocurre el problema? (¿En el trabajo? ¿Después del trabajo? ¿Cuándo realiza una tarea en particular?)

_____
_____
_____
_____
_____
_____

¿Con cuánta frecuencia experimenta lo siguiente? (Marque todo lo que corresponda).

___ Artritis
___ Bursitis
___ Entumecimiento de los dedos
___ Dolor en la mano o los dedos
___ Dolor en las piernas
___ Dolor en los pies
___ Callos en los pies

¿Cuándo ocurre el problema? (¿En el trabajo? ¿Después del trabajo? ¿Cuándo realiza una tarea en particular?)

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Vías respiratorias

¿Con cuánta frecuencia experimenta lo siguiente? (Marque todo lo que corresponda).

___ Resfríos
___ Dolor de garganta
___ Tos
___ Estornudos
___ Sibilancias
___ Secreciones nasales
___ Nariz tapada
___ Mareos
___ Dolor de pecho
___ Opresión en el pecho
___ Problemas para respirar

¿Cuándo ocurre el problema? (¿En el trabajo? ¿Después del trabajo? ¿Cuándo realiza una tarea en particular?)

4. Ojos

¿Con cuánta frecuencia experimenta lo siguiente? (Marque todo lo que corresponda).

___ Picazón
___ Dolor
___ Enrojecimiento
___ Lagrimeo
___ Visión borrosa
___ Otros problemas de la vista
___ Sensación de cansancio

¿Cuándo ocurre el problema? (¿En el trabajo? ¿Después del trabajo? ¿Cuándo realiza una tarea en particular?)

5. Piel

¿Con cuánta frecuencia experimenta lo siguiente? (Marque todo lo que corresponda).

___ Erupciones
___ Dermatitis (piel seca que se escama)
___ Quemadura química
___ Picazón
___ Cortes

¿Cuándo ocurre el problema? (¿En el trabajo? ¿Después del trabajo? ¿Cuándo realiza una tarea en particular?)

6. Aparato reproductivo

¿Usted o su pareja han experimentado lo siguiente? (Marque todo lo que corresponda).

_____ Problemas para concebir

_____ Abortos espontáneos

_____ Hijos con malformaciones congénitas

_____ Problemas menstruales

7. Alergias

¿Tiene alguna alergia? Sí ☐ No ☐ Explicar _____

¿Empeora(n) en el trabajo? Sí ☐ No ☐ Explicar _____

¿Cuándo fue la primera vez que la(s) experimentó? _____

8. Otros síntomas

¿Con cuánta frecuencia experimenta lo siguiente? (Marque todo lo que corresponda).

___ Dolor de cabeza

___ Dolor de estómago

___ Mareos

___ Calambres musculares

___ Escalofríos

___ Fiebre

___ Sensación de calor o frío

¿Cuándo ocurre el problema? (¿En el trabajo? ¿Después del trabajo? ¿Cuándo realiza una tarea en particular?)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

9. Enfermedades graves

¿Ha tenido alguna de las siguientes enfermedades?

___ Cáncer

___ Trastorno inmunitario

___ Otra enfermedad grave

_____ Enfermedad cardiaca

_____ Enfermedad pulmonar

Describir _____

_____

_____

_____

_____

10. Vacunas

Sí ☐ No ☐ Explicar _____

_____

_____

_____

11. Lesiones laborales

¿Ha sufrido alguna de lesión en el trabajo?

Sí ☐ No ☐ Explicar _____

_____

¿Debió ausentarse del trabajo?

Sí ☐ No ☐ Explicar _____

_____

¿Informa siempre las lesiones a su empleador?

Sí ☐ No ☐ Explicar _____

_____

12. La salud de sus compañeros de trabajo

¿Sus compañeros de trabajo se han quejado de problemas de salud que pueden estar relacionados con el trabajo?

Sí ☐ No ☐ Explicar _____

_____

_____

_____

13. Comentarios

¿Hay otra cosa que desee compartir acerca de su salud y su trabajo?

Describir _____

_____

_____

_____

_____

Lista de verificación para la inspección del lugar de trabajo

(Adaptado de la *Guía para la elaboración de su programa de prevención de lesiones y enfermedades laborales* de la Cal/OSHA, 2011).

1. Carteles

Sí	No	
☐	☐	¿Hay números de teléfono de emergencia exhibidos donde se puedan encontrar rápido de ser necesario?
☐	☐	¿Existen carteles claros que marquen las salidas del edificio?
☐	☐	¿Está exhibido el *Resumen de lesiones y enfermedades ocupacionales (Summary of Occupational Injuries and Illness,* Cal/OSHA Log 300) del empleador?
☐	☐	¿Existe una lista de prácticas laborales seguras y adecuadas para todas las tareas que se llevan a cabo en el establecimiento, ya sea exhibida o entregada a los empleados?
☐	☐	¿Está exhibido el *Mensaje para el consumidor (Message to the Consumer*) de la Junta de Peluquería y Cosmetología de California en el área de recepción?
☐	☐	¿Está exhibido en el establecimiento el cartel del lugar de trabajo para todos los profesionales de peluquería y cosmetología de California del Departamento de Relaciones Industriales?

2. Protección de incendios

Sí	No	
☐	☐	¿El establecimiento cuenta con un plan de prevención de incendios?
☐	☐	¿El establecimiento cuenta con un plan para extinguir incendios y evacuar en caso de emergencia?
☐	☐	¿Todos comprenden estos planes?
☐	☐	¿Se realizan simulacros de incendios?
☐	☐	¿Todas las salidas están libres de obstrucciones?
☐	☐	¿Hay suficientes salidas para que todos puedan salir rápidamente?
☐	☐	¿Hay suficientes extintores de incendios en lugares convenientes?
☐	☐	¿Están disponibles los extintores de incendios adecuados para todos los tipos de materiales que podrían prenderse fuego? *Nota: Los tipos comunes son:* *Clase A: Materiales combustibles comunes* *Clase B: Líquido, gas o grasa inflamables* *Clase C: Equipos eléctricos* *Clase ABC: Multipropósito*
☐	☐	¿Los empleados han sido capacitados en el uso de los extintores de incendios?
☐	☐	¿Se mantienen las sustancias químicas inflamables y combustibles alejadas de las llamas, chispas y objetos calientes?
☐	☐	¿Está prohibido fumar cerca de sustancias químicas inflamables y combustibles?
☐	☐	¿Hay suficientes enchufes para todos los equipos eléctricos, de manera tal que el sistema no se sobrecargue?

3. Ambiente general

Sí	No	
☐	☐	¿El lugar de trabajo se mantiene limpio y ordenado?
☐	☐	¿Las superficies de trabajo y los pisos se mantienen secos y limpios?
☐	☐	¿Los líquidos derramados se limpian de inmediato?
☐	☐	¿Hay estaciones de lavado de manos disponibles?
☐	☐	¿Hay suficiente espacio para trabajar o el área de trabajo es pequeña y estrecha?
☐	☐	¿La temperatura interior es agradable?
☐	☐	¿La iluminación es suficiente?
☐	☐	¿Los dispositivos eléctricos, como los secadores de cabello fijos, tienen puesta a tierra para evitar descargas?
☐	☐	¿Los equipos eléctricos y los cables se mantienen en buen estado para que no provoquen una descarga ni incendios?
☐	☐	¿Los objetos calientes o filosos se mantienen alejados de las personas para que no los toquen accidentalmente?
☐	☐	¿El establecimiento está libre de elementos que puedan hacer tropezar, como taburetes, herramientas, cuerdas o cables?
☐	☐	¿El establecimiento está libre de elementos peligrosos en caso de temblores, como estanterías o armarios que se podrían caer?
☐	☐	¿Están los trabajadores bajo estrés dada la cantidad de trabajo, horas extra u otras presiones?

4. Ventilación

Sí	No	
☐	☐	¿Hay suficiente aire fresco en el lugar de trabajo?
☐	☐	¿Cuenta con un sistema de ventilación?
☐	☐	¿Se utiliza una mesa con ventilación para las manicuras?
☐	☐	¿Funcionan todos los sistemas de ventilación?
☐	☐	¿Se han inspeccionado los sistemas de ventilación en el último año?
☐	☐	¿Las reparaciones en los sistemas de ventilación se realizan de inmediato?

5. Sustancias químicas peligrosas

Sí	No	
☐	☐	¿Hay una ficha técnica de seguridad (SDS) disponible por cada producto químico utilizado en el establecimiento?
☐	☐	¿Hay un programa de capacitación sobre los peligros químicos para los empleados?
☐	☐	¿Alguna vez se ha realizado una prueba de sustancias químicas en el aire del establecimiento?
☐	☐	En caso afirmativo, ¿los niveles hallados se consideraron seguros?
☐	☐	¿Las sustancias químicas se guardan y mezclan lejos de las áreas para comer?
☐	☐	¿Las sustancias químicas se mezclan en un área separada del área de trabajo principal?
☐	☐	¿Los envases y contenedores de sustancias químicas se cierran bien cuando no se utilizan?
☐	☐	¿Los contenedores de sustancias químicas se mantienen alejados de las personas para que no los derriben accidentalmente?
☐	☐	¿Las sustancias químicas se guardan en un lugar fresco, seco y bien ventilado?
☐	☐	¿Las sustancias químicas incompatibles se guardan alejadas entre sí?
☐	☐	¿Las sustancias químicas se desechan adecuadamente (la mayoría de ellas no por el desagüe)?
☐	☐	¿La gente evita comer y beber cerca de las sustancias químicas?

6. Elementos de protección y seguridad

Sí	No	
☐	☐	¿Se proporcionan gafas de seguridad para proteger los ojos de trozos de uñas?
☐	☐	¿Hay antiparras antisalpicaduras disponibles para proteger los ojos cuando se mezclan sustancias químicas?
☐	☐	¿Hay estaciones para lavarse los ojos en caso de que las sustancias químicas entren en los ojos de alguna persona?
☐	☐	¿Hay máscaras antipolvo disponibles para manicuristas, para que no inhalen el polvo cuando liman uñas?
☐	☐	¿Hay máscaras quirúrgicas disponibles para ofrecer a los clientes que estén tosiendo?
☐	☐	¿Hay guantes de protección adecuados disponibles para quienes manipulen sustancias químicas?
☐	☐	¿Hay guantes de protección disponibles para evitar la exposición a enfermedades contagiosas?
☐	☐	¿Hay delantales y batas de mangas largas disponibles para proteger la ropa y los brazos de las sustancias químicas?
☐	☐	¿Hay suficientes botiquines de primeros auxilios bien surtidos en el establecimiento?
☐	☐	¿Los trabajadores conocen las técnicas de respiración cardiopulmonar (RCP)?

7. Peligros ergonómicos

Sí	No	
☐	☐	¿Hay colchonetas para que los trabajadores se paren sobre ellas mientras atienden a los clientes?
☐	☐	¿Las sillas de los clientes son ajustables para que los trabajadores puedan acceder fácilmente a los clientes?
☐	☐	¿El establecimiento tiene un buen surtido de tijeras y peines de diferentes tamaños para "ajustarse" a cada trabajador?
☐	☐	¿Las tijeras se mantienen afiladas?
☐	☐	¿Hay carros portátiles para que los trabajadores puedan tener sus herramientas a mano, sin tener que estirarse para alcanzarlas?
☐	☐	¿Hay taburetes y asientos con ruedas disponibles para que los trabajadores se sienten mientras trabajan?
☐	☐	¿Los trabajadores han sido capacitados en las técnicas correctas para inclinarse, estirarse para tomar algo y levantar peso?

8. Otras observaciones

Utilice este espacio para enumerar cualquier otro problema o peligro que encuentre durante la inspección.

Organismos y materiales de consulta

A QUÉ NÚMERO LLAMAR Y QUÉ LEER

ORGANISMOS PÚBLICOS DE CALIFORNIA

Junta de Peluquería y Cosmetología del Estado de California
Protege a los consumidores otorgando licencias y controlando a peluqueros, cosmetólogos, esteticistas, manicuristas, electrologistas, aprendices y establecimientos. Administra y exige el cumplimiento de los reglamentos de salud y seguridad en los establecimientos con licencia. Llame a la Junta si tiene preguntas o inquietudes sobre algún tema relacionado con la peluquería y la cosmetología.

Dirección de la sede central:
Board of Barbering and Cosmetology
2420 Del Paso Road, Suite 100
Sacramento, CA 95834
Tel.: (800) 952-7281
Sitio web: www.barbercosmo.ca.gov
Correo electrónico: barbercosmo@dca.ca.gov

Dirección postal:
P.O. Box 944226
Sacramento, CA 94244-2260

Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de California (Cal/OSHA) (para presentar un reclamo)
Exige el cumplimiento de las normas de salud y seguridad laboral en California. Para obtener información sobre las normas de salud y seguridad, o para presentar un reclamo confidencial y solicitar una inspección en su lugar de trabajo, llame a la delegación más cercana para averiguar el número de su oficina de cumplimiento local. Para obtener un listado completo de la información de contacto, consulte la hoja informativa *Grupos, organismos, bases de datos y publicaciones de consulta* que se encuentra en los materiales de referencia, en la Sección 3 de esta publicación.

Oficinas de Consulta de la Cal/OSHA (propietarios de establecimientos)
Ofrece asesoramiento a empleadores para corregir peligros de salud y seguridad. Para obtener un listado completo de la información de contacto, consulte la hoja informativa *Grupos, organismos, bases de datos y publicaciones de consulta* que se encuentra en los materiales de referencia, en la Sección 3 de esta publicación.

Departamento de Salud Pública de California (CDPH)
El Departamento de Salud Pública de California se dedica a optimizar la salud y el bienestar de las personas de California.

División de Salud Ocupacional (sede central de HESIS, OHSEP y CSCP)
Occupational Health Branch
California Department of Public Health
850 Marina Bay Parkway, Building P, 3rd Floor
Richmond, CA 94804
Tel.: (510) 620-5757
Fax: (510) 620-5743
Sitio web: www.cdph.ca.gov
Correo electrónico: occhealth@cdph.ca.gov

El CDPH ofrece los siguientes programas:

- **Hazard Evaluation System and Information Service (HESIS)**
  Brinda información a los empleadores y empleados sobre los efectos de las sustancias tóxicas en la salud y las precauciones para su uso seguro.
  Línea directa de ayuda sobre riesgos laborales: (866) 282-5516
  Publicaciones gratuitas sobre riesgos laborales: (866) 627-1586
  Sitio web: https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/HESIS/Pages/HESIS.aspx
- **División de Salud Ocupacional (OBH)**
  La División de Salud Ocupacional (OHB) se dedica a mejorar la salud y la seguridad de los trabajadores a través de actividades de prevención.
  Sitio web: https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/Pages/OHB.aspx
- **California Safe Cosmetics Program (CSCP)**
  Recopila información sobre ingredientes nocivos y potencialmente nocivos en productos cosméticos vendidos en California y pone esta información a disposición del público.
  Sitio web: https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/OHB/CSCP/Pages/CSCP.aspx
  Correo electrónico: safecosmetics@cdph.ca.gov

División de Indemnización a Trabajadores
Brinda información sobre los derechos a beneficios y atención médica ante una lesión o enfermedad relacionada con el trabajo.
Línea gratuita: (800) 736-7401
Sitio web: www.dir.ca.gov/dwc

Oficina del Comisionado de Trabajo
Brinda información sobre derechos laborales, discriminación y presentaciones improcedentes. Recibe los reclamos de los trabajadores sobre discriminación por actividades relacionadas con la salud y la seguridad, y los investiga. Su sitio web brinda una lista de las oficinas presentes en todo el estado.
Sitio web: www.dir.ca.gov/dlse

ORGANISMOS PÚBLICOS FEDERALES

Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. (FDA)
Regula los productos cosméticos. También recibe los reclamos de los consumidores y lleva un registro de ellos.
Sitio web: www.fda.gov/cosmetics

Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH)
El NIOSH es un organismo federal que ofrece publicaciones gratuitas y una base de datos en línea de sustancias químicas. Brinda información sobre sustancias químicas y otros riesgos laborales.

4676 Columbia Parkway
Cincinnati, OH 45226-1996
Tel.: (800) 356-4674
Fax: (513) 533-8573
Sitio web: www.cdc.gov/niosh
Correo electrónico:

CAPACITACIÓN, INFORMACIÓN Y ASISTENCIA

American Lung Association (ALA)
Provee información sobre peligros laborales y ambientales que afectan a los pulmones.
Sitio web: www.lung.org

Center for Occupational and Environmental Health (COEH)
Es un programa de la Universidad de California. Lleva a cabo investigaciones sobre enfermedades y lesiones ocupacionales; ofrece programas de grado y cursos de formación profesional relacionados con la salud y la seguridad. Visite el sitio web para obtener información de contacto de sus oficinas ubicadas en Berkeley, San Francisco y Davis.
Sitio web: http://coeh.berkeley.edu

National Council for Occupational Safety and Health (COSH)
Los voluntarios locales (sindicalistas y profesionales) han formado grupos "COSH" en todo Estados Unidos. La mayoría realizan reuniones habituales y ofrecen capacitación, información y ayuda.
Sitio web: www.coshnetwork.org

Grupos de California:

- **Southern California Coalition for Occupational Safety and Health (SoCalCOSH)**
  1000 North Alameda St., Suite 240
  Los Angeles, CA 90012
  Tel.: (213) 346-3277
  Sitio web: http://www.coshnetwork.org/node/164
  Correo electrónico: socalcosh@gmail.com

- **Worksafe**
  1736 Franklin St., Suite 500
  Oakland, CA 94612
  Sitio web: www.worksafe.org
  Tel.: (510) 922-8075

Labor Occupational Health Program (LOHP)
Brinda información y asesoramiento acerca de sustancias químicas y otros riesgos laborales.

University of California
University Hall, Suite 451
2199 Addison St.
Berkeley, CA 94720-5120
Tel.: (510) 642-5507
Fax: (510) 643-5698
Sitio web: http://lohp.org
Correo electrónico: lohp@berkeley.edu

Labor Occupational Safety and Health Program (LOSH)
Centro reconocido a nivel nacional que promueve lugares de trabajo seguros mediante la capacitación, educación, investigación y defensa de las políticas.

10945 Le Conte Ave., Suite 2107
Box 951478
Los Angeles, CA 90095-1478
Tel.: (310) 794-5964
Fax: (310) 794-6403
Sitio web: www.losh.ucla.edu

ASISTENCIA JURÍDICA

Asian Law Caucus
Brinda asistencia jurídica a trabajadores asiáticos.

55 Columbus Ave.
San Francisco, CA 94111
Tel.: (415) 896-1701
Sitio web: www.asianlawcaucus.org

Legal Aid at Work
Protege los derechos y puestos de trabajo de personas de bajos ingresos brindándoles asistencia jurídica gratuita ante problemas laborales urgentes.

180 Montgomery St., Suite 600
San Francisco, CA 94104
Tel.: (415) 864-8848
Sitio web: www.legalaidatwork.org

Employment Law Office at the Legal Aid Foundation of Los Angeles
Brinda servicios jurídicos a trabajadores pobres y de bajos ingresos en el gran Los Ángeles.

Tel.: (800) 399-4529
Sitio web: https://lafla.org

ORGANIZACIONES DE LA COMUNIDAD

CA Healthy Nail Salon Collaborative
Protege la salud, la seguridad y los derechos de trabajadores, propietarios y estudiantes de salones de manicura y cosmetología, a través de actividades de la divulgación, educación y organización.

Teléfono (inglés): (510) 986-6839 x267
Teléfono (vietnamita): (510) 986-6830 x241
Sitio web: www.cahealthynailsalons.org

Black Women for Wellness
Se dedica a sanar, educar y apoyar a las mujeres y niñas negras.

4340 11th Ave., 2nd floor
Los Angeles, CA 90008
Tel.: (323) 290-5955
Sitio web: www.bwwla.org

Chinese for Affirmative Action
Proporciona asistencia a trabajadores asiáticos relativa a derechos jurídicos y otros asuntos laborales.

17 Walter U. Lum Place
San Francisco, CA 94108
Tel.: (415) 274-6750
Sitio web: www.caasf.org

Instituto Laboral de la Raza
Proporciona asistencia a trabajadores de bajos ingresos relativa a derechos jurídicos y a otros asuntos laborales.

2947 16th St.
San Francisco, CA 94103
Tel.: (415) 431-7522
Sitio web: www.ilaboral.org
Correo electrónico: sshaker@ilaboral.org

CLÍNICAS DE SALUD OCUPACIONAL

Occupational Health Clinic, San Francisco
Diagnostica y trata afecciones de salud ambiental y ocupacional a través de derivaciones y citas. También ofrece servicios de higiene industrial y evaluaciones del lugar de trabajo.

San Francisco General Hospital, Building 9, Room 115
1001 Potrero Ave.
San Francisco, CA 94110

Teléfono de la clínica (para concertar una cita): (650) 821-5600

Occupational Health Clinic Center, UCLA
Brinda acceso a recursos del UCLA Medical Center a trabajadores y empleadores de California. Los servicios incluyen exámenes médicos, capacitación para los trabajadores y seminarios sobre medicina ocupacional.

10833 Le Conte Ave., Room 67-120 CHS
Los Angeles, CA 90095

Tel.: (310) 825-6771

SERVICIOS DE TOXICOLOGÍA

American Association of Poison Control Centers
Brinda apoyo a los 55 centros de toxicología del país en un esfuerzo por prevenir y tratar las exposiciones a agentes tóxicos.

Teléfono (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana): (800) 222-1222
Sitio web: www.aapcc.org

California Poison Control System
Proporciona asesoramiento inmediato, gratuito y experto sobre tratamientos y derivaciones por teléfono en caso de exposición a sustancias tóxicas o nocivas.

Teléfono gratuito (disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana): (800) 222-1222
Sitio web: www.calpoison.org

ORGANIZACIONES LABORALES Y DEL COMERCIO

California Cosmetology Association
Una asociación de cosmetología profesional que promueve, representa y protege legislativamente a toda la industria de la cosmetología.

P.O. Box 291459
Phelan, CA 92329
Tel.: (800) 482-3288
Sitio web: http://the-cca.com
Correo electrónico: info@the-cca.com

Electrologists' Association of California
Organización dirigida por sus miembros, asociada a la American Electrology Association (AEA). Protege al público y brinda a sus miembros una amplia variedad de oportunidades de formación.

Sitio web: www.electrologycalifornia.org

National Coalition of Estheticians, Manufactures/ Distributors and Associations (NCEA)
La misión de la NCEA consiste en definir los estándares de práctica mediante la certificación y la acreditación de formación continua con el fin de representar y defender la profesión estética.

484 Spring Ave., Ridgewood, NJ 07450-4624
Tel.: (201) 670-4100
Fax: (201) 670-4265
Sitio web: https://nceacertified.org
Correo electrónico: info@nceacertified.org

Associated Skin Care Professionals (ASCP)
La ASCP es una de las asociaciones profesionales más grandes del país, que asiste y conecta a profesionales del cuidado de la piel.

25188 Genesee Trail Road, Suite 200
Golden, CO 80401
Tel.: (800) 789-0411
Fax: (800) 790-0299
Sitio web: www.ascpskincare.com
Correo electrónico: getconnected@ascpskincare.com

Professional Beauty Association (PBA)
La PBA colabora con el progreso de la industria de la belleza profesional brindando a sus miembros formación, actividades benéficas, patrocinio ante organismos gubernamentales, eventos y más. La PBA es la organización más grande de profesionales de salones, cuyos miembros representan salones/spas, distribuidores, fabricantes y profesionales de la belleza.

15825 North 71st St., #100
Scottsdale, AZ 85254-1521
Línea gratuita: (800) 468-2274
Tel.: (480) 281-0424
Fax: (480) 905-0708
Sitio web: https://probeauty.org
Correo electrónico: https://probeauty.org/contact/

Professional Beauty Federation of California (PBFC)
La PBFC se dedica a elevar el nivel de profesionalidad y la imagen de la industria en el estado de California trabajando para influenciar las políticas públicas y las normas de la industria, y fomentando relaciones y percepciones positivas del público respecto de la profesión de peluquería y estética en California.

Sitio web: www.beautyfederation.org
Correo electrónico: directors@beautyfederation.org

United Food and Commercial Workers International Union (UFCW)
Una agrupación obrera que lleva a cabo y elabora materiales educativos sobre los peligros de salud y seguridad que enfrentan peluqueros y cosmetólogos.
Sitio web: www.ufcw.org

UFCW Local No. 770
Barbers and Cosmetology Division
630 Shatto Place
Los Angeles, CA 90005
Tel.: (213) 201-7028
Sitio web: www.ufcw770.org





Explicación de los derechos y las responsabilidades de los trabajadores

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 9

Explicación de los derechos y las responsabilidades de los trabajadores

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Identificar las clasificaciones de trabajadores.
- Comprender los derechos básicos de los trabajadores y qué opciones existen si se niegan esos derechos.
- Identificar organismos que prestan asistencia relativa a los derechos de los trabajadores.

La industria de la peluquería y la cosmetología ofrece una serie de opciones de empleo. Un titular de licencia puede decidir trabajar en un establecimiento de vanguardia, ser un contratista independiente (arrendatario de espacio) o tener su propio establecimiento. Sea cual fuera la dirección que tome la carrera de una persona, es importante conocer y comprender los derechos y las responsabilidades de los trabajadores.

Los trabajadores de cada estado gozan de ciertos derechos que no pueden ser violados, como el derecho a un **salario mínimo**, condiciones de trabajo seguras y tiempos de descanso razonables. Es importante que todos los trabajadores conozcan y comprendan sus derechos antes de aceptar un trabajo, y que comprendan estos derechos y obligaciones antes de convertirse en propietarios de un establecimiento.

El propósito de los derechos del trabajador es garantizar que todos los empleados sean tratados conforme a la ley, reciban un salario mínimo y no estén sujetos a ninguna forma de acoso en el lugar de trabajo. Esta lección presentará información sobre los derechos fundamentales del trabajador y qué medidas deberían tomarse si esos derechos no se respetan. Tenga en cuenta que los materiales proporcionados en esta lección no son exhaustivos.

Los derechos y las responsabilidades de los trabajadores

Conocer la clasificación correcta del trabajador es esencial para saber qué derechos tiene una persona. Por ejemplo, los derechos de un empleado de un establecimiento son muy distintos a los derechos del propietario. Tómese un momento para repasar las distintas clasificaciones de trabajadores que hay en la industria de la peluquería y la belleza.

SEPA CUÁL ES SU CLASIFICACIÓN LABORAL

- Propietario de establecimiento
  Los propietarios tienen un negocio propio, son responsables del establecimiento y no trabajan para otra persona. El establecimiento puede ser propiedad de una **empresa unipersonal**, una **asociación** o una **sociedad**. Muchos propietarios son también trabajadores. Los propietarios de los establecimientos son responsables de declarar todos los ingresos y gastos al Servicio de Impuestos Internos (IRS), retener impuestos laborales (si tienen empleados), conseguir permisos de habilitación municipales (del condado y la ciudad) y pagar todos los impuestos adeudados. Los propietarios de los establecimientos son responsables de clasificar correctamente a los trabajadores como empleados o contratistas independientes (arrendatarios de espacio).

Ejemplo

Tiffany es propietaria de Clips Barbershop. Tiffany compra todos los insumos que se utilizan en la peluquería y establece el horario de atención del establecimiento. Ha determinado qué servicios se ofrecen y cuáles son sus costos. Tiene un contrato de arrendamiento con los propietarios del local. Ha establecido un estricto código de vestimenta. Ya que la peluquería tiene seis peluqueros, ella prepara el horario de trabajo de los empleados. Ofrece capacitaciones periódicas a los empleados para que se mantengan al día con las tendencias actuales. A menudo ofrece asistencia técnica a los integrantes de su equipo. Tiffany envía a cada uno de sus empleados un formulario W-2 porque ella es la propietaria del establecimiento.



Los propietarios de los establecimientos son responsables del negocio y no trabajan para otra persona. Muchos propietarios son también trabajadores.

- **Contratista independiente (arrendatario de espacio)**
  Los contratistas independientes (arrendatarios de espacio) son titulares de licencia que alquilan o arriendan una estación de trabajo en el establecimiento de otra persona. Son, por lo general, trabajadores autónomos y a menudo son responsables de mantener sus registros contables, establecer sus horas de trabajo, los servicios que ofrecen y recaudar los pagos de sus clientes. Ellos poseen una llave del establecimiento y tienen la libertad de entrar y salir del mismo según el volumen de trabajo. Son financieramente responsables de las ganancias o pérdidas de su propia actividad y reciben todos los ingresos que su trabajo genere. Son responsables de presentar oportunamente sus declaraciones de impuestos y pagar los impuestos relacionados con sus actividades, así como de obtener su propio permiso de habilitación municipal. Un contratista independiente (arrendatario de espacio) puede trabajar dentro de un establecimiento que le pertenezca a otra persona, pero como una entidad independiente. Trabaja para sí mismo y no está sujeto a la voluntad ni al control del propietario del establecimiento.

Ejemplo

Marisol es una manicurista y esteticista que tiene un contrato comercial con dos establecimientos grandes donde ofrece sus servicios. Según sus contratos, se le proporciona una estación de trabajo por la que le paga $600 al mes a cada establecimiento. Mantiene su propio libro de citas y establece su horario de atención según le convenga. Además, decide qué servicios ofrece. Se le ha proporcionado una llave del establecimiento. Se encarga de obtener sus propias herramientas, esmaltes de uñas y maquillaje. Marisol se encarga de cobrar a sus clientes y es responsable de declarar y pagar impuestos sobre sus ingresos y propinas. Marisol es una contratista independiente (arrendataria de espacio).

Nota: Si el contrato comercial especifica que Marisol debe:

- Trabajar cuatro días a la semana, de 9 a. m. a 5 p. m.
- Usar solamente los productos que comercializa el establecimiento.
- Proporcionar solamente los servicios que el establecimiento ofrece.
- Cobrar los precios fijados por el propietario del establecimiento.

Entonces, es posible que Marisol ya no sea una contratista independiente (arrendataria de espacio), sino que sea considerada una empleada, porque otra persona tiene derecho a controlar su trabajo.



Un contratista independiente (arrendatario de espacio) puede trabajar dentro de un establecimiento que le pertenezca a otra persona, pero como una entidad independiente.

- **Empleado**
  Los empleados reciben un formulario W-2 de su empleador por los salarios ganados y son responsables de informar a su empleador sobre las propinas que reciben. Siguen un horario de trabajo fijado por el propietario del establecimiento. Ofrecen los servicios que han sido determinados por el propietario del establecimiento. Están sujetos a la voluntad y al control del empleador, quien tiene la autoridad de decirles qué hacer y cómo hacerlo.



Los empleados cumplen con un horario de trabajo y ofrecen los servicios que han sido determinados por el propietario del establecimiento.

Ejemplo

Patricia trabaja en Blaze Hair Salon, propiedad de Judy. A Patricia le informan que debe trabajar de martes a sábado, de 9 a. m. a 5 p. m. Patricia no compra los productos que usa con sus clientes, sino que usa los productos que le brinda el establecimiento. El establecimiento tiene una recepcionista que se encarga de reservar las citas de Patricia. Patricia preferiría solo hacer cortes de pelo; sin embargo, el establecimiento ofrece todo tipo de servicios, por lo que Patricia debe prestar servicios que involucran el uso de sustancias químicas cuando se le solicita. Judy observa el trabajo que realiza Patricia y le da indicaciones técnicas cuando es necesario. Patricia le informa a Judy todas las propinas que recibe. Patricia es la empleada de Judy.

Puede encontrar más información sobre las obligaciones fiscales en los materiales de referencia.

OBLIGACIONES FISCALES

Póngase en contacto con el IRS, un asesor jurídico o un contador para obtener información detallada sobre las obligaciones fiscales específicas. El resumen que se proporciona a continuación debe usarse como guía, ya que no es exhaustivo.

Propietario del establecimiento

El propietario de un establecimiento que tenga empleados debe consultar con las entidades reguladoras apropiadas respecto de lo siguiente:

- ✔ Presentar los impuestos laborales de todos los empleados.
- ✔ Preparar y presentar un formulario W-2 (declaración de salario e impuesto) para informar al IRS los salarios, las propinas y otra remuneración que se haya pagado a los empleados.
- ✔ Presentar las retenciones impositivas de Medicare y la Seguridad Social de todos los empleados.

- ✔ Contar con un seguro de indemnización por accidentes laborales para todos los empleados.
- ✔ Contar con un seguro de desempleo para todos los empleados.
- ✔ Cobrar y pagar los impuestos sobre las ventas.
- ✔ Ser responsable de los impuestos estatales y locales, y del permiso de habilitación.

Contratista independiente (arrendatario de espacio)

Además de repasar las obligaciones fiscales del propietario de un establecimiento mencionadas anteriormente, un contratista independiente debe completar un formulario W-9 (Solicitud de Número de Identificación de Contribuyente y Certificación).

Para ayudar a determinar si un trabajador debe ser clasificado como contratista independiente o como empleado, el Servicio de Impuestos Internos (IRS) y el Departamento de Desarrollo Laboral (EDD) brindan los siguientes servicios.

Servicio de Impuestos Internos (IRS)

Determinación del estado de empleo de un trabajador para propósitos de las contribuciones federales sobre el empleo (Formulario SS-8).

Tanto el propietario del establecimiento como el trabajador pueden presentar el Formulario SS-8 ante la IRS para recibir asistencia para establecer la clasificación de un trabajador. El IRS analizará los hechos y las circunstancias y determinará de manera oficial la clasificación del trabajador.

Formulario SS-8:
https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/fss8.pdf
En español: **https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/fss8pr.pdf**
Información adicional:
https://www.irs.gov/newsroom/understanding-employee-vs-contractor-designation

Departamento de Desarrollo del Empleo (EDD)

Empleadores
Determinación del estado de empleo del trabajador con propósitos de la retención de impuestos al empleo y del impuesto sobre el ingreso personal del estado de California (DE 1870).

Este formulario es para uso de entidades comerciales que desean obtener la determinación de si un trabajador es un empleado a los fines de la retención del seguro de desempleo de California, el impuesto de capacitación laboral, el seguro estatal de incapacidad y el impuesto sobre los ingresos personales.

Formulario DE 1870:
https://www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de1870.pdf.
En español: **https://www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de1870s.pdf.**

Trabajadores
Petición de evaluación preliminar de la clasificación de trabajador o referencia para realizar una auditoría (DE 230).

Este formulario puede ser utilizado por un trabajador que cree que ha sido clasificado incorrectamente como contratista independiente, o para brindar información al Departamento de Desarrollo del Empleo sobre la entidad comercial para una posible realización de una auditoría de impuestos al empleo.

Formulario DE 230:
https://www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de230.pdf
En español: **https://www.edd.ca.gov/pdf_pub_ctr/de230s.pdf**

Empleado

Un empleado recibirá un formulario W-2 de cada empleador para el que haya trabajado durante el año. Los empleadores emiten estos formularios en enero del año siguiente. El formulario W-2 combina todos los salarios y las propinas informadas, y muestra el monto de impuestos federales retenidos y pagados durante todo el año.

Puede encontrar más información sobre las obligaciones fiscales en los materiales de referencia. La información provista sirve como material de referencia a medida que los futuros profesionales avancen en sus carreras.

Preguntas de repaso



Una de las formas para obtener ingresos es por medio de las comisiones por la venta de productos.

Un contratista independiente (arrendatario de espacio):

A) Usa los productos del establecimiento, paga el alquiler, llama al propietario para averiguar si debe ir a trabajar.

B) Usa sus propios productos, tiene la llave del establecimiento, paga alquiler, reserva sus propias citas.

C) La recepcionista reserva sus citas, paga el alquiler, debe verificar la agenda de trabajo para saber cuándo quiere el propietario que concurra al establecimiento.

El objetivo de los derechos de los trabajadores es el siguiente:

A) Garantizar que todos los empleados sean tratados conforme a la ley, se les pague al menos el salario mínimo y no sean sometidos a ninguna forma de acoso dentro del lugar de trabajo.

B) Devolver el poder a las personas que realizan todo el trabajo.

C) Asegurarse de que a las personas se les pague lo suficiente como para garantizarles un nivel de vida razonable.

Para comprender todas mis obligaciones fiscales, debo comunicarme con:

A) El Departamento de Relaciones Industriales.

B) La Oficina del Comisionado de Trabajo.

C) El Servicio de Impuestos Internos (IRS).

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Un titular de licencia que trabaja como empleado probablemente genere ingresos de tres maneras diferentes: salarios (o sueldo), propinas y comisiones por la venta de productos.



Las propinas están sujetas a impuestos y, por lo tanto, deben ser informadas al empleador.

Salario mínimo

Si un empleado trabaja en un condado o una ciudad de California que ha adoptado un salario mínimo obligatorio más alto, el empleador está obligado a pagar ese salario mínimo más elevado.

> Para averiguar el salario mínimo que corresponde a su ciudad o condado, visite:
>
> **www.minimum-wage.org/wage-by-state.asp**
>
> o busque en línea lo siguiente:
>
> Ciudad/condado, California + salario mínimo

No se puede renunciar al requisito del salario mínimo por medio de un acuerdo laboral celebrado entre el empleado y el propietario del establecimiento. En otras palabras, un empleado no puede aceptar trabajar solo por propinas y no recibir el salario mínimo, ni tampoco se le puede pagar a un empleado una comisión fija sin un salario mínimo básico. Se espera que los empleadores paguen el salario mínimo por hora y que el empleado pueda conservar sus propinas. Las propinas no le pertenecen al propietario del establecimiento. Si a un empleado no se le ha pagado el salario mínimo obligatorio y el propietario del establecimiento no ha hecho ningún esfuerzo por rectificar la situación, el empleado puede presentar un reclamo salarial ante la División de Estándares Laborales o demandar a su empleador por los salarios perdidos.



Un empleador no puede retener propinas ni negarse a pagar horas extra.

Horas extras

Un empleador que requiere o permite que un empleado trabaje horas extras está obligado por lo general a pagarlas a una tasa de 1.5 veces el salario habitual por todas las horas que superen las 8 horas de trabajo al día o 40 a la semana. No se puede renunciar al pago de horas extras mediante un acuerdo celebrado entre el empleador y los empleados. El hecho de que el empleador diga que no se permitirá trabajar horas extras o que las horas extras no se pagarán a menos que hayan sido autorizadas por adelantado tampoco afectará el derecho que el empleado tiene a una compensación. Para obtener información adicional, llame sin cargo al **(866) 487-9243** o visite el sitio web de la División de Horas y Salarios del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos: **www.wagehour.dol.gov.**

Propinas

Las propinas no son obsequios. Si se ha brindado un servicio a un cliente y este ha pagado más de la tarifa que se cobra por el servicio, el monto adicional es una propina. Las propinas están sujetas a impuestos y, por lo tanto, deben ser informadas al empleador. Para obtener más información sobre cómo informar sus propinas, consulte: **https://www.irs.gov/uac/About-Publication-531**.

Los propietarios de los establecimientos deberán acceder a los materiales de referencia y leer la publicación del IRS: *Consejos sobre las propinas*.

Las propinas le pertenecen al proveedor de servicios. A diferencia de las normas federales, en California un empleador no puede usar las propinas de un empleado como un crédito hacia su obligación de pagar el salario mínimo. La ley de California exige que los empleados reciban el salario mínimo más cualquier propina que les dejen los clientes del establecimiento del empleador. Véase la **Sección 351 del Código de Trabajo**, que establece:



Un empleado puede presentar un reclamo salarial si no se le proporcionó un periodo de comida o descanso de acuerdo con la Orden de la Comisión de Bienestar Industrial correspondiente.

> *"Ningún empleador o agente deberá recaudar, tomar o recibir el total o una parte de la propina que un cliente haya pagado, entregado o dejado a un empleado, ni deducirá cantidad alguna de los salarios que le deba a un empleado por cuenta de una propina, ni le exigirá a un empleado que acredite la propina o una parte de esta, como parte de los salarios que el empleador le debe al empleado. Por la presente se declara que todas las propinas son propiedad exclusiva del empleado o empleados a los que fueron pagadas, entregadas o dejadas. Un empleador que permita a los clientes pagar las propinas con tarjeta de crédito pagará a los empleados la cantidad total de la propina que el cliente indicó en el recibo de la tarjeta de crédito, sin ningún tipo de deducción por procesamiento de pagos con tarjeta de crédito o costos que el proveedor de la tarjeta de crédito le pueda cobrar al empleador. Se deberán pagar a los empleados las propinas que los clientes dejen por medio de tarjetas a más tardar el día de pago habitual posterior a la fecha en que el cliente autorizó el pago con tarjeta de crédito".*

- **Diferencia entre trabajo a destajo y comisiones**
  Un empleado con contrato "a destajo" recibe un pago por el trabajo realizado durante un período de pago, que difiere de las comisiones tradicionales. El 1.º de enero de 2016, entró en vigor el Proyecto de Ley 1513 que agregó la sección 226.2 al Código Laboral de California. Esta sección ya no permite que un empleador pague solo una comisión fija o un porcentaje de sueldo sin un salario base, tanto por las horas productivas como las de descanso. Esta sección de la ley se refiere al modelo de contrato a destajo y establece lo siguiente:
  - Que se deben presentar declaraciones de compensaciones y salarios por los periodos de descanso y recuperación y "otras horas improductivas" de los empleados a destajo.
  - Una "**defensa afirmativa**" para ciertos empleadores, en ciertas circunstancias, ante cualquier reclamo o pretensión por daños o sanciones legales basadas en el presunto incumplimiento por parte del empleador de pagar una compensación por los períodos de

descanso y recuperación y otras horas improductivas antes de la fecha en que entrara en vigor la ley.

Para obtener información específica sobre este método de compensación, consulte la sección de preguntas frecuentes (FAQ) del Departamento de Relaciones Industriales: www.dir.ca.gov/pieceratebackpayelection/AB_1513_FAQs.htm.

El 1.º de enero de 2018, entró en vigor el Proyecto de Ley del Senado 490 y agregó la sección 204.11 al Código Laboral de California que permite que propietarios de establecimientos y empleados acuerden un porcentaje o comisión fija, además de una tarifa por hora básica, si se reúnen los siguientes requisitos:

- El empleado es titular de una licencia de la Junta y se le paga por prestar servicios donde se requiere una licencia.
- La tarifa por hora básica del empleado es, por lo menos, el doble del salario mínimo del estado además de las comisiones pagadas.
- Los salarios del empleado se pagan por lo menos dos veces durante cada mes calendario, un día designado por adelantado por el empleador como el día de paga habitual.
- Los empleados deben ser compensados por los períodos de descanso y recuperación a una tarifa no inferior a la tarifa por hora básica habitual del empleado.

Para obtener información específica sobre este método de compensación, comuníquese con el Departamento de Relaciones Industriales: **www.dir.ca.gov.**



Si un empleador discrimina o toma represalias contra usted, puede presentar una denuncia por discriminación o represalias.

Presentación de un reclamo salarial

¿Qué se puede hacer si un empleador retiene las propinas de un empleado o se niega a pagar el salario mínimo o las horas extras? ¿Y si un empleador despide a su empleado porque este le dice que lo va a denunciar ante la oficina del Comisionado de Trabajo? ¿Hay algo que se pueda hacer?

Los empleados tienen opciones legales si un empleador retiene sus salarios o propinas. Tienen derecho a presentar un reclamo salarial o interponer una demanda en contra de su empleador por los salarios perdidos.

Un empleado o exempleado puede presentar un reclamo salarial para recuperar lo siguiente:

- Salarios no pagados, incluidas las horas extras, las comisiones y los bonos.
- Salarios pagados con cheques sin fondos.
- Pago de la liquidación final no recibido.
- Horas de vacaciones no utilizadas que no se pagaron al terminar la relación laboral (p. ej., por renuncia, cese o despido).
- Deducciones de la paga no autorizadas.
- Gastos comerciales no pagados o no reembolsados.
- No proporcionar un periodo de comida o de descanso de acuerdo con la Orden de la Comisión de Bienestar Industrial correspondiente.
- Indemnización prevista por no pagar el salario mínimo por cada hora trabajada, incluidos los periodos de descanso



Un empleado puede ser elegible para la licencia en virtud de la FMLA por el nacimiento de un bebé o la colocación y cuidado de un niño en adopción o cuidado temporal.

- Multas por retrasarse en el pago de los salarios finales tras finalizar la relación laboral.
- Multas por pagar con cheques que fueron rechazados o no son negociables, dentro de los 30 días posteriores a su recepción. Multas si el empleador no permite que se inspeccionen o copien los registros de nómina dentro de los 21 días posteriores a la solicitud
- Pago de licencia por enfermedad por el tiempo que haya acumulado y usado, del cual no recibió pago alguno (en vigor desde el 1.º de julio de 2015).

Para un análisis detallado sobre cómo presentar un reclamo salarial y los procedimientos y formularios involucrados, visite: **www.dir.ca.gov/dlse/faq_minimumwage.htm**.

Puede encontrar una copia de la publicación *Recupere sus salarios impagos con la Oficina del Comisionado de Trabajo de California* en los materiales de referencia.

Discriminación o represalias



Independientemente de su estatus de ciudadanía, los empleados tienen derecho a trabajar por un salario mínimo, conservar sus propinas y contar con un lugar de trabajo seguro y saludable.

Si un empleador discrimina o toma represalias contra un empleado (por ejemplo, lo despide porque el empleado le preguntó por qué no le pagaba el salario mínimo o porque presentó un reclamo o amenazó con presentar un reclamo ante el Comisionado de Trabajo), el empleado puede presentar una denuncia por discriminación o represalias ante la Oficina del Comisionado de Trabajo (también llamada División de Cumplimiento de las Normas Laborales). Como alternativa, el empleado puede interponer una demanda judicial contra su empleador. Para más detalles, consulte el folleto ubicados en los materiales de referencia Todos los trabajadores tienen derechos en California. Los empleados del estado de California tienen derecho de hablar con los representantes de la Oficina del Comisionado de Trabajo de California o cualquier otro organismo gubernamental o de aplicación de la ley por cualquier problema que afecte sus condiciones laborales. Los empleadores no pueden despedir, degradar, suspender ni disciplinar a los empleados por responder preguntas o proporcionar información a un organismo gubernamental.

Interponer una demanda

Si un empleado decide interponer una demanda por los salarios perdidos, puede preferir buscar asesoría jurídica para saber cómo proceder.

Indemnización por accidentes laborales

La finalidad de la indemnización por accidentes laborales es proporcionar a los empleados el tratamiento médico necesario para recuperarse de las lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo, reemplazar parcialmente los salarios perdidos durante la recuperación y ayudar al empleado a reintegrarse al trabajo. Los beneficios de la indemnización no incluyen compensación por el dolor y sufrimiento o daños punitivos.

La División de Indemnización Laboral (DWC) supervisa la administración de los reclamos de indemnización por accidentes laborales, y proporciona servicios administrativos y judiciales para ayudar a resolver las controversias que surjan en relación con los reclamos de beneficios de la indemnización por accidentes laborales.

Los empleadores de California están obligados por ley a tener un seguro de indemnización por accidentes laborales, incluso si tienen solo un empleado. Si los empleados se lesionan o enferman debido al trabajo, los empleadores están obligados a pagar los beneficios de la indemnización por accidentes laborales. El seguro de indemnización por accidentes laborales proporciona seis beneficios básicos: atención médica, beneficios por incapacidad temporal, beneficios por incapacidad permanente, beneficios complementarios por desplazamiento laboral, o beneficios de rehabilitación vocacional y por fallecimiento.

La misión de la DWC es minimizar el impacto negativo de las lesiones laborales en los empleados y empleadores de California. Tiene varias oficinas en todo el estado.

- Teléfono de asistencia sobre los beneficios y cumplimiento: **(800) 736-7401**
- Información de contacto de la DWC: **www.dir.ca.gov/dwc/ContactDWC.htm.**
- Oficinas: **www.dir.ca.gov/dwc/dir2.htm.**



Los empleados y los propietarios de los establecimientos tienen el derecho de negarse a atender a un cliente que tenga una infección o infestación parasitaria, como piojos.

La Ley de Licencia Médica y Familiar

La Ley de Licencia Médica y Familiar (Family and Medical Leave Act, FMLA) se aplica a los empleadores que tienen 50 empleados o más. A los empleados les puede corresponder este beneficio si trabajan para una gran cadena de establecimientos. Los empleados elegibles tienen derecho a tomar una licencia no remunerada, con protección del trabajo y continuación de la cobertura del seguro de salud grupal, durante hasta 12 semanas laborales en un periodo de 12 meses por los siguientes motivos:

- El nacimiento de un bebé.
- La colocación y cuidado de un niño en adopción o cuidado temporal.
- Un problema de salud grave del empleado o del cónyuge, hijo o padre del empleado.
- Necesidades elegibles que surjan del servicio activo de un militar cubierto y las 26 semanas laborales de licencia durante un periodo único de 12 meses para cuidar a un militar cubierto con una lesión o enfermedad grave.

Para obtener información sobre FMLA, visite: **www.dol.gov/whd/fmla/index.htm.**



Los empleados y los propietarios de los establecimientos no pueden negarse a atender a un cliente por motivos de raza, religión, sexo o edad.

Trabajadores inmigrantes

La División de Horas y Salarios del Departamento de Trabajo aplica la Ley de Normas Laborales Equitativas (Fair Labor Standards Act), sin importar si un empleado cuenta o no con documentos que autoricen su permanencia legal en el país. Independientemente de su estatus de ciudadanía, los empleados tienen derecho a trabajar por un salario mínimo, conservar sus propinas y contar con un lugar de trabajo seguro y saludable.

Derecho a negar el servicio

Los empleados y los propietarios de los establecimientos tienen derecho a negarse a atender a un cliente si existe una razón justificada que no discrimine a una clase protegida y si niegan el servicio a todos los clientes

con las mismas características. En general, se justifica negar el servicio si la presencia de un cliente interfiere con la seguridad y el bienestar de los demás clientes, el personal y el establecimiento. Los ejemplos más básicos incluyen clientes que tienen una infección o infestación parasitaria, clientes que causan disturbios o son pendencieros sin razón, o clientes que carecen de una higiene adecuada.

La sección 984, artículo 12, del Código de Reglamentos de California indica en qué situaciones el estado exige que se niegue el servicio a un cliente. Esto incluye a clientes que tengan una infección o infestación parasitaria que puede ser transmitida al proveedor del servicio, el resto del personal o los clientes. Las infecciones o infestaciones parasitarias incluyen, entre otras, las siguientes:

- Fiebre, gripe u otra enfermedad respiratoria acompañada de fiebre.
- Faringitis estreptocócica.
- Conjuntivitis.
- Tosferina.
- Varicela.
- Paperas.
- Tuberculosis.
- Impétigo.
- Piojos en la cabeza.
- Sarna.
- Piel o cuero cabelludo lacerado, raspado o cortado.
- Piel o cuero cabelludo inflamado o con erupciones.

Los empleados y los propietarios de los establecimientos no pueden negarse a atender a un cliente porque pertenece a una clase protegida. En California, las clases protegidas incluyen las siguientes:

- Raza o color.
- Origen nacional o estatus de ciudadanía.
- Religión o credo.
- Sexo.
- Edad.
- Discapacidad, embarazo o información genética.
- Condición de veterano.
- Estado civil.
- Orientación sexual o identidad de género.
- Problema médico o VIH/SIDA.
- Militar en servicio activo o veterano.
- Afiliaciones o actividades políticas.
- Condición de víctima de violencia doméstica, agresión o acoso.

Consulte a un representante legal para obtener detalles sobre cómo California maneja su ley contra la discriminación en relación con la denegación de servicio.

Requisitos locales, estatales y federales para la propiedad de un establecimiento

La Oficina de Desarrollo Económico y Comercial del Gobernador de California (Go-Biz) brinda mucha información a los empresarios de California, entre la que se incluye una lista de los requisitos locales, estatales y federales para quienes inician actividades comerciales en la industria de la peluquería y la belleza. Cuando esté pensando en abrir un nuevo establecimiento, consulte la información proporcionada en la guía "Quick Start Guide for Barber Shops and Beauty Salons". **http://businessportal.ca.gov/wp-content/Documents/Quick-Start-Guides/QSG-barber-shops-beauty-salons.pdf**

- Además, dado que diferentes municipalidades pueden tener diferentes exigencias, asegúrese de visitar el sitio de CalGold para obtener ayuda sobre los requisitos para obtener permisos y sus costos en **www.calgold.ca.gov.**

Carteles de publicación obligatoria en el ámbito laboral del Departamento de Relaciones Industriales (DIR)

A partir del 1.º de enero de 2017, todos los establecimientos de peluquería y belleza tienen la obligación de exhibir el aviso que se encuentra en el material de referencia 9.8 en un área donde los trabajadores puedan verlo. Este aviso es de carácter informativo: informa a los trabajadores los derechos básicos a los que tienen derecho mientras trabajan en California.

Información de contacto

CONTACTOS FEDERALES

DEPARTAMENTO DE TRABAJO DE LOS EE. UU. (DIVISIÓN DE HORAS Y SALARIOS)

Sitio web: **www.wagehour.dol.gov**

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.	(866) 4USWAGE ([866] 487-9243)
TTY	(877) 889-5627

SERVICIO DE IMPUESTOS INTERNOS

Se puede encontrar respuesta a muchas preguntas sobre impuestos en línea, en el sitio web del IRS.

Sitio web: **https://www.irs.gov**

Para tener una reunión en persona, encuentre una oficina cercana en: **https://www.irs.gov/uac/Contact-My-Local-Office-in-California**

CENTRO INFORMATIVO DEL IRS PARA TRABAJADORES POR CUENTA PROPIA Y PEQUEÑOS NEGOCIOS

Sitio web: **https://www.irs.gov/Businesses/Small-Businesses-Self-Employed**
En español: https://www.irs.gov/es/businesses/small-businesses-self-employed

CONTACTOS DEL ESTADO DE CALIFORNIA

CALIFORNIA BUSINESS PORTAL

Sitio web: **http://businessportal.ca.gov**

Correo electrónico: **support@go-biz.desk-mail.com**

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.	(877) 345-4633

FRANCHISE TAX BOARD DEL ESTADO DE CALIFORNIA

Sitio web: **https://www.ftb.ca.gov/**

De lunes a viernes, de 7 a. m. a 5 p. m.	(800) 852-5711
Soporte automatizado 24/7	(800) 338-0505
Fuera de los Estados Unidos	(916) 845-6500
TTY/TDD	(800) 822-6268

DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN DE IMPUESTOS Y TARIFAS DE CALIFORNIA (CDTFA)

Preguntas generales sobre impuestos	(800) 400-7115 (sin cargo)
Fuera de los Estados Unidos	(916) 445-6362
Servicio de Retransmisión de California (CRS)	711 (para discapacidades auditivas y del habla)

Correo electrónico: www.cdtfa.ca.gov/email/

DEPARTAMENTO DE DESARROLLO DEL EMPLEO (EDD)

Sitio web: **www.edd.ca.gov/About_EDD/Contact_EDD.htm**

Ask EDD: **https://askedd.edd.ca.gov**

Directorio del Departamento: **www.edd.ca.gov/About_EDD/Department_Directory.htm**

OFICINA DEL COMISIONADO DE TRABAJO
(TAMBIÉN CONOCIDA COMO LA DIVISIÓN DE CUMPLIMIENTO DE NORMAS LABORALES O DLSE)

El Comisionado de Trabajo proporciona información sobre derechos laborales, discriminación y despido injustificado. La Oficina del Comisionado de Trabajo también recibe denuncias de los trabajadores sobre discriminación por participar en actividades relacionadas a la salud y la seguridad, y las investiga. Hay varias oficinas en todo el estado. La publicación *Avisos de publicación obligatoria en el centro laboral para los titulares de licencia de peluquería y cosmetología de California* se encuentra en los materiales de referencia.

Sitio web: **www.dir.ca.gov/dlse/dlse.html**

Oficinas e información de contacto:
www.dir.ca.gov/dlse/DistrictOffices.htm

Correo electrónico: **dlse2@dir.ca.gov**

En conclusión

Esta lección destacó algunos derechos básicos del trabajador y qué deben hacer y con quién deben comunicar si no se respetan sus derechos. Tómese un momento para repasar los documentos que se encuentran en los materiales de referencia. Tenga en cuenta que los materiales proporcionados en esta lección no son exhaustivos. Tenga siempre como prioridad mantenerse al día en lo referente a sus derechos básicos poniéndose en contacto con los organismos que aparecen en la página anterior.

PRÓXIMA LECCIÓN

Concientización acerca de los diferentes tipos de abuso físico y sexual con los que el profesional se puede encontrar al brindar servicios a los clientes. Identificación de las organizaciones a las que el profesional puede dirigir a una víctima para recibir asistencia.

Definiciones útiles

Salario mínimo: una cantidad de dinero que es el monto mínimo por hora que se le debe pagar a los trabajadores de acuerdo con la ley.

Fecha	Salario mínimo para empleadores con 25 empleados o menos	Salario mínimo para empleadores con 25 empleados o más
1/1/2017	$10.00/hora	$10.50/hora
1/1/2018	$10.50/hora	$11.00/hora
1/1/2019	$11.00/hora	$12.00/hora
1/1/2020	$12.00/hora	$13.00/hora

Empresa unipersonal: empresa con un único dueño, no constituida como sociedad**.**

Asociación: la relación entre dos o más personas que se unen para llevar a cabo una actividad comercial o una profesión.

Sociedad: una empresa u organización grandes que, por ley, tiene derechos y obligaciones como una persona y persigue un fin específico.

Defensa afirmativa: una defensa en la que el acusado presenta pruebas que, si se las considera creíbles, anularán la responsabilidad civil o penal, aunque se demuestre que el acusado cometió los actos que se le imputan.

Municipalidades: ciudades o pueblos que tienen personería jurídica y gobierno local.



Sección 9
Materiales de referencia

9.1 Contratista independiente o empleado

9.2 Consejos tributarios para la industria de la peluquería y la cosmetología

9.3 Consejos sobre propinas

9.4 Derechos laborales de OSHA

9.5 Derechos de los manicuristas y pedicuristas relativos a salarios y horas de trabajo

9.6 Recupere sus salarios impagos con la Oficina del Comisionado de Trabajo de California

9.7 Todos los trabajadores tienen derechos en California

9.8 Avisos de publicación obligatoria en el centro laboral
para los titulares de licencia de peluquería y cosmetología de california

- Usted puede deducir los gastos de la empresa en el Anexo C de su declaración de impuestos sobre los ingresos.

Publicaciones Tributarias Del IRS

Si usted no está seguro sobre si usted es empleado o contratista independiente, obtenga el Formulario SS-8, *Determination of Worker Status for Purposes of Federal Employment Taxes and Income Tax Withholding* (Determinación del estado de empleo de un trabajador para propósitos de los impuestos federales sobre el empleo), en inglés. La Publicación 15-A, *Employer's Supplemental Tax Guide* (Guía tributaria complementaria para los empleadores), en inglés, provee información adicional sobre la condición de contratista independiente.

Servicios Electrónicos Del IRS

Usted puede descargar e imprimir publicaciones, formularios y otros materiales de información tributaria del IRS en la Internet en *www.irs.gov*. Además, puede llamar al IRS al 1-800-829-3676 para pedir publicaciones y formularios de impuestos gratuitos.

La Publicación 1796, 2009 IRS *Tax Products DVD (Final Release)* (DVD de productos tributarios del *IRS* (publicación final)), en inglés, contiene publicaciones y formularios tributarios del año actual y de años anteriores. Éste se puede comprar del Servicio Nacional de Información Técnica *(NTIS*, por sus siglas en inglés). Puede pedir la Publicación 1796 llamando al 1-877-233-6767 libre de cargos o a través de la Internet en *www.irs.gov/cdorders*, en inglés.

Llame al 1-800-829-4933, la Línea de Impuestos Especiales y Negocios, si tiene preguntas sobre asuntos relacionados con los impuestos sobre la nómina.

Publication 1779 (SP) (2-2011) Catalog Number 57363K
Department of the Treasury **Internal Revenue Service**
www.irs.gov

Contratista Independiente



o Empleado…

IRS



Contratista Independiente o Empleado

¿Cuál es usted?

Para propósitos de impuestos federales, es una diferencia importante. La clasificación de un trabajador afecta cómo usted paga sus impuestos federales sobre el ingreso, el impuesto al seguro social, el impuesto al Medicare *y cómo usted presenta su declaración de impuestos. La clasificación afecta su derecho a recibir beneficios del empleador, beneficios del seguro social y* Medicare *y sus responsabilidades tributarias. Si usted no está seguro de su clasificación de trabajo, debe averiguar* ***ahora****. Este folleto le ayudará.*

Los tribunales han considerado muchos factores al decidir si un trabajador es **un contratista independiente** o es un **empleado**. Estos factores relevantes figuran en tres categorías principales: control sobre el funcionamiento, control financiero y relación entre las partes. En cada caso, es muy importante considerar todos los factores — ningún factor solo provee la contestación. Examine cuidadosamente las siguientes definiciones.

Control Sobre El Funcionamiento

Estos factores muestran si hay un derecho para dirigir o controlar cómo un trabajador lleva a cabo su trabajo. Un trabajador es un empleado cuando la empresa tiene el derecho de dirigir y controlar al trabajador. De hecho, la empresa no tiene que dirigir ni controlar la manera en que el trabajo se lleva a cabo, mientras tanto ésta tenga el derecho de dirigir y controlar el trabajo. Por ejemplo:

- **Instrucciones** — si usted recibe instrucciones extensas sobre cómo el trabajo se va a llevar a cabo, esto sugiere que usted es un empleado. Las instrucciones pueden cubrir una gran cantidad de temas, tales como:
  - cómo, cuándo o dónde llevar a cabo el trabajo
  - cuáles herramientas o equipo se debe utilizar
  - cuáles asistentes se deben contratar para ayudar con el trabajo
  - dónde comprar los suministros y servicios

  Si usted recibe instrucciones menos extensas sobre qué se debe hacer, pero no sobre cómo llevarse a cabo, usted podría ser un **contratista independiente.** Por ejemplo, instrucciones sobre la hora y el lugar podrían ser menos importantes que las indicaciones sobre cómo efectuar el trabajo.

- **Capacitación** — si la empresa le provee a usted la capacitación sobre los procedimientos y métodos requeridos, esto indica que la empresa desea que el trabajo se lleve a cabo de una manera particular; esto sugiere que usted podría ser un empleado.

Control Financiero

Estos factores muestran si hay un derecho de dirigir o controlar la parte comercial del trabajo. Por ejemplo:

- Inversión significativa — si usted tiene una inversión significativa en su trabajo, podría ser un contratista independiente. Aunque no existe una prueba precisa en dólares, la inversión tiene que tener solidez. Sinembargo, el tener una inversión significativa no significa necesariamente que es un contratista independiente.
- Gastos — si a usted no le reembolsan algunos o todos los gastos de la empresa, entonces podría ser un contratista independiente, especialmente si los gastos no reembolsados son altos.
- Oportunidad de ganancia o pérdida — si usted puede obtener una ganancia o incurrir en una pérdida, esto sugiere que usted está en una empresa por cuenta propia y podría ser un contratista independiente.

Relación Entre Las Partes

Estos factores explican cómo la empresa y el trabajador perciben su relación. Por ejemplo:

- Beneficios para empleados — si usted recibe beneficios, tal como seguro, pensión o licencia con paga, esto es un indicio que usted podría ser un empleado. Sin embargo, si usted no recibe beneficios, podría ser cualquiera de los dos: un empleado o un contratista independiente.
- Contratos por escrito — un contrato por escrito podría demostrar qué propósito tiene usted y la empresa. Si es difícil, o imposible, determinar su condición basándose en otros factores, el tener un contrato por escrito puede ser muy significativo para determinar dicha condición.



Cuando Usted Es Un Empleado

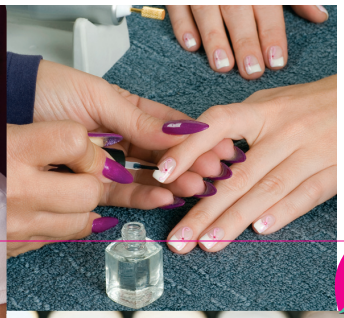
- Su empleador tiene que retener el impuesto sobre el ingreso y su parte de los impuestos al seguro social y los impuestos al Medicare. Además, su empleador es responsable de pagar los impuestos al seguro social, al Medicare e impuestos para el desempleo (FUTA, por sus siglas en inglés) sobre sus salarios. Su empleador tiene que entregarle el Formulario W-2, Wage and Tax Statement (Comprobante de salarios e impuestos), en inglés, que indique la cantidad de impuestos retenidos de su paga.
- Usted puede deducir los gastos de negocio no reembolsados del empleado en el Anexo A de su declaración de impuestos sobre los ingresos, pero sólo si usted detalla sus deducciones y éstas totalizan más del dos por ciento de su ingreso bruto ajustado.



Cuando Usted Es Un Contratista Independiente

- Se le podría requerir a la empresa a entregarle un Formulario 1099-MISC, Miscellaneous Income (Ingreso misceláneo), en inglés, para informar lo que se le ha pagado a usted.
- Usted es responsable de pagar su propio impuesto sobre el ingreso y su impuesto sobre el trabajo por cuenta propia (Ley de Contribuciones de Trabajo por Cuenta Propia (también conocido en inglés como "Self-Employment Contributions Act" o SECA, por sus siglas en inglés)). La empresa no retiene impuestos de su paga. Usted podría tener que hacer pagos de impuesto estimado durante el año para cubrir sus responsabilidades tributarias.







IRS

Consejos Tributarios para la

INDUSTRIA DE LA COSMETOLOGÍA Y PELUQUERÍA









Ya sea que usted es un dueño de negocio, empleado, o alquile un puesto (contratista independiente), necesita conocer sus responsabilidades tributarias federales, incluso como informar el ingreso y las propinas que recibe de parte de los clientes.

Los tipos de negocio más comunes son los del empresario por cuenta propia, sociedad colectiva (o de personas) y sociedad anónima (corporacion). Es el tipo de negocio el que determina qué formulario tributario tiene que presentar. La Publicación 583, *Starting a Business and Keeping Records* (Cómo establecer un negocio y mantener documentación), en inglés, puede ayudarle a decidir y está disponible gratuitamente del *IRS*.

El propósito de esta publicación es describir algunas de las responsabilidades tributarias federales que los dueños y trabajadores tienen que atender diariamente.

Tabla de contenido

Dueño de un negocio 3

¿Quién es un empleado? 4

Responsabilidades tributarias del dueño de negocio/empleador 4

Arrendadores de un puesto/espacio 6

Responsabilidades del empleador o arrendador de un puesto/espacio en cuanto al ingreso de las propinas 8

Responsabilidades del empleado para declarar las propinas 9

Programa de Educación y para la Determinación de la Tasa de Propinas (TRD/EP), por sus siglas en inglés 9

Referencias 10

Dueño de un negocio

Como dueño de un negocio, puede elegir entre varias estructuras para su negocio. Puede optar por dirigir el negocio como dueño único del mismo, sociedad colectiva, o como sociedad anónima. Puede que tenga empleados que trabajen para usted o puede que decida trabajar sin empleados. Otra opción común es alquilar un puesto/espacio a otra persona que dirige un negocio independiente. Esto se conoce popularmente como un arrendador de un puesto/espacio y se explicará más adelante en esta publicación.

En cualquier estructura de negocio que elija, hay principos básicos que no cambian. El ingreso recibido durante el transcurso del negocio es un ingreso tributable y tiene que informarse en el correspondiente formulario del impuesto sobre el ingreso.

Si lleva un negocio sin empleados, dónde usted es el único empleado, sus responsabilidades tributarias federales se limitan a informar el ingreso del trabajo (incluyendo el ingreso de las propinas) y los gastos en el formulario tributario correspondiente. Por ejemplo, un dueño único de un negocio presenta el Formulario 1040, utilizando el Anejo C para informar el ingreso y los gastos del negocio y el Anejo SE para informar el impuesto sobre el trabajo por cuenta propia.

Una vez que decida reclutar trabajadores, tiene que determinar si éstos son sus empleados o si han de llevar un negocio independiente (arrendadores de un puesto/espacio).



¿Quién es un empleado?

En términos sencillos, un empleado es una persona que trabaja bajo el control y dirección de otra. Es importante recordar que como empleador no es necesario que usted ejerza control sobre el trabajador en todo momento, sólo tiene que tener el derecho de ejercer control. Las siguientes preguntas son útiles para determinar si alguien es su empleado o es un contratista independiente.

- Como dueño, ¿establece las horas que el negocio está abierto?
- ¿Quién hace la determinación en cuanto a quién trabaja los turnos específicos?
- ¿Compran los trabajadores los materiales con su propio dinero?
- ¿Quién determina los precios a cobrar a los clientes?
- ¿Fijan los trabajadores sus propias citas?
- ¿Quién es responsable de los gastos, tales como el seguro, la publicidad, etcétera?

Estas preguntas no incluyen todo, pero le permitirán entender mejor si es o no un empleador. Si usted provee instrucciones amplias sobre cómo, cuándo o dónde hacer el trabajo y dónde comprar los materiales, entonces lo más probable es que usted sea el empleador y que el trabajador sea empleado suyo. Para información adicional, consulte la Publicación 1779(SP), Contratista Independiente o Empleado.

Responsabilidades tributarias del dueño de negocio/empleador

Como empleador, la ley federal requiere que retenga los impuestos de los cheques de pago de los empleados. Dependiendo de los salarios, tiene que retener ciertas cantidades de los cheques de sus empleados para el impuesto federal sobre el ingreso, los impuestos del Seguro Social y los impuestos del *Medicare*. Entonces, tiene que pagar toda obligación relacionada con la parte de los impuestos del Seguro Social y Medicare que corresponde al empleador. Esta parte de la obligación tributaria le corresponde a usted y no se les retiene a los empleados. Puede que también se le requiera pagar impuestos para el desempleo (*FUTA*, por sus siglas en inglés) sobre estos salarios. Además de informar todos los ingresos tributables utilizando el correspondiente formulario de impuestos federales sobre el ingreso, también tiene la responsabilidad de emitir el Formulario W-2, *Wage and Tax Statement* (Comprobante de salarios e impuestos), en inglés.

Los salarios pagados, junto con los impuestos retenidos, se informan trimestralmente presentando el Formulario 941, *Employer's QUARTERLY Federal Tax Return* (Declaración federal TRIMESTRAL del empleador), en inglés. También puede que se le requiera presentar el formulario anual para pagar los impuestos federales de desempleo. Esto se hace con el Formulario 940, *Employer's Annual Federal Unemployment (FUTA) Tax Return* (Declaración federal ANUAL del empleador para los impuestos federales para el desempleo), en inglés. El Formulario W-2 se les provee a los empleados después del cierre del año calendario, pero no más tarde del 31 de enero.

Para más información sobre los impuestos de nómina, consulte la Publicación 15, (*Circular E*) *Employer's Tax Guide* ((*Circular E*), Guía tributaria para el empleador), en inglés, que puede descargar en **www.irs.gov/businesses** y oprima en el enlace *"Employment Taxes"* (Impuestos sobre la nómina), en inglés.



Arrendadores de un puesto/espacio

Un arrendador de un puesto/espacio es alguien que alquila un espacio de un negocio existente y dirige su propio negocio como contratista independiente. Como arrendador de puesto/espacio, o contratista independiente, usted es responsable de mantener los registros de su negocio, además de presentar la declaración y pagar los impuestos relacionados con el mismo dentro del plazo establecido.



Los indicadores de que es un contratista independiente incluyen, pero no se limitan a:

- Poseer una llave del establecimiento
- Fijar su propio horario
- Comprar sus propios productos
- Tener su propio número de teléfono y nombre del negocio
- Determinar los precios que se cobran

Si estos factores no están presentes, entonces lo más probable es que usted sea un empleado del negocio que le provee un espacio.

Si los factores mencionados anteriormente están presentes, entonces usted, como contratista independiente, es responsable de los impuestos federales. Sus responsabilidades tributarias pueden incluir:

- Informar todo el ingreso (incluyendo las propinas) en el correspondiente formulario de la declaración del impuesto sobre el ingreso, tal como el Formulario 1040, utilizando el Anejo C o el Anejo C-EZ. Los impuestos del Seguro Social y de *Medicare* se informan en el Anejo SE.
- Como arrendador de un puesto/espacio, tiene que presentar el Formulario 1099-MISC si pagó más de $600 a dueños no corporativos para alquilar el espacio de su negocio durante el año.
- Emitir el Formulario 1099 MISC o W-2 a trabajadores que emplea o contrata.

Como arrendador de un puesto/espacio, o contratista independiente, puede que necesite hacer pagos de impuestos estimados durante el año para cubrir sus responsabilidades tributarias. Esto es debido a que como arrendador del puesto/espacio (contratista independiente), el negocio no retiene impuestos de su paga. El impuesto estimado es el método utilizado para pagar el impuesto sobre el ingreso que no está sujeto a retención, como las ganancias del trabajo por cuenta propia que recibió como arrendador de un puesto/espacio.

Los pagos de impuestos estimados se hacen trimestralmente utilizando el Formulario 1040-ES, *Estimated Tax for Individuals* (Impuesto estimado para personas físicas), en inglés. Para información adicional con respecto a la retención del impuesto y el impuesto estimado, consulte la Publicación 505, T*ax Withholding and Estimated Tax* (Retención del impuesto e impuesto estimado), en inglés.

Si recluta a otros para trabajar para usted es posible que estos trabajadores sean sus empleados. Como arrendador de un puesto/espacio, puede reclutar a otros para que trabajen para usted como sus empleados. Si tiene empleados en su negocio, está obligado a retener de la paga de éstos los impuestos del Seguro Social, del *Medicare* y los impuestos sobre el ingreso federal. Por lo tanto, se le exige presentar trimestralmente los Formularios 941, así como el Formulario 940 anual. Además, está obligado a presentar los Formularios W-2 para cada empleado que ha trabajado para usted durante el año calendario.

Responsabilidades del empleador o arrendador de un puesto/espacio en cuanto al ingreso de las propinas



Las propinas que recibe se consideran ingresos y están sujetas al impuesto federal sobre los ingresos. Por lo general, las propinas que los empleados reciben de los clientes están sujetas a retención. Los empleados tienen que informarle las propinas que reciben para el décimo día del mes después del mes en el que las propinas se recibieron. El informe debe incluir las propinas que usted le pagó al empleado de parte de los clientes que añadieron la propina en el recibo de su tarjeta de crédito o débito, y las propinas que los empleados recibieron directamente de los clientes.

Tiene que retener de las propinas todos los impuestos sobre el ingreso, el impuesto del Seguro Social correspondiente al empleado, y el impuesto del *Medicare* correspondiente al empleado. Para más información acerca del impuesto sobre las propinas, consulte la Publicación 15, *Circular E– Employer's Tax Guide* ((*Circular E*), Guía tributaria par el empleador), en inglés, disponible gratuitamente del *IRS*.

Por ley, a los empleados se les requiere mantener un registro diario de todas las propinas que reciben. El *IRS* provee gratuitamente la Publicación 1244, *Employee's Daily Record of Tips and Report to Employer* (Registro diario de propinas recibidas por el empleado e informe al empleador), en inglés, que los empleados pueden utilizar para informar las propinas diarias. La Publicación 1244 incluye el Formulario 4070, *Employee's Report of Tips to Employer* (Informe al empleador de propinas recibidas por el empleado) y el Formulario 4070A, *Employee's Daily Record of Tips* (Registro diario de propinas del empleado), ambos en inglés.

Si lleva su propio negocio como dueño único o arrendador de un puesto/espacio, todas las propinas recibidas durante el transcurso normal del negocio tienen que incluirse en los ingresos brutos e informarse en el correspondiente formulario del impuesto sobre el ingreso.

Vea la Publicación 531, *Reporting Tip Income* (Cómo declarar el ingreso de propinas), en inglés, para más información relacionada con la declaración de los ingresos provenientes de las propinas.

Responsabilidades del empleado para declarar las propinas

Todas las propinas que recibe son ingreso y están sujetas al impuesto federal sobre el ingreso. Tiene que incluir como ingreso bruto todas las propinas que recibe directamente de los clientes, las propinas que los clientes cargan a una cuenta y que el empleador le paga, y su parte de todas las propinas que recibe conforme a un acuerdo de distribución de propinas o de un fondo común.

Puede utilizar el Formulario 4070A, *Employee's Daily Record of Tips*, (Registro diario de propinas del empleado), en inglés, para informar las propinas que recibe, o puede utilizar cualquier registro que escoja. Puede también guardar copia de los documentos que muestran las propinas, tales como los recibos de los clientes y de las tarjetas de crédito. La Publicación 1244 incluye el Formulario 4070, *Employee's Report of Tips to Employer* (Informe al empleador de propinas recibidas por el empleado) y el Formulario 4070A, *Employee's Daily Record of Tips* (Registro diario de propinas del empleado), ambos en inglés, disponible gratuitamente del *IRS*. Puede utilizar un sistema electrónico provisto por su empleador para registrar sus propinas diarias. De ser así, tiene que recibir y mantener una copia de este registro.

Programa de Educación y para la Determinación de la Tasa de Propinas (*TRD/EP*, por sus siglas en inglés)

Los empleadores pueden participar en el Programa de Educación y para la Determinación de la Tasa de Propinas. Este programa consiste en varios acuerdos voluntarios diseñados para industrias específicas donde es costumbre dar la propina.. Hay un acuerdo diseñado específicamente para esta industria. El Compromiso Alternativo de Declaración de Propinas o *TRAC*, por sus siglas en inglés, tiene características únicas para la industria de la cosmetología y peluquería.

El *IRS* desarrolló este programa para fomentar, mediante actividades educativas y de alcance, el cumplimiento voluntario del requisito de informar los ingresos de propinas, utilizando como último recurso la aplicación de la ley.

Para conocer más sobre el programa de acuerdos voluntarios, visite el sitio web, *irs.gov*, en ***Market Segment Understandings*** (Acuerdos sobre los segmentos del mercado o MSU, por sus siglas inglés), en inglés.

Puede obtener copias de los formularios y publicaciones a los que se hace referencia en esta publicación. Búsquelos por los títulos y números que se muestran a continuación en el sitio web del IRS, **www.irs.gov**.

Referencias

Formulario 941	*Employer's QUARTERLY Federal Tax Return* (Declaración federal TRIMESTRAL de impuestos del empleador), en inglés
Formulario 940	*Employer's Annual Federal Unemployment (FUTA) Tax Return* (Declaración federal ANUAL de impuestos del empleador), en inglés
Formulario 1040-ES	*Estimated Tax for Individuals* (Impuesto estimado para personas físicas), en inglés
Publicación 15	*Circular E – Employer's Tax Guide* ((Circular E), Guía tributaria para el empleador), en inglés
Publicación 505	*Tax Withholding and Estimated Tax* (Retención del impuesto e impuesto estimado), en inglés
Publicación 531	*Reporting Tip Income* (Cómo declarar el ingreso de propinas), en inglés
Publicación 583	*Starting a Business and Keeping Records* (Cómo establecer un negocio y mantener documentación), en inglés
Publicación 1244	*Employee's Daily Record of Tips and Report to Employer* (Registro diario de propinas recibidas por el empleado e informe al empleador), en inglés
Publicación 1779(SP)	Contratista Independiente o Empleado
Publicación 3144	*Tips on Tips- A Guide to Tip Income Reporting for Employers in Businesses Where Tip Income is Customary* (Lo que necesita saber sobre las propinas- Guía para informar el ingreso de propinas para empleadores en negocios donde el ingreso de propinas es costumbre), en inglés
Publicación 3148(SP)	Lo que Usted Necesita Saber sobre las Propinas- Guía para Declarar el Ingreso de Propinas para los Empleados que Reciben Ingreso de Propinas

Cualquiera que sea la estructura que escoja para el negocio, recuerde sus obligaciones tributarias, asegúrese de cumplir con los requisitos estipulados por la ley y ¡disfrute de los beneficios!

Notas

Publicación 4902

Consejos Tributarios para la Industria de la Cosmetología y Peluquería

Publication 4902SP (Rev. 3-2012) Catalog Number 58889F
Department of the Treasury **Internal Revenue Service** www.irs.gov

Consejos sobre propinas











Una guía sobre como declarar las propinas
para los empleadores
que desempeñan actividades en
las que las propinas son habituales

Si usted tiene un empleado que recibe propinas, esta guía es para usted.

El Servicio de Impuestos Internos (IRS) comenzó su programa educativo para determinar las tasas de propinas (*Tip Rate Determination/Education Program*, TRD/EP) en octubre de 1993 para aquellas actividades en las que las propinas son habituales. El objetivo del programa ha sido mejorar y garantizar el cumplimiento de las disposiciones legales relativas a las propinas por parte de los empleadores y los empleados.





Programa para declarar propinas

¿Cuáles son las opciones disponibles para declarar propinas?

- Acuerdo para determinar las tasas de propinas (*Tip Rate Determination Agreement*, TRDA)
- Compromiso alternativo de declaración de propinas (*Tip Reporting Alternative Commitment*, TRAC)
- Instaurar su propio sistema de declaración para cumplir con la ley impositiva.

Según el programa educativo para determinar las tasas de propina (TRD/EP), el empleador puede adherirse a un acuerdo TRDA o TRAC dependiendo del tipo de actividad comercial que realice. El IRS ayudará a los solicitantes a comprender y reunir los requisitos para participar. Las siguientes páginas muestran las diferencias entre estos dos acuerdos.



¿Cómo beneficia el programa a mis empleados?

Hay muchas razones por las cuales un empleado debería declarar todos los ingresos provenientes de las propinas, a saber:

- Un ingreso mayor puede mejorar la aprobación crediticia cuando se solicitan préstamos hipotecarios, automotrices y de otros tipos.
- Más beneficios de Seguridad Social y Medicare (cuanto más paga, más beneficios obtiene).
- Mayores beneficios de indemnización por desempleo.
- Una mayor pensión, anualidad o participación en un plan 401(k) (si corresponde).
- Mayores beneficios de indemnización por accidentes laborales si sus empleados se lesionan en el trabajo.

¿Cómo puede poner en marcha su programa?

Cómo inscribirse

Para adherirse a uno de estos acuerdos, puede llamar al 1-800-829-4933 para comunicarse con la Oficina del Agente de Enlace en su región. El agente de enlace puede brindarle más información acerca del programa de propinas. También puede obtener información enviando un correo electrónico a Tip.Program@irs.gov.

Quién debe inscribirse

Actualmente, el IRS ofrece a los empleadores de las industrias de alimentos y bebidas, de peluquería y de juegos de azar (casinos) que participen en el TRD/EP. Existen acuerdos nuevos para cubrir a todas las industrias donde se reciben propinas.
Todos los empleadores con establecimientos donde las propinas son habituales deberían revisar sus operaciones. Luego, si se determina que se está declarando, o se ha declarado, un monto menor de propinas, el empleador puede inscribirse en uno de los dos acuerdos (según su actividad comercial específica) conforme al TRD/EP -TRDA, TRAC o TRDA.

Nota: Los empleadores que actualmente se encuentran bajo un TRDA y desean pasarse al TRAC deben primero dar de baja su TRDA.

Cuándo inscribirse

El empleador puede inscribirse en uno de los dos acuerdos en cualquier momento dependiendo de su actividad comercial específica. La fecha de recepción y procesamiento de la solicitud del empleador determinarán la fecha de entrada en vigor del acuerdo.

El TRDA entra en vigor el día en que el supervisor territorial del impuesto al empleo del IRS (*IRS Employment Tax Territory Manager*) firma el acuerdo.
El TRAC, por lo general, entra en vigor el primer día del trimestre siguiente a la fecha en que el supervisor regional de agente de enlace (*Stakeholder Liaison Area Manager*) firma el acuerdo.



Diferencias entre el TRDA y el TRAC

TRDA	TRAC
El TRDA exige que el IRS trabaje con el establecimiento para determinar una tasa de propinas para las diferentes ocupaciones del establecimiento.	El TRAC no exige que se fije una tasa de propinas, pero establece que el empleador debe hacer lo siguiente: • Establecer un procedimiento mediante el cual se les brinde a los empleados que reciben propinas de manera directa una declaración por escrito de las propinas cobradas asignadas a dicho empleado (como mínimo, una vez al mes). • Implementar un procedimiento para que los empleados verifiquen o corrijan las declaraciones de propinas asignadas. • Adoptar un método mediante el cual un empleado que recibe propinas de manera indirecta pueda informar dichas propinas (como mínimo, una vez al mes). Esto puede incluir una declaración que el empleador prepara y el empleado revisa o corrige. • Instaurar un procedimiento mediante el cual se prepara y procesa una declaración (como mínimo, una vez al mes) que refleje todas las propinas en efectivo asignadas a las ventas del empleado que recibe propinas de manera directa.
El TRDA exige que el empleado firme un acuerdo de participación del empleado que recibe propinas (*Tipped Employee Participation Agreement*, TEPA) con el empleador.	El TRAC no exige un acuerdo entre el empleado y el empleador.

TRDA	TRAC
El TRDA establece que el empleador debe hacer que el 75 % de los empleados firmen un TEPA y declaren la tasa determinada o un porcentaje mayor.	El TRAC involucra a todos los empleados (el 100 %).
El TRDA establece que, si los empleados no declaran la tasa determinada o un porcentaje mayor, el empleador brindará los nombres de dichos empleados, su número de seguridad social, su clasificación laboral, sus ventas, las horas trabajadas y el importe de propinas declaradas.	El TRAC establece que si los empleados de un establecimiento declaran un monto menor de propinas de manera conjunta, pueden realizarse revisiones de propinas, pero solo para los empleados que declararon una cantidad menor.
El TRDA no dispone de un requisito de capacitación específico.	El TRAC incluye un compromiso por parte del empleador de capacitar y volver a capacitar trimestralmente a todos los empleados que reciben propinas de manera directa o indirecta, y a los nuevos empleados sobre el requisito legal de declarar todas sus propinas al empleador.
La participación en el TRDA le asegura al empleador que los periodos anteriores no serán examinados mientras los participantes cumplan con los requisitos del acuerdo.	El TRAC incluye la misma norma.

Ejemplo de una declaración del TRAC

Utilice el siguiente ejemplo para ayudarlo a elaborar la declaración para su actividad comercial específica y proporcione una copia a sus empleados. (El siguiente ejemplo está diseñado específicamente para empleados de la industria de alimentos y bebidas). Se proporciona una declaración del TRAC a cada empleado mostrándole las propinas que se le atribuyen. Este ejemplo no solo cumple son la declaración requerida para las propinas cobradas, sino que también cumple con las declaraciones de propinas en efectivo y de los empleados que reciben propinas de manera indirecta.





"título"

Parte del empleador Nombre del empleador: Mark Doe Dirección del empleado: 123 Main Street Ciudad, Estado, Código postal: Any Town, USA, 12345 Número de Seguridad Social (SSN) del empleado: 000-00-000 Categoría laboral: Servicio de alimentos Nombre del establecimiento: ABC Bar & Grill Número de identificación del empleador (EIN): 00-0000000 Periodo del informe: 01/01/00 - 31/01/00 Ventas brutas: $6,000 Ventas cobradas con propinas: $2,000 Propinas cobradas: $280 Tasa de propinas cobradas: 14% Ventas sujetas a descuentos de propinas: $4,000	**El empleador completa la parte superior.** **Ventas brutas:** Solo incluye el importe de alimentos y bebidas. No incluye impuestos, propinas ni conceptos que no sean alimentos o bebidas. **Ventas cobradas:** Incluye las ventas cobradas que tienen propinas solo por los importes relativos a alimentos y bebidas. No incluye impuestos, propinas ni conceptos que no sean alimentos o bebidas. (Una venta cobrada que no incluye propina se ingresa como una venta en efectivo).
Parte del empleado Propinas en efectivo: $520 Tasa de propinas en efectivo: 13% **Propinas compartidas con otros** Nombre: Johnny Noname Categoría laboral: Ayudante de camarero Importe: $120 Total: (120) **Propinas recibidas de otras personas** Nombre: Susie Cue Categoría laboral: Cantinera Importe: $100 Total: 100 **Propinas netas que conservó y deben declararse**: $780 Firma del empleado: Mark Doe Fecha: 23/03/2015	**El empleado completa la parte superior.** Un empleado que recibe propinas de manera indirecta solo recibirá completa (del empleador) la parte de la declaración que se denomina "título", a menos que el empleador tome la información acerca de las "propinas compartidas con otros" de la declaración TRAC de los empleados que reciben propinas de manera directa y las incluya como "propinas recibidas de otras personas". El empleado firma la declaración, le da una copia al empleador y se queda con una copia para sus registros. Esta declaración cumple con el requisito para el empleador del TRAC y el requisito que el empleado debe cumplir por ley.

Formularios y publicaciones

La siguiente es una lista de las publicaciones y los formularios del IRS en relación con la declaración de los ingresos provenientes de propinas que se pueden descargar del sitio web del IRS en www.irs.ustreas.gov y se pueden pedir por teléfono al IRS llamando al 1-800-829-3676. (Para llamadas con dispositivos TTY o TDD, marque 1-800-829-4059).

Publicación 505: *Retención de impuestos e impuestos estimados*.

Publicación 531: *Cómo declarar ingresos de propinas*.

Publicación 1244: *Registro diario de propinas del empleado e informe al empleador*. Esta publicación incluye el **formulario 4070**, *Informe de propinas del empleado al empleador*, y el formulario 4070A, *Registro diario de propinas del empleado*.

Formulario 941: *Declaración trimestral de impuestos federales del empleador*.

Formulario 1040ES: *Impuesto estimado para personas físicas*.

Formulario 4137: *Impuestos de Seguridad Social y Medicare sobre ingresos por propinas no declarados*.

Formulario 8027: *Declaración informativa anual del empleador de ingresos de propinas y propinas repartidas*.

Formulario W-2: *Declaración de salarios e impuestos, e instrucciones por separado para los formularios W-2 y W-3*.







Publicación 3144 (modificada el 3-2015) Catálogo N.° 26288G
Departamento del Tesoro **Servicio de Impuestos Internos** www.irs.gov

OSHA®
Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
www.osha.gov

Derechos de los trabajadores

OSHA 3473-06R 2017

OSHA®
www.osha.gov

Ley de Seguridad y Salud Ocupacionales de 1970
"Procurar condiciones laborales seguras y salubres para los trabajadores y las trabajadoras, autorizando el cumplimiento de las normas formuladas bajo esta Ley, ayudando y alentando a los Estados en sus iniciativas para procurar condiciones laborales seguras y salubres, facilitando investigación, información, formación y capacitación en el ámbito de la seguridad y salud ocupacionales..."

Esta publicación provee un repaso general de los derechos de los trabajadores de conforme con la Ley de seguridad y salud ocupacional (la Ley). Esta publicación no modifica ni fija las responsabilidades de cumplimiento plasmadas en las normas de la OSHA ni en la Ley. Asimismo, dado que las interpretaciones y la política de cumplimiento pueden cambiar con el tiempo, se recomienda al lector consultar las decisiones e interpretaciones administrativas vigentes de la Comisión de Revisión de Salud y Seguridad Ocupacionales y de los tribunales a fin de obtener pautas adicionales sobre los requisitos de cumplimiento de la OSHA.

Este documento, *Derechos de los trabajadores*, sustituye al de *Derechos del empleado en el lugar de trabajo*.

El material contenido en esta publicación es de dominio público y puede copiarse, total o parcialmente sin permiso. Se solicita, pero no se exige, mencionar la fuente.

Esta información está disponible para personas con deficiencias sensoriales a solicitud de estas. Teléfono de voz: (202) 693-1999; número del teletipo (TTY): 1-877-889-5627.

Derechos de los trabajadores

Departamento de Trabajo de los EE. UU.

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

OSHA 3473-06R 2017

Departamento de Trabajo de los EE. UU.

Contenido

Introducción 4
La protección de los trabajadores es la ley imperante 4
Los derechos de los trabajadores de conformidad con la Ley de seguridad y salud ocupacional 4

Responsabilidades del empleador 5

A quién abarca la OSHA 6
Trabajadores del sector privado 6
Trabajadores de los gobiernos estatales y municipales 6
Trabajadores del gobierno federal 7
A quién no abarca la Ley de seguridad y salud ocupacionales 7
Los derechos de los trabajadores en los estados con planes estatales 8

Derecho a un lugar de trabajo seguro y salubre 8
El "deber general" de los empleadores 8
Normas de la OSHA: Protección en el lugar de trabajo 8
Derecho a recibir equipo de protección de manera gratuita 9
Derecho a la información 10

Investigaciones en el lugar de trabajo realizadas por la OSHA 12
Derecho a presentar una denuncia ante la OSHA para solicitar una inspección en el lugar de trabajo 12
Derechos de los trabajadores durante una inspección 14
Derechos de los trabajadores tras la emisión de citaciones 15
Derecho a obtener información si no se realiza una inspección o no se emite una citación 16
Derecho a ejercer sus derechos:
Protección contra las represalias
Protección para denunciantes internos 16
Si hay una situación peligrosa en el trabajo 18
Protecciones adicionales para los denunciantes internos 18

Asistencia, servicios y programas de la OSHA 23

Cómo contactar a la OSHA 26

Oficinas regionales de la OSHA 27

Introducción

La protección de los trabajadores es la ley imperante

Tiene derecho a trabajar en un entorno seguro. Se aprobó la *Ley de seguridad y salud ocupacional de 1970* con el fin de impedir que los trabajadores mueran o se lesionen en el trabajo. La ley exige que los empleadores brinden a sus empleados condiciones de trabajo libres de peligros conocidos. Con la ley se creó la Administración de Seguridad y Salud Ocupacionales (OSHA), que establece y ejecuta normas que protegen la seguridad y salud en el lugar de trabajo. Además, la OSHA brinda información, capacitación y asistencia a empleadores y trabajadores.

Comuníquese con nosotros si tiene dudas o desea presentar una demanda. Su información será confidencial. **Estamos para ayudarle**.

Los derechos de los trabajadores de conformidad con la Ley de seguridad y salud ocupacional

La Ley confiere a los trabajadores el derecho a condiciones de trabajo seguras y saludables. Es deber de los empleadores brindar un ambiente de trabajo libre de peligros conocidos que podrían causar lesiones a sus empleados. Asimismo, esta ley confiere a los trabajadores derechos importantes de participar en actividades que garanticen su protección de peligros laborales. Este folleto explica los derechos de los trabajadores a:

- Presentar una demanda confidencial ante la OSHA para que se inspeccione su lugar de trabajo.
- Recibir información y capacitación sobre los peligros y métodos para evitar lesiones y las normas de la OSHA que rigen su lugar de trabajo. La capacitación debe impartirse en un idioma y con vocabulario que los trabajadores comprendan.
- Consultar el registro de lesiones y enfermedades laborales que ocurren en su lugar de trabajo.
- Recibir copias de los resultados de pruebas y monitorización realizados para identificar y medir los peligros en el lugar de trabajo.
- Obtener copias del historial medico de su lugar de trabajo.
- Participar en una inspección que realice la OSHA y hablar en privado con el inspector.
- Presentar una denuncia ante la OSHA si el empleador ha tomado represalias en su contra por haber solicitado una inspección o por haber

ejercido cualquiera de los otros derechos que confiere la Ley de seguridad y salud ocupacional.
- Presentar una denuncia si lo han castigado o tomado represalias contra usted por actuar como "denunciante interno" en virtud de los otros 21 códigos federales sobre los que la OSHA tiene jurisdicción.

Para que un trabajo sea bueno, tiene que ser seguro. La OSHA se esmera por garantizar que todos los trabajadores del país regresen a sus hogares ilesos al concluir la jornada laboral, que es el derecho más importante de todos.

Responsabilidades del empleador

Los empleadores tienen la responsabilidad de brindar un ambiente de trabajo seguro. **Los empleadores DEBEN brindar a sus empleados un lugar de trabajo que no presente peligros graves y deben respetar todas las normas de seguridad y salud impuestas por la OSHA**.

Los empleadores deben identificar y corregir los problemas de seguridad y salud. Asimismo, la OSHA exige que los empleadores intenten eliminar o reducir los peligros primero introduciendo cambios factibles en las condiciones de trabajo (optar por el uso de sustancias químicas más inocuas, encerrar procesos para captar las emanaciones peligrosas o usar sistemas de ventilación para purificar el aire son ejemplos de maneras eficaces de eliminar los riesgos o minimizarlos) en lugar de simplemente utilizar equipo de protección personal como máscaras, guantes o tapones para los oídos.

Asimismo, los empleadores **DEBEN**:
- Exhibir de manera visible el afiche oficial de la OSHA donde se describen los derechos y las responsabilidades con arreglo a la ley de seguridad y salud ocupacional. **Este cartel es gratis y puede ser descargado de la página www.osha.gov**.
- Informar a los empleados sobre los peligros mediante capacitación, rótulos, alarmas, sistemas de codificación por color, planillas de información química y otros métodos.
- Capacitar a los empleados en un idioma y con vocabulario que comprendan.
- Llevar registros precisos de las lesiones y las enfermedades laborales.
- Realizar pruebas en el lugar de trabajo, como tomar muestras de aire, obligatorias conforme a algunas normas de la OSHA.

- Suministrar pruebas de audición u otras de índole médica exigidas en las normas de la OSHA.
- Exhibir de manera visible para los empleados las citaciones de la OSHA y los datos referentes a lesiones y enfermedades.
- Hay que notificar a la OSHA dentro de 8 horas de una fatalidad en el lugar de trabajo o dentro de 24 horas de ser internado en un hospital por un accidente en el trabajo, una amputación o pérdida de un ojo (1-800-321-OSHA [6742]);
- No tomar represalias contra los trabajadores por el uso de sus derechos bajo la ley, incluyendo el derecho de reportar una herida o enfermedad relacionada con el trabajo.

A quién abarca la OSHA

Trabajadores del sector privado

La OSHA tiene jurisdicción sobre la mayoría de los empleados del país. Abarca a la mayoría de los empleadores y empleados del sector privado en los 50 estados, el Distrito de Columbia y otras jurisdicciones estadounidenses ya sea de manera directa mediante la oficina federal de la OSHA o por intermedio de un plan del estado aprobado por esta. Los planes de salud y seguridad administrados por los estados deben tener como mínimo la misma eficacia que el programa federal de la OSHA. Para encontrar la información de contacto de la oficina federal de la OSHA o la oficina del programa del estado más cercana, llame al 1-800-321-OSHA (6742) o consulte www.osha.gov.

Trabajadores de los gobiernos estatales y municipales

La oficina federal de la OSHA no abarca a los empleados de los gobiernos estatales y municipales pero estos cuentan con el amparo de la Ley de seguridad y salud ocupacionales si trabajan en estados que cuentan con programas del estado aprobados por la OSHA. Los 22 estados o territorios que se mencionan a continuación cuentan con dichos programas:

Alaska	Arizona	California
Hawaii	Indiana	Iowa
Kentucky	Maryland	Michigan
Minnesota	Nevada	Nuevo México
Carolina del Norte	Oregon	Carolina del Sur
Tennessee	Utah	Vermont
Virginia	Washington	Wyoming
Puerto Rico		

Otros cinco estados y un territorio estadounidense cuentan con planes aprobados por la OSHA que abarcan únicamente a los empleados del sector público:

Connecticut	Illinois	Maine
Nueva Jersey	Nueva York	Islas Vírgenes

En estos cinco estados y en las Islas Vírgenes, la oficina federal de la OSHA abarca a los trabajadores del sector privado.

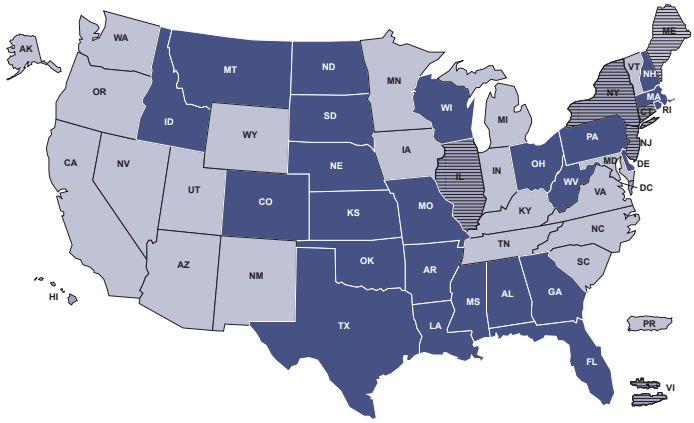
Trabajadores del gobierno federal

Las agencias del gobierno federal deben contar con un programa de seguridad y salud que se ajuste a las mismas normas vigentes para los empleadores del sector privado. Si bien la OSHA no multa a las dependencias del gobierno federal, sí las fiscaliza y responde a las denuncias de los trabajadores. La OSHA abarca al Servicio Postal (USPS).

A quién no abarca la Ley de seguridad y salud ocupacionales

- Trabajadores autónomos;
- Familiares directos de los trabajadores agrícolas; y
- Peligros en el lugar de trabajo regulados por otra dependencia del gobierno federal (por ejemplo, la Administración de Seguridad y Salud en Minas, el Departamento de Energía, la Guardia Costera).

Planes estatales aprobados por la OSHA



Planes estatales aprobados por la OSHA (empleados públicos y del sector privado)

Oficina federal de la OSHA (empleados del sector privado y la mayoría de los empleados del gobierno federal)

Planes estatales aprobados por la OSHA (para empleados públicos únicamente; los empleados del sector privado son jurisdicción de la oficina federal de la OSHA).

Los derechos de los trabajadores en los estados con planes estatales

Los estados que asumen la responsabilidad de sus propios programas de seguridad y salud ocupacionales deben contar con disposiciones que tengan como mínimo la misma eficacia que el programa federal de la OSHA, incluida la protección de los derechos del empleado.

Toda persona o grupo interesado, incluidos los empleados, que tenga una denuncia por el funcionamiento o la administración de un programa estatal, podrá presentar la denuncia ante el administrador regional correspondiente de la oficina federal de la OSHA. (Véase la lista de contactos al final de este folleto.) Esto se denomina Denuncia sobre la administración de un programa estatal (*Complaint About State Program Administration* o CASPA). No se divulgará el nombre del denunciante. El administrador regional de la OSHA investigará todas estas denuncias y si se determina que tienen fundamento, el estado deberá adoptar las medidas correctivas pertinentes.

Derecho a un lugar de trabajo seguro y salubre

El "deber general" de los empleadores

Los empleadores tienen la responsabilidad de brindar un ambiente de trabajo seguro y salubre, libre de peligros reconocidos. Comúnmente, esto se denomina la cláusula de deber general de la Ley de seguridad y salud ocupacional.

Normas de la OSHA: Protección en el lugar de trabajo

Las normas de la OSHA son reglas que describen los métodos que deben utilizar los empleadores para proteger a sus empleados contra peligros. Hay cuatro grupos de normas OSHA: industria general, construcción, industria marítima y agricultura. (Las de industria general son las que rigen el mayor número de trabajadores y lugares de trabajo.) Estas normas están diseñadas para proteger a los trabajadores de un amplio rango de peligros.

Estas normas también limitan la cantidad de sustancias químicas peligrosas, o ruidos peligrosos a los que pueden estar expuestos los trabajadores; exigen el uso de equipo y prácticas de trabajo seguros y exigen que los empleadores monitoricen ciertos peligros y lleven un registro de las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.

Algunos ejemplos de normas OSHA abarcan requisitos de:

- Brindar protección para evitar caídas, como arneses de seguridad o cabos salvavidas;
- Impedir el desmoronamiento de zanjas;
- Procurar la seguridad de los trabajadores que ingresan a espacios confinados como registros de inspección o silos;
- Impedir la exposición a niveles elevados de ruido que pueden dañar el oído;
- Colocar trabas de seguridad en las máquinas;
- Impedir la exposición a niveles nocivos de sustancias como el asbesto y el plomo;
- Brindar a los trabajadores respiradores y demás equipo de seguridad necesario (en la mayoría de los casos, de manera gratuita);
- Brindar a los trabajadores del sector de salud agujas e instrumentos filosos con características de seguridad incorporadas a fin de evitar punciones o cortes en la piel que podrían dar lugar a enfermedades infecciosas; y
- Utilizar un idioma y vocabulario que comprendan los trabajadores para capacitarlos sobre los peligros y la manera de protegerse.

Además, los empleadores deben dar cumplimiento a la cláusula de deberes generales de la Ley. Esta cláusula exige que los empleadores mantengan lugares de trabajo libres de peligros graves conocidos y suele citarse en los casos en que no hay una norma específica de la OSHA que rija para el peligro en cuestión.

Derecho a recibir equipo de protección de manera gratuita

En algunas situaciones no es posible eliminar por completo un peligro o reducir la exposición hasta llegar a un nivel inocuo, por lo que suelen usarse respiradores, antiparras, tapones para los oídos, guantes u otros tipos de equipo de protección personal como única medida o para complementar otras medidas de control de los peligros. Los empleadores deben brindar la mayoría del equipo de protección de manera gratuita. Los empleados son responsables de saber cuándo se necesita equipo de protección.

Derecho a la información

La OSHA confiere a los trabajadores y a sus representantes el derecho a ver la información que los empleadores recolectan sobre los peligros en el lugar de trabajo. Los trabajadores tienen derecho a saber qué peligros están presentes en el lugar de trabajo y de qué manera protegerse. Muchas normas de la OSHA exigen el uso de distintos métodos que deben utilizar los empleadores a fin de mantener informados a sus empleados, como letreros con advertencias, codificación por color, señales y capacitación. Los trabajadores deben recibir su paga normal para asistir a los cursos que exigen las normas y reglas de la OSHA. La capacitación debe impartirse en un idioma y con vocabulario que los trabajadores comprendan.

Derecho a conocer los peligros químicos

La norma de comunicación de peligros, conocida como la norma de "derecho a saber" exige que los empleadores informen y capaciten a los trabajadores en temas de sustancias químicas o de otra índole peligrosas en el lugar de trabajo. Los empleadores deben:

- Brindar a los trabajadores información y capacitación eficaces sobre las sustancias químicas peligrosas en su zona de trabajo. Dicha capacitación debe impartirse en un idioma y con vocabulario que los trabajadores comprendan;
- Tener una lista actualizada de las sustancias químicas peligrosas que se encuentran en el lugar de trabajo;
- Cerciorarse de que los recipientes que contengan sustancias químicas peligrosas estén debidamente rotulados con el nombre de la sustancia en cuestión y las advertencias correspondientes; y
- Para cada sustancia, contar con las hojas informativas sobre sustancias peligrosas (MSDS) y ponerlas a disposición de los trabajadores. Dichas hojas deben contener información detallada sobre los peligros químicos, sus efectos, cómo impedir la exposición y el tratamiento de emergencia en caso de verse expuesto.

Derecho a conocer las leyes y sus derechos

Los empleadores deben exhibir el afiche oficial de la OSHA, *Seguridad y salud en el trabajo: es la ley*, en un lugar visible para los trabajadores. Puede bajarse del sitio web de la OSHA www.osha.gov. En la OSHA también pueden obtenerse copias impresas.

Derecho a obtener copias de los registros de lesiones y enfermedades laborales

La regla de mantenimiento de registros de la OSHA exige que los empleadores en las industrias que representan un mayor peligro y que tengan más de diez empleados lleven registros completos de lesiones y enfermedades laborales. (Algunos lugares de trabajo con pocos riesgos, como las oficinas, no tienen la obligación de llevar estos registros). Los empleadores deben registrar toda lesión o enfermedad laboral en el formulario 300 de la OSHA. Una lesión o enfermedad grave es la que exige tratamiento médico más allá de los primeros auxilios, las limitaciones en el trabajo o días ausentes. (Los detalles de cada incidente se ingresan en un formulario aparte, el formulario 301 de la OSHA). Este formulario 300 de la OSHA se convierte en un registro en la que se asientan todos los incidentes registrables. Todos los años, desde el 1° de febrero hasta el 30 de abril, los empleadores deben publicar un resumen del registro de lesiones y enfermedades del año anterior (formulario 300A de la OSHA) en un lugar visible para los trabajadores. Estos y sus representantes tienen derecho a recibir copia del registro completo del formulario 300 de la OSHA. Una vez realizada la solicitud, los empleadores deben facilitar tales copias al final de la jornada laboral del siguiente día hábil.

Estos registros de lesiones y enfermedades son importantes ya que proveen una guía detallada de los posibles peligros que se encuentran en el lugar de trabajo que requieran ser corregidos. Deben usarse los registros para concentrarse en los ámbitos con un alto índice de lesiones y enfermedades e identificar y corregir los peligros a fin de evitar que vuelvan a ocurrir.

Derecho a los datos de exposición

Muchas normas de la OSHA exigen que los empleadores realicen pruebas del ambiente del lugar de trabajo para averiguar si los trabajadores están expuestos a niveles nocivos de sustancias peligrosas como el plomo o el asbesto, o a altos niveles de ruido o radiación. Este tipo de pruebas se denomina monitorizacion de la exposición. La OSHA confiere a los trabajadores derecho a obtener los resultados de dichas pruebas.

Derecho a sus propios registros médicos

Algunas normas de la OSHA exigen que se realicen pruebas médicas para averiguar si la salud de un trabajador se ha visto afectada por algo a lo que esté expuesto en el trabajo. Por ejemplo, los empleadores deben realizarles pruebas de audición a los trabajadores que están expuestos a un nivel excesivo de ruido o pruebas de deficiencia pulmonar a los trabajadores expuestos a asbesto. Los trabajadores tienen derecho a tener acceso a sus propios registros médicos. Asimismo, los representantes de los trabajadores también tienen derecho a consultar estos registros pero con previo permiso por escrito del trabajador para acceder a su información médica.

Investigaciones en el lugar de trabajo realizadas por la OSHA

La OSHA realiza inspecciones de los lugares de trabajo a fin de dar cumplimiento a la Ley, que protege a los trabajadores y sus derechos. Las inspecciones comienzan sin aviso previo y las realizan oficiales de cumplimiento capacitados, ya sea en el lugar de trabajo, por teléfono o fax. Las investigaciones del lugar de trabajo se realizan a partir de las siguientes prioridades:

- Peligro inminente;
- Una muerte o internados;
- Referencias y denuncias de trabajadores;
- Inspecciones puntuales: determinados peligros, alto índice de lesiones; y
- Inspecciones de seguimiento.

Las inspecciones se realizan sin que los empleadores sepan cuándo ni dónde van a ocurrir. Al empleador no se le informa de antemano que habrá una inspección, ya sea en respuesta a una denuncia o programada.

Derecho a presentar una denuncia ante la OSHA para solicitar una inspección en el lugar de trabajo

Las inspecciones en el lugar de trabajo pueden realizarse porque un empleado denunció un posible peligro o infracción en el lugar de trabajo. Si en su lugar de trabajo las condiciones de trabajo son inseguras o insalubres, puede presentar una denuncia. La mejor manera y la más rápida de solucionar un peligro suele ser informárselo a su supervisor o empleador.

Los trabajadores actuales o sus representantes pueden presentar una denuncia por escrito y solicitarle a la OSHA que inspeccione el lugar de trabajo si creen que existe un peligro grave o que el empleador no está respetando las normas o reglas de la OSHA. **Los trabajadores y sus representantes tienen derecho a solicitar una inspección sin que la OSHA le informe a su empleador quién realizó la denuncia.** Se considera una infracción de la Ley que un empleador despida, le asigne un cargo de menor categoría, traslade o toma represalias de manera alguna a un trabajador que haya presentado una denuncia o haya ejercido otros de los derechos por lo que vela la OSHA.

Las denuncias pueden presentarse de varias maneras:

1. **Por correo o entrega en mano del formulario de denuncia de la OSHA:** Descarge el formulario de denuncia de la OSHA de nuestro sitio web (o solicite una copia en su oficina regional o de zona de la OSHA), complételo y envíelo por fax o correo a la oficina regional o de zona de la OSHA más cercana. Las denuncias por escrito de un peligro grave que están firmadas por un empleado actual o representante y que se presentan personalmente en la oficina de zona de la OSHA más cercana reciben prioridad y tienen más probabilidades de dar lugar a inspecciones en el lugar de trabajo por parte de la OSHA. Un trabajador o su representante pueden solicitar (en el formulario) que la OSHA no le informe al empleador quién realizó la denuncia. Incluya su nombre, domicilio y número de teléfono para que podamos comunicarnos con usted para darle seguimiento. Esta información es confidencial.

2. **Por Internet.** Consulte el sitio web de la OSHA www.osha.gov/pls/osha7/eComplaintForm.html, donde encontrará el formulario de denuncia. Las denuncias que se envían por Internet probablemente serán investigadas utilizando el sistema de teléfono o fax de la OSHA, en el cual se llama al empleador (o se le envía un fax) para hablar del peligro pero no se realiza una inspección. **Hay más probabilidades de que se realice una inspección en el lugar de trabajo tras haber recibido por correo o en alguna de las oficinas regional o zonal de la OSHA una denuncia por escrito de un peligro grave firmada por un empleado actual (o más de uno) o su representante.** Las denuncias recibidas por Internet de trabajadores que se encuentren en estados con planes estatales aprobados por la OSHA serán remitidas al plan estatal correspondiente para que le dé respuesta.

3. **Por teléfono:** Llame a su oficina regional o de zona de la OSHA al 1-800-321-OSHA (6742). El personal de la OSHA puede hablar con usted sobre su denuncia y responder las preguntas que tenga. **En caso de emergencia, o si el peligro representa una amenaza inmediata para la vida, llame a su oficina regional o zonal de la OSHA**.

¿Quién más puede presentar una denuncia?

Para efectos de presentar una denuncia, los representantes del empleado se definen como cualquiera de los siguientes:

- Un representante autorizado de la unidad de convenios colectivos de trabajo del empleado, como un organismo laboral reconocido o certificado.
- Un abogado que actúa en nombre del empleado.
- Cualquier otra persona que actúe en calidad de representante de buena fe, como integrantes del clero, trabajadores sociales, cónyuges y otros familiares, empleados de cuidado de la salud y funcionarios del gobierno o grupos y organizaciones sin fines de lucro que actúan sobre la base de denuncias o lesiones específicas de personas que son empleados. En general, el empleado afectado tiene que haber solicitado, o al menos aprobado, que se presente la denuncia en su nombre.

Además, todo el que tenga conocimiento de un peligro para la seguridad o salud en el lugar de trabajo puede denunciar las condiciones inseguras a la OSHA y esta investigará las inquietudes denunciadas.

Derechos de los trabajadores durante una inspección

Durante una inspección, los trabajadores o sus representantes tienen los siguientes derechos:

- Que un representante de los empleados, como el encargado de la seguridad de un organismo laboral, esté presente en la inspección;
- Hablar en privado con el inspector;
- Participar en las reuniones con el inspector antes y después de la inspección.

Si no hay un representante autorizado del empleado, el inspector de la OSHA debe hablar confidencialmente con una cantidad razonable de trabajadores durante la inspección.

Se recomienda que los trabajadores:

- Señalen los peligros.
- Describan las lesiones o enfermedades resultantes de estos peligros.
- Hablen de denuncias anteriores realizadas por los trabajadores.
- Informen al inspector las condiciones laborales que no son normales durante la inspección.

Después de la inspección

Al concluir la inspección, el inspector de la OSHA se reunirá con el empleador y los representantes del empleado (reunión de clausura) a fin de hablar de las infracciones identificadas y de los métodos posibles para mitigar los peligros identificados. De no ser factible tener esta reunión conjunta, el oficial de cumplimiento se reunirá por separado con cada parte.

Cuando el director zonal de la OSHA determine que hubo una infracción de las normas de la OSHA o algún otro requisito, emitirá una citación y notificación de la sanción propuesta al empleador. En la citación se incluye una descripción de la infracción y la fecha para la cual deben incorporarse las medidas correctivas. Según la situación, la OSHA puede clasificar la infracción como grave, intencional o reincidente. También se puede citar al empleador por no corregir una infracción por la que ya se le ha citado. En el lugar de trabajo los empleadores deben publicar copia de la citación en un lugar visible para los empleados.

Derechos de los trabajadores tras la emisión de citaciones

Los trabajadores y los empleadores pueden disputar las citaciones una vez emitidas al empleador. Los trabajadores únicamente pueden objetar el plazo de tiempo que se le da al empleador para corregir el peligro. Los trabajadores o sus representantes deben presentar una notificación de objeción ante la oficina de zona de la OSHA en un plazo de 15 días de emitida la citación.

Los empleadores tienen derecho a cuestionar si hay infracción, cómo se la clasifica, el monto de la sanción, qué debe hacer el empleador para corregir la infracción y el plazo que tiene para corregirla. Los trabajadores o sus representantes pueden participar en este proceso de apelación escogiendo

la "condición de parte". Esto se hace presentando un aviso por escrito ante la Comisión de Revisión de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHRC).

La OSHRC atiende las apelaciones de las citaciones de la OSHA. La OSHRC es una agencia independiente del Ministerio de Trabajo. Para obtener más información, sírvase escribir a:

U.S. Occupational Safety and Health
Review Commission
1120 20th Street NW, 9th Floor
Washington, DC 20036
Phone: 202-606-5400 Fax: 202-606-5050
www.oshrc.gov (en inglés)

Derecho a obtener información si no se realiza una inspección o no se emite una citación

El director de zona de la OSHA evalúa las denuncias de los empleados o sus representantes según los procedimientos definidos en el Manual de Operaciones de Campo de la OSHA. Si el director de zona decide no inspeccionar el lugar de trabajo, enviará una carta al denunciante en la que explique la decisión y los motivos que la fundamentan.

La OSHA informará a los denunciantes que tienen derecho a solicitar una revisión de la decisión tomada por el administrador regional de la OSHA. Del mismo modo, en caso de que la OSHA decida no emitir una citación despues de una inspección, los empleados tienen derecho a solicitar que el director zonal les brinde una aclaración y que el administrador regional realice una revisión informal.

Derecho a ejercer sus derechos: *Protección contra las represalias* Protección para denunciantes internos

La Ley prohíbe que los empleadores tomen represalias contra sus empleados por ejercer sus derechos al amparo de la misma. Entre estos derechos se encuentran el derecho de presentar una denuncia ante la OSHA, participar de una inspección o hablar con el inspector, buscar acceso a los registros de exposición y lesiones que posee el empleador, mencionar un problema de seguridad o salud con el empleador o cualquiera de los otros derechos de los trabajadores descritos.

Protección contra las represalias significa que un empleador no puede tomar represalias por medio de una "medida adversa" contra los trabajadores; por ejemplo:

- Despido o cese en el empleo;
- Inclusión en una lista negra;
- Descenso de categoría laboral;
- Denegación del pago de horas extra o de ascenso de categoría laboral;
- Medidas disciplinarias;
- Denegación de beneficios;
- Denegación de contratación o de recontratación;
- Intimidación;
- Amenazas;
- Reasignación con efectos en las perspectivas de ascenso de categoría laboral; o
- Reducción del sueldo o de las horas de trabajo.

Puede presentar una denuncia por represalias ante la OSHA si su empleador lo ha sancionado por ejercer alguno de los derechos de empleado establecidos en virtud de la Ley. **Si usted ha sido víctima de represalias por el uso de sus derechos, usted debe presentar una queja ante la OSHA dentro de los 30 días calendario a partir de la fecha en que la decisión de represalia fue hecha y comunicada a usted (el trabajador). Contacte su oficina local de la OSHA llamando, dentro del plazo de 30 días de la supuesta represalia, al 1-800-321-OSHA (6742), o envíe una carta a su oficina regional o zonal más cercana. No hace falta llenar un formulario.** En los estados con planes estatales aprobados, los empleados deben presentar la denuncia ante las oficinas tanto estatal como federal de la OSHA.

Una vez recibida la denuncia, la OSHA se comunicará con el denunciante y lo entrevistará a fin de decidir si es necesario realizar una investigación.

Si las pruebas demuestran que tomaron represalias contra el empleado por ejercer sus derechos de seguridad y salud, la OSHA le solicitará al empleador que le devuelva el trabajo, sueldo y prestaciones. Si el empleador se rehúsa, la OSHA podrá llevarlo ante la justicia. En esos casos, el abogado del Ministerio de Trabajo representará al empleado para que reciba el desagravio correspondiente.

Si hay una situación peligrosa en el trabajo

Si cree que las condiciones de trabajo son inseguras o insalubres, le recomendemos que, de ser posible, se lo mencione al empleador.

En cualquier momento puede presentar una denuncia ante la OSHA por condiciones de trabajo peligrosas. No obstante, no es aconsejable que se vaya del trabajo por el solo hecho de haber presentado la denuncia. Si la condición claramente representa un riesgo de muerte o daños físicos graves, la OSHA no tiene suficiente tiempo para inspeccionar y, de ser posible, le ha mencionado la condición al empleador, puede tener derecho por ley a rehusarse a trabajar en una situación en la que se vería expuesto al peligro.

Si un trabajador, sin alternativa razonable alguna, se rehúsa de buena fe a exponerse a una condición peligrosa, quedará protegido de represalias posteriores. La condición debe ser de naturaleza tal que una persona razonable llegaría a la conclusión de que existe un peligro real de muerte o daños graves y que no hay tiempo para comunicarse con la OSHA ni para que la OSHA inspeccione. De ser posible, el empleado también debería haber solicitado infructuosamente al empleador que corrija la situación. Para obtener más información, consulte www.osha.gov/workers.

Protecciones adicionales para los denunciantes internos

Desde que se aprobó la Ley de salud y seguridad ocupacionales en 1970, el Congreso ha ampliado la facultad de protección de denunciantes internos de la OSHA en virtud de 22 leyes federales. Estas leyes protegen a los empleados que denuncian infracciones a distintas leyes de seguridad en el lugar de trabajo, aeronáuticas, de operadores comerciales motorizados, de productos de consumo, ambientales, de reforma financiera, de reforma de cuidado de la salud, nucleares, de ductos, de agencia de transporte público, ferroviarias, marítimas y de valores. Las denuncias deben presentarse ante la OSHA en determinados plazos una vez ocurrida la acción de represalia, según lo estipulado por cada ley.

Estas leyes, y la cantidad de días que tienen los empleados para presentar una denuncia son:

Leyes relativas a la seguridad del trabajador, y la seguridad ambimental y nuclear

- ***Ley de Respuesta de Emergencia a los Peligros de Asbesto (AHERA, por sus siglas en inglés)*** (90 días). Da protección contra las represalias para las personas que denuncian infracciones de las leyes ambientales referentes al asbesto en escuelas primarias y secundarias públicas o privadas sin fines de lucro.
- ***Ley de Aire Limpio (CAA, por sus siglas en inglés)*** (30 días). Da protección contra las represalias para los empleados que, entre otras cosas, denuncian infracciones de esta ley, que estipula la creación y aplicación de normas sobre la calidad y la contaminación del aire.
- ***Ley Integral de Respuesta, Indemnización y Responsabilidad Civil por Contaminación Ambiental (CERCLA, por sus siglas en inglés)*** (30 días). Da protección a los empleados que denuncian infracciones de las normas referentes a accidentes, derrames y otras emisiones de contaminantes en el medio ambiente que constituyen situaciones de emergencia. La ley también protege a los empleados que denuncian infracciones relacionadas con la limpieza de lugares donde hay desperdicios peligrosos que han sido abandonados o que no están sometidos a un control.
- ***Ley de Reorganización de la Energía (ERA, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección a ciertos empleados de la industria nuclear que denuncian infracciones de la Ley de Energía Atómica. El personal protegido incluye a los empleados de operadores, contratistas y subcontratistas de centrales nucleares autorizadas por la Comisión de Reglamentación Nuclear y empleados de contratistas que trabajan con el Departamento de Energía de conformidad con un contrato en el marco de la *Ley de Energía Atómica*.
- ***Ley Federal de Control de la Contaminación del Agua (también conocida como la Ley de Agua Limpia) (FWPCA, por sus siglas en inglés)*** (30 días). Da protección contra las represalias para los empleados que, entre otras cosas, denuncian infracciones de la ley que controla la contaminación del agua.
- ***Ley de Seguridad y Salud Ocupacionales de 1970*** (30 días). Da protección contra las represalias para los empleados que reclaman diversos derechos garantizados por esta ley, como presentar una queja referente a seguridad y salud ante la OSHA y participar en una inspección.

- ***Ley de Agua Potable Segura (SDWA, por sus siglas en inglés)*** (30 días). Da protección contra las represalias para los empleados que, entre otras cosas, denuncian infracciones de esta ley, que exige que todos los sistemas de abastecimiento de agua potable se aseguren de que el agua que proveen sea verdaderamente potable de acuerdo con las disposiciones de la Agencia de Protección Ambiental.
- ***Ley de Eliminación de Desperdicios Sólidos (también conocida como Ley de Conservación y Recuperación de Recursos) (SWDA, por sus siglas en inglés)*** (30 días). Da protección contra las represalias para los empleados que, entre otras cosas, denuncian infracciones de las leyes que reglamentan la eliminación de desechos sólidos.
- ***Ley de Control de Sustancias Tóxicas (TSCA, por sus siglas en inglés)*** (30 días). Da protección contra las represalias para los empleados que, entre otras cosas, denuncian infracciones de los reglamentos referentes a la fabricación, la distribución y el uso de ciertas sustancias tóxicas.

Leyes relativas a la industria del transporte

- ***Ley Federal de Seguridad Ferroviaria (FRSA, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección a los empleados de empresas de transporte ferroviario y a sus contratistas y subcontratistas que denuncian una presunta infracción de cualquier ley, regla o reglamento federal relativo a la seguridad ferroviaria o la prevención de accidentes, así como un fraude, desperdicio o abuso grave de subvenciones federales o de otros fondos públicos destinados a la seguridad ferroviaria, o la prevención de accidentes; que denuncian de buena fe una situación peligrosa para la seguridad o que pueda ocasionar accidentes; que se niegan a cometer una infracción o a ayudar a cometer una infracción de cualquier ley, regla o reglamento federal referente a la seguridad ferroviaria o la prevención de accidentes; que se niegan a trabajar en una situación relacionada con el desempeño de las funciones del empleado que pone en peligro la seguridad o que pueda ocasionar accidentes (en circunstancias de peligro inminente); que solicitan tratamiento médico primeros auxilios sin demora para lesiones relacionadas con el trabajo; que son objeto de medidas disciplinarias por solicitar tratamiento médico, primeros auxilios o por cumplir una orden, un plan de tratamiento prescrito por un médico de cabecera.

- ***Ley sobre Seguridad de los Contenedores Internacionales (ISCA, por sus siglas en inglés)*** (60 días). Da protección contra las represalias para los empleados que denuncian infracciones de esta ley, que regula los contenedores para embarque.
- ***Ley de Seguridad de los Sistemas Nacionales de Tránsito (NTSSA, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección a los empleados del sistema de tránsito público que, entre otras cosas, denuncian presuntas infracciones de cualquier ley, regla o reglamento federal relativo a la seguridad o la prevención de accidentes en una compañía de transporte público, así como un fraude, desperdicio o abuso grave de subvenciones federales o de otros fondos públicos destinados a la seguridad del transporte público o la prevención de accidentes; que se niegan a cometer una infracción o a ayudar a cometer una infracción de cualquier ley, regla, reglamento federal referente a la protección, seguridad del transporte público; que denuncian una situación peligrosa para la seguridad o que pueda ocasionar accidentes; que se niegan a trabajar en una situación relacionada con el desempeño de las funciones del empleado que ponga en peligro la seguridad o que pueda ocasionar accidentes (en circunstancias de peligro inminente).
- ***Ley de Mejora de la Seguridad de los Oleoductos de 2002 (PSIA, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección contra las represalias para los empleados que denuncian infracciones de las leyes federales sobre la seguridad de los oleoductos y la prevención de accidentes o que se niegan a infringir dichas disposiciones.
- ***Ley de Protección de los Marineros (SPA, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección a los marineros que denuncian, entre otras cosas, ante el Servicio de Guardacostas u otro organismo federal lo que se cree razonablemente que es una infracción de una ley o una norma de seguridad marítima. La ley también da protección al marinero que se niega a trabajar cuando cree razonablemente que una tarea asignada le causaría una lesión o deterioro grave de su salud o de la salud de otros marineros o del público y cuando ha solicitado sin éxito que se corrigieran las condiciones peligrosas.
- ***Ley de Asistencia al Transporte de Superficie (STAA, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección contra las represalias para los conductores de camiones y a otros empleados con respecto a la seguridad de los vehículos

automotores comerciales. Cubre todos los autobuses de alquiler y los camiones de carga con un peso vehicular bruto mayor de 10.001 libras.

- ***Ley Wendell H. Ford sobre Inversión y Reforma de la Aviación para el Siglo XXI (AIR21, por sus siglas en inglés)*** (90 días). Da protección contra las represalias para los empleados de las empresas de transporte aéreo y a sus contratistas y subcontratistas que, entre otras cosas, expresan preocupaciones por la seguridad.

Leyes sobre la prevención del fraude

- ***Ley del Cuidado de Salud de Bajo Precio (ACA, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección a los empleados que denuncian infracciones de cualquier disposición del Título I de esta ley, pero no se limitan a represalias basada en el recibo de subsidios para el seguro de salud por una persona, la denegación de cobertura por causa de una afección preexistente o la denegación por una aseguradora de un descuento de una parte de una prima excesiva.
- ***Ley de Protección Financiera de los Consumidores de 2010 (CFPA, por sus siglas en inglés), Artículo 1057 de la Ley Dodd-Frank de Reforma de Wall Street y Protección de los Consumidores*** (180 días). Da protección a los empleados que denuncian infracciones percibidas de cualquier disposición de la *Ley Dodd-Frank*, que incluye casi todos los aspectos de la industria de servicios financieros. La ley también da protección a los empleados que denuncian infracciones de cualquier regla, orden, norma o prohibición prescrita por la Oficina de Protección Financiera de los Consumidores.
- ***Artículo 806 de la Ley Sarbanes-Oxley de 2002 (SOX, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección a los empleados de ciertas compañías que denuncian presuntos casos de fraude postal, electrónico, bancario o bursátil; infracciones de las reglas y los reglamentos de la Comisión de Valores y Bolsa (SEC, por sus siglas en inglés); o infracciones de las leyes federales relacionadas con fraudes contra los accionistas. La ley protege a los empleados de las compañías cuyas acciones se cotizan en bolsa y de las compañías que deben presentar ciertos informes a la SEC.

Leyes de seguridad de los consumidores

- ***Ley de Mejoras en la Seguridad de los Productos de Consumo (CPSIA, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección a los empleados que denuncian ante

su empleador, el gobierno general o la fiscalía general del estado infracciones razonablemente percibidas de cualquier ley o reglamento comprendido en el ámbito de competencia de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (CPSC, por sus siglas en inglés). La CPSIA protege a los empleados de los fabricantes, importadores, distribuidores, vendedores minoristas y distribuidores de marca propia.

- ***Ley de Modernización de la Inocuidad de los Alimentos (FSMA, por sus siglas en inglés) de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Da protección a los empleados de los fabricantes, distribuidores, empacadores y transportadores de alimentos que denuncian una infracción de la *Ley de Alimentos, Medicamentos y Cosméticos* o de un reglamento promulgado en el marco de esta ley. Los empleados también están protegidos contra represalias por negarse a participar en una práctica que infrinja esa ley.
- ***Ley Avanzando para el Progreso en el Siglo 21 (MAP-21, por sus siglas en inglés)*** (180 días). Prohíbe la represalia de los fabricantes de vehículos de motor, proveedores de partes y concesionarios contra los empleados por proporcionar información al empleador o al Departamento de Transporte de los EE. UU. sobre los defectos de los vehículos, el incumplimiento o infracciones de la notificación o de los requisitos de notificación aplicados por la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras o por participar en actividades relacionadas protegidas como se establece en esta disposición.

Si cree que ha sufrido represalias, llame al 1-800-321-OSHA (6742) para que lo comuniquen con la oficina más cercana de la OSHA a fin de presentar su queja. Para más información, visite la página web de la OSHA sobre los denunciantes internos (Whistleblower Program): www.whistleblowers.gov.

Asistencia, servicios y programas de la OSHA

La OSHA tiene mucha información para ayudar a los empleadores en cumplir con sus responsabilidades bajo la Ley OSHA. Varios programas y servicios de la OSHA pueden ayudar a empleadores a identificar y corregir peligros en el trabajo y también mejorar su programa de seguridad y salud.

Establecimiento de un programa de seguridad y salud

Los programas de seguridad y salud son sistemas que pueden reducir considerablemente el número y la gravedad de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo y, al mismo tiempo, disminuir los costos para los empleadores.

Visite www.osha.gov/shpguidelines, para más información.

Especialistas en la asistencia para el cumplimiento de la normativa

Los especialistas en la asistencia pueden ofrecer información y asistencia a empleadores y trabajadores sobre las normas de la OSHA, programas educativos cortos sobre los peligros específicos o derechos y responsabilidades de la OSHA e información sobre recursos adicionales de asistencia para el cumplimiento.

Visite www.osha.gov/dcsp/compliance_assistance/cas.html o llame al 1-800-321-OSHA (6742) para comunicarse con la oficina de la OSHA más cercana.

Servicios gratuitos de consultas de seguridad y salud en el local para pequeñas empresas

El programa de consultas en el local de la OSHA ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a empresas pequeñas y medianas en todos los estados y asigna prioridad a los lugares de trabajo con un elevado índice de peligros. Los servicios de consultas en el local son diferentes de la acción de vigilancia y no resultan en multas ni citaciones.

Para obtener más información o encontrar la oficina de consultas local de su estado, visite: www.osha.gov/consultation o llame al 1-800-321-OSHA (6742).

Bajo el programa de consultas, ciertos empleadores ejemplares pueden solicitar su participación en el **Programa de Reconocimiento de Logros en materia de Seguridad y Salud (SHARP, por sus siglas en inglés) de la OSHA**. Los lugares de trabajo reconocidos por medio de este programa están exentos de inspecciones programadas durante el período de validez de la certificación expedida en el marco del programa.

Programas cooperativos

La OSHA ofrece programas cooperativos en virtud de los cuales las empresas, los grupos sindicales y otras organizaciones pueden trabajar en cooperación con la institución. Para más información sobre cualquiera de los siguientes programas, visite www.osha.gov/cooperativeprograms.

Asociaciones y Alianzas Estratégicas
Asociaciones Estratégicas de la OSHA (OSHA Strategic Partnerships – OSP) ofrecen la OSHA con una oportunidad de asociarse con empleadores, trabajadores, asociaciones de profesión, organizaciones de labor, y/u otros miembros interesados. A través del Programa de Alianzas, la OSHA trabaja con grupos para desarrollar herramientas y recursos de vigilancia para compartir con trabajadores y empleadores, y educar a los trabajadores y empleadores sobre sus derechos y responsabilidades.

Programas Voluntarios de Protección (VPP, por sus siglas en inglés)
Estos programas premian a los empleadores y trabajadores del sector privado y de los organismos federales que han puesto en práctica programas eficaces de la seguridad y la salud y mantienen tasas de incidencia de lesiones y enfermedades inferiores al promedio nacional en sus respectivas industrias.

Cursos de Capacitación en Seguridad y Salud Ocupacional

El Instituto de Capacitación de la OSHA trabaja con 26 centros educativos del Instituto de Capacitación de la OSHA situados en 40 lugares de los Estados Unidos para dar cursos sobre las normas de la OSHA y asuntos de seguridad y salud ocupacional a miles de estudiantes cada año. Para más información sobre los cursos de capacitación, visite www.osha.gov/otiec.

Materiales educativos de la OSHA

La OSHA tiene muchas formas de materiales educativas para asistir a los empleadores y trabajadores en encontrar y prevenir los peligros en el lugar de trabajo.

Todas las publicaciones de la OSHA son gratuitas en www.osha.gov/publications y www.osha.gov/ebooks. Tambien puede llamar 1-800-321-OSHA (6742) para pedir publicaciones.

Los empleadores y profesionales de la seguridad y la salud pueden inscribirse para *QuickTakes*, un boletín en línea gratuito bimensual con las ultimas noticias de los iniciativos y productos de OSHA, que asisten en encontrar y prevenir los peligros en el sitio de trabajo. Para inscribirse, visite www.osha.gov/quicktakes.

Cómo contactar a la OSHA

Bajo la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970, los empleadores son responsables de brindar un lugar de trabajo seguro y saludable para sus empleados. El papel de OSHA es de ayudar en asegurar estas condiciones para los trabajadores en los EEUU a través del establecimiento y la aplicación de normas, y proporcionando entrenamiento, educación y asistencia. Para más información, visite www.osha.gov o llame la OSHA al 1-800-321-OSHA (6742), TTY 1-877-889-5627.

Si necesita ayuda, contáctenos.
Somos la OSHA. Podemos ayudarlo.

Oficinas regionales de la OSHA

Región 1
Oficina regional de Boston
(CT*, ME*, MA, NH, RI, VT*)
JFK Federal Building
25 New Sudbury Street, Room E340
Boston, MA 02203
(617) 565-9860 (617) 565-9827 Fax

Región 2
Oficina regional de Nueva York
(NJ*, NY*, PR*, VI*)
Federal Building
201 Varick Street, Room 670
New York, NY 10014
(212) 337-2378 (212) 337-2371 Fax

Región 3
Oficina regional de Filadelfia
(DE, DC, MD*, PA, VA*, WV)
The Curtis Center
170 S. Independence Mall West, Suite 740 West
Philadelphia, PA 19106-3309
(215) 861-4900 (215) 861-4904 Fax

Región 4
Oficina regional de Atlanta
(AL, FL, GA, KY*, MS, NC*, SC*, TN*)
Sam Nunn Atlanta Federal Center
61 Forsyth Street, SW, Room 6T50
Atlanta, GA 30303
(678) 237-0400 (678) 237-0447 Fax

Región 5
Oficina regional de Chicago
(IL*, IN*, MI*, MN*, OH, WI)
John C. Kluczynski Federal Building
230 South Dearborn Street, Room 3244
Chicago, IL 60604
(312) 353-2220 (312) 353-7774 Fax

Región 6
Oficina regional de Dallas
(AR, LA, NM*, OK, TX)
A. Maceo Smith Federal Building
525 Griffin Street, Room 602
Dallas, TX 75202
(972) 850-4145 (972) 850-4149 Fax

Región 7
Oficina regional de Kansas City
(IA*, KS, MO, NE)
Two Pershing Square Building
2300 Main Street, Suite 1010
Kansas City, MO 64108-2416
(816) 283-8745 (816) 283-0547 Fax

Región 8
Oficina regional de Denver
(CO, MT, ND, SD, UT*, WY*)
Cesar Chavez Memorial Building
1244 Speer Boulevard, Suite 551
Denver, CO 80204
(720) 264-6550 (720) 264-6585 Fax

Región 9
Oficina regional de San Francisco
(AZ*, CA*, HI*, NV*, y Samoa Estadounidense,
Guam y las Islas Marianas del Norte)
San Francisco Federal Building
90 7th Street, Suite 2650
San Francisco, CA 94103
(415) 625-2547 (415) 625-2534 Fax

Región 10
Oficina regional de Seattle
(AK*, ID, OR*, WA*)
Fifth & Yesler Tower
300 Fifth Avenue, Suite 1280
Seattle, WA 98104
(206) 757-6700 (206) 757-6705 Fax

*Estos estados y territorios tienen sus propios planes de seguridad y salud ocupacionales aprobados por la OSHA y cubren a todos los empleados de los gobiernos estatales y municipales, así como a los empleados del sector privado. Los programas de Connecticut, Illinois, Maine, Nueva Jersey, Nueva York y las Islas Vírgenes abarcan únicamente a los empleados públicos. (Los trabajadores del sector privado en dichos estados están cubiertos por la oficina federal de la OSHA.) Los estados con programas aprobados deben tener normas que sean idénticas o que, como mínimo, tengan el mismo nivel de eficacia que las normas federales de la OSHA.

Nota: Para obtener la información de contacto de las oficinas de zona de la OSHA, los planes estatales aprobados por la OSHA y los proyectos de consulta de la OSHA, consulte www.osha.gov o llamar al 1-800-321-OSHA (6742).

Si piensa que su trabajo es inseguro
y tiene preguntas, llame a la OSHA.
Podemos ayudarle.

Departamento de Trabajo
de los EE. UU.

Para más información

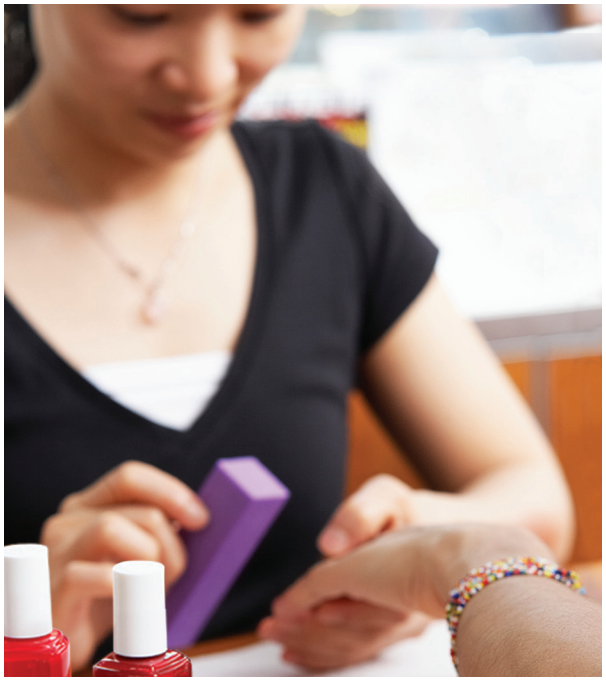
OSHA® Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)

DIVISIÓN DE HORAS Y SALARIOS
DEPARTAMENTO DE TRABAJO DE LOS ESTADOS UNIDOS

1-886-487-9243

www.dol.gov/whd



TRABAJADORES EN SALONES PARA UÑAS

DERECHOS DE HORAS Y SALARIOS

La División de Horas y Salarios ayuda a todos los trabajadores en los Estados Unidos, independientemente de su estado de inmigración.

Como trabajador en un salón para uñas tiene derecho a que le paguen un salario completo y justo por todas las horas de trabajo. ¡Conozca sus derechos!

HORAS TRABAJADAS:

- Se le tiene que pagar por todo el trabajo realizado lo haya aprobado o no con anticipación el el empleador.
- Esto incluye tiempo pasado en entrenamiento, en desplazarse de un lugar a otro durante el día, y en cualquier trabajo llevado a cabo"fuera del horario".

SALARIO MÍNIMO Y DEDUCCIONES:

- Se le tiene que pagar al menos el salario mínimo federal de $7.25 por hora.
- Aún si se le paga por día o a destajo, su salario total tiene que llegar al menos al salario mínimo federal por cada hora trabajada.
- Su empleador puede hacer deducciones por gastos relacionados con el trabajo como para uniformes, renta de equipos o herramientas, pero tales deducciones no pueden reducir su pago por debajo del salario mínimo federal por hora.
- Algunas leyes estatales requieren salarios mínimos superiores y más protecciones para el empleado;el empleador tiene que cumplir con esas leyes así como también con las normativas federales descritas aquí.

PAGO DE SOBRETIEMPO:

- Generalmente, se le tiene que pagar tiempo y medio de su tasa regular de pago después de 40 horas de trabajo en una semana laboral de siete días.

MANTENIMIENTO DE DATOS:

- A los empleadores se les exige mantener registros correctos de todas las horas trabajadas y de todos los salarios pagados a todos los empleados.
- Debería mantener sus propios registros de sus horas trabajadas y salarios, y el nombre, la dirección y el número de teléfono de su empleador.

Es ilegal que su empleador lo despida o tome represalias contra usted de cualquier manera por ponerse en contacto con nosotros o por ejercer sus derechos.

Si cree que sus derechos han sido violados o tiene cualquier pregunta llámenos al **1-866-487-9243**.

Podemos ayudarle en ***su idioma***.

Nuestros servicios son ***gratuitos*** y ***confidenciales***.

¿ES USTED CONTRATISTA INDEPENDIENTE O EMPLEADO?

Algunos salones clasifi an de forma incorrecta a los trabajadores como "contratistas independientes" cuando realmente son empleados.

Es importante que sepa la diferencia entre los dos puesto que los empleados tienen derecho legalmente a protecciones superiores de salud y seguridad, salarios y beneficios.

El dueño de un salón puede clasificarlo como un contratista independiente, o proporcionarle un formulario 1099 de IRS en vez de un W-2, pero esto no hace que usted sea automáticamente un contratista independiente.

Nosotros tomamos en cuenta varios factores a fin de determinar si usted es realmente un contratista independiente.

Usted:

- *¿Renta un puesto o estación en un salón?*
- *¿Compra sus propios suministros y herramientas?*
- *¿Establece su propio horario y tasas de pago?*
- *¿Tiene sus propios clientes que le pagan directamente?*
- *¿Tiene su propio permiso de negocio?*

Si contestó "No"a algunas o a todas estas preguntas, usted podría ser un empleado.

Por favor pónga se en contacto con nosotros si no está seguro si es un empleado o un contratista independiente. Examinaremos sus obligaciones de trabajo y otros factores para determinar sus derechos en el lugar de trabajo.

WH1019 SPA REV 0515

ADMINISTRACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONALES
DEPARTAMENTO DE TRABAJO DE LOS ESTADOS UNIDOS

1-800-321-OSHA (6742)

www.osha.gov



Manténgase saludable y seguro mientras realiza manicuras y pedicuras

Los productos utilizados en los salones para uñas pueden contener químicos dañinos. Con el transcurso del tiempo, el uso repetitivo o exposición a concentraciones altas de estos químicos podrían dañar su cuerpo o causar graves efectos de salud. Ud. Tiene derecho a condiciones de trabajo que no le pongan en riesgo de peligro serio.

Químicos peligrosos en productos de salón para uñas

Algunos químicos potencialmente peligrosos y sus efectos para la salud aparecena continuación (para una lista más amplia vaya a **www.osha.gov/SLTC/nailsalons**)

- Acetona (removedor de esmalte): dolores de cabeza, mareo, ojos irritados, piel y garganta.
- Ftalato de dibutilo (DBP) (esmalte para uñas): náusea, ojos irritados, piel, nariz, boca y garganta.
- Metacrilato de metilo (EMA) (líquido para uñas artificial): asma, ojos irritados, piel, nariz y boca; dificultad en la concentración. Las exposiciones mientras esté embarazada pueden afectar a su niño. (Metacrilato de metilo es una sustancia prohibida en muchos estados).
- Formaldehído (esmalte para uñas, endurecedor de uñas): puede causar cáncer; dificultad para respirar; asma como ataques; reacciones alérgicas; ojos irritados, piel y garganta.
- Tolueno (esmalte para uñas, pega de uñas): piel seca o agrietada, dolores de cabeza, mareo y entumencimiento; ojos irritados, nariz, garganta y pulmones; daño al hígado y riñones; y peligro a niños no nacidos durante el embarazo.

Obtener información acerca de los químicos en productos de salones

- Los productos de salones profesionales para uñas que contienen químicos peligrosos tienen que proveer avisos de advertencia y precaución;
- Los salones tienen que proveerle hojas de datos de seguridad (las SDS) para los productos que contienen químicos peligrosos. Las SDS indican los ingredientes peligrosos, cómo puede usted exponerse, riesgos de salud y seguridad y pasos para el uso y almacenamiento seguros. Usted tiene derecho a pedir y recibir una copia de las SDS.

Protección de la salud del trabajador

- Mientras sea posible, utilice menos productos peligrosos. Algunos productos pretenden ser hechos sin el trío tóxico (tolueno, formaldehído y ftalato de dibutilo).
- Ventile los salones y permita que entre aire fresco. Abra las puertas y las ventanas, mantenga siempre prendido el sistema de escape de gases y de calentamiento y de aire acondicionado y las mesas de ventilación; y utilice máquinas de ventilación portátiles.
- Mantenga los productos lejos de la piel y de los ojos. Utilice guantes y anteojos protectores cuando transfiera productos, utilice camisas de mangas largas; lávese las manos frecuentemente y aleje las comidas de los químicos.
- Almacene los químicos de forma segura.

EL DERECHOA A UN LUGAR DE TRABAJO SEGURO

Los empleados tienen derecho a un lugar de trabajo seguro. Los empleadores tienen la responsabilidad de proveer condiciones de trabajo que no pongan a los trabajadores en riesgo de daños serios. Usted tiene derecho de recibir entrenamiento e información sobre los riesgos del trabajo y métodos para prevenirlos. Los trabajadores pueden llamar a OSHA para hacer preguntas, recibir información o presentar una quejasolicitando una inspección de la OSHA si creen que hay un peligro serio. Es ilegal que los empleadores tomen represalias en contra de usted por plantear inquietudes sobre la seguridad o llamar a OSHA.

Para hacer preguntas u obtener más información, visite www.osha.gov o llame al 1-800-321-OSHA (6742). Es confidencial. Estamos aquí para ayudarle.

Escanee este código con su teléfono inteligente para ver una lista amplia de químicos potencialmente peligrosos y sus efectos sobre la salud.



RECUPERE SUS SALARIOS NO PAGADOS A TRAVÉS DEL COMISIONADO DE LABOR DE CALIFORNIA

El Comisionado de Labor,

también llamado La División de Enforzamiento de Normas Laborales (DLSE por sus siglas en inglés), forma parte del Departamento de Relaciones Industriales de California. El Comisionado de Labor es la agencia estatal que resuelve su reclamo por salarios no pagados. Hace cumplir las normas mínimas de trabajo para asegurar que los trabajadores no estén trabajando bajo condiciones ilegales o inferiores. También protege a los empleadores que cumplen con la ley de tener que competir con aquellos que no lo hacen.

NO NECESITA TENER UN NÚMERO DE SEGURO SOCIAL NI IDENTIFICACIÓN CON FOTOGRAFÍA PARA PRESENTAR UN RECLAMO.

PUEDE PRESENTAR UN RECLAMO SIN IMPORTAR SU ESTATUS MIGRATORIO.

NO ES NECESARIO TENER UN ABOGADO Y EL COMISIONADO DE LABOR LE PROPORCIONARÁ UN INTÉRPRETE EN SU IDIOMA.

EL COMISIONADO DE LABOR HACE CUMPLIR CON LAS LEYES LABORALES POR MEDIO DE LOS SIGUIENTES DEPARTAMENTOS:

LA SECCIÓN DE DECISIÓN DE RECLAMOS SOBRE SALARIOS resuelve los reclamos individuales de salarios no pagados y otras violaciones de las leyes laborales.

LA SECCIÓN DE DECISIÓN DE RECLAMOS SOBRE SALARIOS DE TRABAJADORES DE LA COSTURA resuelve los reclamos que presentan los trabajadores de la costura bajo el "Acta de Protección de Trabajadores de La Costura", una ley conocida como "AB 633".

LA SECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y ENFORZAMIENTO DE LEYES LABORALES (BOFE POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) investiga informes sobre empleadores que no le proporcionan a un grupo de trabajadores el salario mínimo, el pago por horas extras o un periodo para comer o descansar. Además, la BOFE investiga quejas contra empleadores por violaciones de las siguientes leyes: compensación de seguro para el trabajador; el trabajo de menores; mantenimiento de registro; y licencias y registros.

LA SECCIÓN DE OBRAS PÚBLICAS investiga violaciones de las leyes laborales en proyectos de construcción de obras públicas. Los "salarios prevalecientes" son salarios que son más altos que el salario mínimo estatal y son obligatorios para los trabajadores en la mayoría de los proyectos de construcción pública.

LA SECCIÓN DE INVESTIGACIÓN POR REPRESALIAS investiga quejas de represalias. "Represalia" es cuando un empleador toma medidas contra un empleado como despedirlo o reducirle sus horas de trabajo o pago debido a que el empleado tomó medidas para hacer cumplir sus derechos laborales.

LA SECCIÓN DE EJECUCIÓN DE SENTENCIAS O DECISIONES ayuda a los trabajadores a cobrar sus salarios después de que el Comisionado de Labor determina que el empleador les debe salarios no pagados.

LAS VIOLACIONES DE LAS LEYES LABORALES COMO NO PAGAR EL SALARIO MÍNIMO Y PAGO DE HORAS EXTRAS ES **ROBO DE SALARIO**. SI USTED HA SIDO VÍCTIMA DEL ROBO DE SALARIO, PRESENTE UN RECLAMO DE SALARIO CON EL COMISIONADO DE LABOR.

CÓMO **RECUPERAR SUS SALARIOS NO PAGADOS**



1 **PREPARE** SU RECLAMO

REVISE LA FECHA LÍMITE DE SU RECLAMO

- Los reclamos por violaciones de salario mínimo, de pago de horas extras, deducciones ilegales o reembolsos no pagados se deben presentar dentro de un plazo de **tres años**.
- Los reclamos basados en una promesa verbal de pagar más del salario mínimo se deben presentar dentro de un plazo de **dos años**.
- Los reclamos basados en un contrato escrito se deben presentar dentro de un plazo de **cuatro años**.

INVESTIGUE

Junte todos los documentos que tenga para comprobar su reclamo, como talones de pago, registros de las horas que trabajó, calendarios o notas que tomó sobre sus horas de trabajo. Si es posible, identifique cualquier propiedad que le pertenezca a su empleador, como edificios, equipo, e inventario, en caso de que usted gane su reclamo pero su empleador se niegue a pagar. Esta información puede ser usada para cobrar sus salarios no pagados y el Diputado del Comisionado de Labor encargado de su reclamo le pedirá que identifique estas propiedades.

IDENTIFIQUE A TODOS SUS EMPLEADORES

Muchos trabajadores tienen sólo un empleador, pero algunos tienen más de un empleador. Tenga en cuenta que cualquier persona o negocio que tiene control sobre sus salarios, horas o condiciones laborales puede ser incluido como un demandado (acusado) en su reclamo y puede ser responsable por su salario.



"Yo trabajaba de conserje en un supermercado. El gerente del supermercado me daba mi horario y me supervisaba diariamente. Sin embargo, los cheques me los daba otra compañía de limpieza y mi uniforme tenía el nombre de esa compañía. Yo presenté un reclamo porque no me pagaron las horas extras que trabajé. El Comisionado de Labor decidió que ambos el supermercado y la compañía de limpieza eran responsables por mis salarios no pagados".



2 **PRESENTE** SU RECLAMO

Complete y presente la forma "Reporte Inicial o Reclamo" en la oficina de distrito del Comisionado de Labor que se encarga de los reclamos por salario en la ciudad donde usted trabajó. Este formulario está disponible en todas las oficinas del Comisionado de Labor y en el sitio web de la agencia (www.dir.ca.gov/dlse). Los formularios de reclamos están disponibles en inglés, español, chino, coreano, vietnamita, tagalo, ruso y tailandés. Si usted va al Comisionado de Labor a presentar su reclamo, puede que haya intérpretes en su idioma para ayudarlo. Sin embargo, es una buena idea traer a alguien que le sirva de intérprete, si es necesario. Indique su idioma en el formulario de reclamo para recibir la asistencia de un interprete durante el proceso de su reclamo.

Entregue el formulario junto con copias de cualquier documento que usted tenga a la mano que pueda demostrar que su empleador le debe pago de salarios. No entregue documentos originales, ya que es posible que no se los regresen. Después de que presente su "Reporte Inicial o Reclamo", usted y su empleador recibirán una notificación por correo sobre los siguientes pasos de su reclamo.

Informe por escrito al Diputado del Comisionado de Labor asignado a su reclamo sobre cualquier cambio en su dirección o número de teléfono. Debe asistir a la conferencia de acuerdo y a la audiencia, si no, su reclamo pueda ser rechazado. Si usted no puede asistir a la conferencia en persona, es posible que pueda participar por teléfono si hace arreglos previos con el Diputado del Comisionado de Labor que le asignaron.

EL COMISIONADO DE LABOR PROTEGE SUS DERECHOS SIN IMPORTAR SU ESTATUS MIGRATORIO. NO LE HARÁ PREGUNTAS SOBRE SU ESTATUS MIGRATORIO Y NO INFORMARÁ A OTRAS AGENCIAS DEL GOBIERNO SOBRE SU ESTATUS.



3 **ASISTA** A LA CONFERENCIA DE ACUERDO

Una conferencia para llegar a un acuerdo de resolución es programada para la mayoría de reclamos. Durante esta conferencia, un Diputado del Comisionado de Labor tratará de ayudarle a usted y a su empleador a lograr un acuerdo para resolver su reclamo de pago. En cualquier momento durante la conferencia usted puede pedir hablar en privado con el Diputado del Comisionado de Labor. Si no logran llegar a un acuerdo antes de o durante la conferencia, su reclamo pasará a una audiencia.



"Yo presenté un reclamo porque no me pagaron el salario mínimo por mi trabajo en un restaurante. Mi jefe me hizo una oferta de acuerdo de resolución durante la conferencia pero la rechacé porque era menos de la cantidad que estaba reclamando. Para prepararme para la audiencia, tomé notas de todas las fechas y actividades importantes de mi reclamo para ayudarme a recordar todos los hechos. Practiqué testificar sobre las horas que trabajé y cuánto me pagaron y le pedí a un compañero de trabajo que fuera a la audiencia para testificar sobre las horas que trabajé. Sabía que mi jefe iba a alegar que yo estaba equivocado, así que hice una lista de preguntas para hacerle. El Oficial de la Audiencia tuvo paciencia y fue justo, y después recibí una decisión que ordenó que mi empleador me pagara el salario que me debía."

4 **PRUEBE** SU RECLAMO EN LA AUDIENCIA

Si su reclamo no se resuelve en la conferencia, se programará una audiencia y usted recibirá una Notificación de la Audiencia con la fecha y hora de la audiencia. Durante la audiencia, usted y su empleador darán testimonio bajo juramento y presentarán pruebas sobre su reclamo. Usted tiene la obligación de probar que su empleador le debe salario. El Oficial de la Audiencia no tendrá los documentos que usted haya entregado previamente al Comisionado de Labor así que usted debe presentar todas las pruebas durante la audiencia.

PREPÁRESE PARA LA AUDIENCIA:

- Repase la información de su reclamo, como las horas que trabajó, cuánto le pagaron, y prepare notas de los sucesos que pueda revisar durante la audiencia.
- Lleve por lo menos tres copias a la audiencia de todos los documentos que apoyen su reclamo para que los pueda consultar y para proporcionarle copias al Oficial de la Audiencia y a su empleador.
- Si hay testigos que pueden testificar a su favor, asegúrese de que asistan a la audiencia.
- Usted tiene el derecho de interrogar a su empleador y sus testigos. Prepare de antemano una lista de posibles preguntas.

5 **REVISE** LA DECISIÓN Y **PIDA AYUDA** SI SU EMPLEADOR APELA

Después de la audiencia, usted recibirá una decisión llamada Orden, Decisión o Adjudicación ("ODA" por sus siglas en inglés). La ODA explicará la decisión del Comisionado de Labor y la cantidad que el empleador le debe pagar, si hay alguna. Una apelación se debe presentar dentro de 10 días. Si usted o su empleador no apela la decisión durante este periodo, la decisión se hará final y será ejecutable, como una decisión judicial. Si su empleador apela, el Tribunal Superior escuchará el caso de nuevo sin revisar la decisión del Comisionado de Labor. Usted y su empleador tendrán que presentar pruebas y testificar de nuevo. Usted recibirá una "Solicitud para la Representación de un Abogado" y un formulario llamado, "Estado de Ingresos y Egresos del Reclamante". Los trabajadores de bajos ingresos pueden usar estos documentos para solicitar representación gratuita de uno de los abogados del Comisionado de Labor. Si usted apela la decisión, usted mismo se puede representar o puede contratar a un abogado.

ACUERDO DE RESOLUCIÓN:

Cuando usted entra en un **ACUERDO**, usted acepta dar por terminado su reclamo al aceptar la oferta de su empleador de pagarle una cantidad que pueda ser menos del valor total de su reclamo. Puede recibir una oferta de acuerdo en cualquier momento durante el proceso de su reclamo. La decisión de aceptar o rechazar la oferta de acuerdo es importante – puede considerar los siguientes puntos antes de tomar una decisión.

- **¿POR QUÉ ACEPTAR UNA OFERTA DE ACUERDO?** Su reclamo se resuelve sin demora y usted puede recibir el pago de sus salarios más pronto. Elimina el riesgo de perder en una audiencia. Si no llega a un acuerdo y sigue adelante con su reclamo, existe la posibilidad de que su empleador se declare en quiebra o cierre antes de que usted pueda recibir sus salarios.
- **¿POR QUÉ RECHAZAR UNA OFERTA DE ACUERDO?** Puede que le ofrezcan menos de los salarios y multas a las cuales usted tiene derecho conforme a la ley. Si recibe una oferta que es demasiado baja, usted puede exigir una cantidad mayor y puede tratar de negociar por un acuerdo con una cantidad aceptable.

CONOZCA SUS DERECHOS:

- **Salario Mínimo:** Casi todos los trabajadores en California deben recibir el salario mínimo requerido por la ley estatal, aunque se les pague por pieza, por comisión, por hora, o por sueldo.
- **Pago de Horas Extras:** La mayoría de los trabajadores en California deben recibir pago de horas extras de:
    - 1.5 (una y media) vez la tasa regular de pago por hora por todas las horas que trabajó más de 8 horas en un día o más de 40 horas en una semana de trabajo, y
    - doble la tasa regular de pago por hora por todas las horas que trabajó más de 12 horas en un día de trabajo.

  Si un trabajador trabaja 7 días en una semana de trabajo, el trabajador debe ser pagado:
    - 1.5 (una y media) vez la tasa regular de pago por hora por las primeras 8 horas en el 7° día de trabajo, y
    - doble la tasa regular de pago por hora por todas las horas que trabajó más de 8 horas en el 7° día de trabajo.

  Sin embargo, las leyes de pago de horas extras no se aplican a todos los trabajadores. Hay ciertos trabajadores, como los trabajadores domésticos y del campo, que son cubiertos por diferentes leyes de pago de horas extras.
- **El Salario por Hora Prometido:** Su empleador debe pagarle el salario que le prometió. El Comisionado de Labor hace cumplir todos los salarios que un empleador debe, no sólo el salario mínimo. Por ejemplo, si su empleador prometió pagarle $15 por hora y sólo le pagó $10 por hora, usted puede presentar un reclamo de salario por la cantidad no pagada de $5 por hora.
- **Periodos para comer y descansar:** La mayoría de los trabajadores en California deben recibir 30 minutos sin pago y sin interrupción para comer por cada 5 horas trabajadas y 10 minutos pagados de descanso por cada 4 horas trabajadas. Usted puede tener derecho a un periodo de descanso aunque su turno de trabajo sea menos de 4 horas. Algunos trabajadores como los trabajadores domésticos y del campo son cubiertos por leyes diferentes para periodos de comer y descansar.
- **Deducciones del Pago:** Con excepción de las deducciones obligatorias por ley (como los impuestos del seguro social), su empleador no puede retener o descontarle de su salario. Algunas violaciones comunes son deducciones para uniformes o herramientas.
- **Reembolso por Gastos:** Deben reembolsarle todos los gastos razonablemente necesarios para su trabajo. Por ejemplo, su empleador debe pagar por las herramientas y provisiones que usted necesite para hacer su trabajo y debe reembolsarle los gastos de transporte cuando usted use su carro personal para el trabajo. Sin embargo, si usted gana por lo menos dos veces el salario mínimo, su empleador puede exigirle que usted proporcione ciertas herramientas manuales que use habitualmente en el trabajo.
- **Pago por Presentarse a Trabajar:** Si usted se presenta al trabajo con la expectativa de trabajar su horario normal, pero le dan menos de la mitad de sus horas normales, le tendrán que pagar por lo menos la mitad de sus horas normales (por un mínimo de 2 horas). Por ejemplo, un campesino que se presenta para trabajar una jornada de 8 horas y sólo trabaja por 1 hora debe recibir 4 horas de pago—1 por la hora que trabajó, y 3 como pago por presentarse. De manera que el trabajador reciba pago por lo menos por la mitad del turno de 8 horas que esperaba trabajar.
- **Pago de Jornada Dividida:** Si usted trabaja 2 o más jornadas seguidas con una interrupción sin pago de más que una hora en el día laboral, su empleador debe pagarle una "prima de jornada dividida," que se calcula basado en su tasa de pago.
- **El Último Sueldo al Empleado Despedido:** Si su empleador lo despide, debe recibir su último pago en su último día de trabajo. Si no le pagan cuando termine su trabajo, puede tener derecho a recibir un pago adicional equivalente al salario de un día por cada día que su empleador retenga su último cheque, hasta por 30 días.
- **Multas por Cheques Sin Fondos:** Si su empleador le hace un cheque que es devuelto por fondos insuficientes, usted tiene derecho a una compensación equivalente a un día de trabajo hasta por 30 días además de la cantidad del cheque.

Preguntas Frecuentes

1. ¿Quién puede presentar un reclamo?

Las leyes laborales de California protegen a todos los trabajadores sin importar su estatus migratorio. El Comisionado de Labor acepta quejas de cualquier empleado que haya trabajado en California, y en algunos casos de empleados públicos.

2. ¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Puede ir a la oficina local del Comisionado de Labor para solicitar ayuda con su reclamo. Muchas organizaciones no lucrativas, incluyendo Proveedores de Servicios Legales, ayudan a los trabajadores a llenar y presentar sus reclamos con el Comisionado de Labor.

3. ¿Cuándo recibiré el dinero que me debe mi empleador?

Depende. Muchos reclamos llegan a un acuerdo y usted recibe su pago ya sea cuando firme el acuerdo o en la fecha de pago acordada. Si su caso no llega a un acuerdo, la audiencia y el proceso de la decisión final pueden tomar varios meses. Si usted gana y su empleador no le paga, tiene a su disposición varios métodos para cobrar, como solicitar que el Sheriff confisque los activos de su empleador como cuentas bancarias, equipo o inventario.

4. ¿Cómo afecta mi reclamo a las otras personas en mi trabajo que han sufrido las mismas violaciones?

Su reclamo individual no debe afectar a sus compañeros de trabajo. Sus compañeros de trabajo que han sufrido las mismas violaciones de salario que usted no podrán recuperar sus salarios al menos de que presenten su propio reclamo de salario. También puede presentar una Informe de Violación de la Ley Laboral con La Sección de Investigación y Enforzamiento de Leyes Laborales (BOFE) que investiga violaciones de robo de salario que afectan a grupos de trabajadores. Sus compañeros de trabajo pueden recuperar sus salarios a consecuencia de una investigación de BOFE.

5. ¿Qué pasa si mi empleador me despide, o castiga por presentar un reclamo de pago?

La ley de California prohíbe que los empleadores tomen represalias en contra de trabajadores por hacer cumplir sus derechos laborales. Si su empleador toma represalias contra usted, puede presentar una queja por represalia con la Sección de Quejas por Represalia del Comisionado de Labor.



LAS OFICINAS DEL COMISIONADO DE LABOR

BAKERSFIELD
(661) 587-3060

EL CENTRO
(760) 353-0607

FRESNO
(559) 244-5340

LONG BEACH
(562) 590-5048

LOS ANGELES
(213) 620-6330

OAKLAND
(510) 622-3273

REDDING
(530) 225-2655

SACRAMENTO
(916) 263-1811

SALINAS
(831) 443-3041

SAN BERNARDINO
(909) 383-4334

SAN DIEGO
(619) 220-5451

SAN FRANCISCO
(415) 703-5300

SAN JOSE
(408) 277-1266

SANTA ANA
(714) 558-4910

SANTA BARBARA
(805) 568-1222

SANTA ROSA
(707) 576-2362

STOCKTON
(209) 948-7771

VAN NUYS
(818) 901-5315

REV. 09/2014

Todos los trabajadores tienen derechos en California

Equipo de Protección de Leyes Laborales

Departamento de Relaciones Industriales







enero 2019

Sobre el Equipo de Protección de Leyes Laborales (Labor Enforcement Task Force, LETF):

El Equipo de Protección de Leyes Laborales, bajo la dirección del Departamento de Relaciones Industriales, es una coalición de agencias para el cumplimiento de las leyes laborales del Estado de California que trabajan juntas y en asociación con agencias locales para combatir la economía informal. En este esfuerzo conjunto, la información y los recursos se comparten para asegurar que se les pague a los empleados de manera adecuada y que cuenten con condiciones de trabajo seguras y que las empresas honestas que se apegan a las leyes tengan la oportunidad de competir sanamente.

Los miembros de LETF son:

Buró de Reparaciones Automotrices
(Bureau of Automotive Repair, BAR)

Cal/OSHA

Departamento de Administración de impuestos y cuota
(California Department of Tax and Fee Administration, CDTFA)

Departamento para el Control de Bebidas Alcohólicas
(Alcohol Beverage Control, ABC)

Departamento de Desarrollo del Empleo
(Employment Development Department, EDD)

Departamento de Seguros del Estado de California
(California Department of Insurance, CDI)

Directiva Estatal de Licencias para Contratistas
(Contractors State License Board, CSLB)

División de Cumplimiento de las Normas Laborales
(Division of Labor Standards Enforcement, DLSE)

Fiscal General del Estado (State Attorney General, DOJ)

Todos los trabajadores tienen derechos en el trabajo.

En California, los trabajadores están protegidos por las leyes laborales. No importa en dónde nació o si tiene papeles para trabajar. Una vez que lo contratan, usted tiene derechos.

En este folleto, encontrará información sobre sus derechos como trabajador, incluyendo:



Sueldo y descansos

Verónica trabaja como conserje limpiando edificios de oficinas. Trabajaba de 13 a 14 horas diarias y ganaba menos del salario mínimo. Su empleador le pagaba un monto fijo por día y le dijo que era una "contratista independiente." Le dijo esto aunque él era el dueño de la empresa de conserjería y también era él quien controlaba todos los aspectos del trabajo que ella hacía, incluso cuándo y por cuánto tiempo trabajaba, qué tareas realizaba y qué ropa usaba.

Verónica preguntó sobre sus derechos y descubrió que legalmente ella era empleada de la empresa de conserjería y tenía derecho a salarios mínimos y a pago por tiempo extra. Ella presentó una queja con el Comisionado del Trabajo y después de un tiempo obtuvo varios miles de dólares en pagos retrasados. El Comisionado del Trabajo y otras agencias de LETF también citaron y multaron al empleador por no tener compensación del trabajador, no pagar impuestos por empleo y otras violaciones.

Nota: Este ejemplo ilustra una situación típica.

Los empleadores tienen la obligación de pagar a los trabajadores lo que les deben y darles tiempo libre para descansar y comer. No hacerlo se conoce como robo de sueldo.

Los patrones deben:

1. **Pagar al menos el salario mínimo.** A partir del 1 de enero de 2019, el salario mínimo de California es:

   - **$12.00** por hora para los trabajadores de negocio con empleadores con 26 o más empleados.
   - **$11.00** por hora para los trabajadores de negocio con empleadores con 25 o menos empleados.
   - Más alto en algunas ciudades (incluyendo San Francisco y San José).

   Si a usted le pagan por pieza (a veces llamado "por contrato") o por día o semana, sus salarios aún deben ser equivalentes a por lo menos el salario mínimo por todas las horas que trabajó.

   Las propinas son aparte y no deben contarse como parte del salario mínimo.

   A algunos tipos de empleados no se les tiene que pagar el salario mínimo, incluyendo vendedores externos, familiares cercanos y consejeros de campamento.

2. **Pagar las horas extra (overtime)** igual a 1½ veces su salario normal (tiempo y medio):

   - *Para la mayoría de los oficios,* todas las horas trabajadas que sean más de 8 en un día o 40 en una semana, y para las primeras 8 horas de trabajo en el séptimo día de trabajo en una semana laboral.
   - *Para asistentes personales,* todas las horas trabajadas que sean más de 9 en un día o 45 en una semana.
   - *Para trabajadores de agricultura,* todas las horas trabajadas que sean más de 10 en un día o 60 en una semana, y para las primeras 8 horas de trabajo en el séptimo día de trabajo en una semana laboral.

3. **Pagar el doble:**

   - *Para la mayoría de los oficios,* todas las horas trabajadas que sean más de 12 en un día o 8 en el séptimo día de trabajo en una semana laboral.
   - *Para los trabajadores de agricultura,* todas las horas trabajadas en el séptimo día de trabajo en una semana laboral.

Sueldo y descansos

Ejemplo: Si trabaja como lavaplatos y gana $14 por hora y trabaja 13 horas en un día, se le debe pagar:

• $14 por hora por las primeras 8 horas	=	$112
• $21 por hora por las siguientes 4 horas	=	$84
• $28 por la última hora	=	$28
• Total por día de 13 horas	=	$224

Algunos oficios tienen diferentes reglas sobre el pago por tiempo extra y algunos trabajadores están exentos de tiempo extra.

4. Dar un **descanso pagado de 10 minutos** por cada 4 horas de trabajo.
5. Dar **tiempo libre para comer de al menos 30 minutos** si trabaja 5 horas o más.
6. Pagar a los empleados (con ciertas excepciones limitadas) al menos dos veces por mes en los días normales señalados para el pago. Con cada pago de salario, ya sea en efectivo o en cheque, el empleador **debe proveer un talón de pago** o estado de cuenta con la siguiente información: fechas del periodo de pago; salarios brutos ganados; total de horas trabajadas; el número de horas trabajadas por cada pago por hora; información sobre



Usted tiene derecho a tomar descansos.

el pago por pieza, si esto aplica; todas las deducciones; salario neto; nombre y número de identificación del empleado; y nombre legal y dirección del empleador.

Una copia de la Orden sobre el Salario estatal de su oficio o industria se debe colocar en un lugar donde los empleados puedan verla y leerla fácilmente, como en una sala de descanso.

Lo que usted puede hacer si tiene preguntas o cree que pueda haber un problema:



Lleve un record de sus horas de trabajo.

- **Lleve un record de sus horas de trabajo y pago.** Cada día, anote la fecha, las horas cuando empieza y termina de trabajar, cuando toma descansos, el total de horas trabajadas y lo que le deben pagar (por hora o por pieza o por contrato). Compare esto con la información en sus talones de pago.
- **Hable con su patrón.** Tiene derecho a hablar con su patrón, o quejarse si es necesario, si cree que no está recibiendo lo establecido por ley. Es ilegal para cualquier persona despedir, discriminar, tomar represalias o tomar cualquier otra acción adversa contra un trabajador por presentar dicha queja de buena fe.
- **Sepa quién es su patrón.** Anote los nombres de las personas que lo contratan, le pagan o lo supervisan. Averigüe el nombre y la dirección de la compañía consultando los talones de pago y otra información que pueda estar disponible en el lugar de trabajo.
- **No espere demasiado tiempo.** No se quede callado y no retrase la presentación de una queja porque hay límites de tiempo y es más fácil probar que le deben salarios o beneficios cuando lo ocurrido es reciente. Generalmente, tendrá 3 años para presentar un reclamo formal, pero a veces tendrá menos tiempo y otras veces más.

Pida ayuda



- **Comuníquese con el Comisionado de Trabajo.** Para comunicarse con la Oficina del Comisionado de Trabajo, vea la página 18. Puede obtener información acerca de sus derechos. También puede presentar un reclamo para obtener sueldos que le deben y posibles pagos adicionales por tener que esperar por su sueldo o por no recibir los descansos a los que tiene derecho.

  También hay más información disponible en el sitio web del Comisionado del Trabajo en www.dir.ca.gov/DLSE/dlse.html.
- **Llame a un centro de trabajadores o un grupo de asistencia legal.** Ellos pueden asesorarlo sobre sus derechos y ayudarle a decidir qué acciones tomar.

Tiempo por enfermedad con goce de sueldo

Podría ser elegible a tiempo por enfermedad con goce de sueldo. A partir del 1º de julio, 2015, los patrones deben:

- **Proveer cada año no menos de 24 horas o tres días de tiempo por enfermedad** con goce de sueldo para ser usadas por cada empleado que sea elegible.
- **Permitir a los empleados elegibles usar sus horas de tiempo por enfermedad** con goce de sueldo acumuladas.
- **Mostrar cuántos días de tiempo por enfermedad** con goce de sueldo tiene acumulado el empleado. Las horas deben de mostrarse en el talón de pago u otro documento que el empleado recibe el mismo día que su pago.

Para más información, visite http://www.dir.ca.gov/DLSE/ab1522.html.

Salud y seguridad

Como un trabajador de costura, José imprime calcomanías en playeras utilizando una máquina de presión de hierro caliente a 400 grados. En varias ocasiones, se ha quemado. Descubrió que algunos de sus compañeros casi se cortan los dedos en la máquina corta telas, porque las cuchillas no tenían protección. A pesar de estos incidentes, el patrón nunca hizo nada para eliminar los peligros.

Cuando Cal/OSHA hizo una inspección del lugar de trabajo, clausuraron varias de las máquinas corta telas e hicieron que la compañía proporcionara guantes para proteger las manos de los trabajadores de quemaduras. Los trabajadores también aprendieron sobre la posibilidad de pincharse con las agujas de la pistola etiquetadora y el peligro de contagiarse de una enfermedad transmitida por la sangre de otro trabajador que se haya pinchado con la misma aguja.

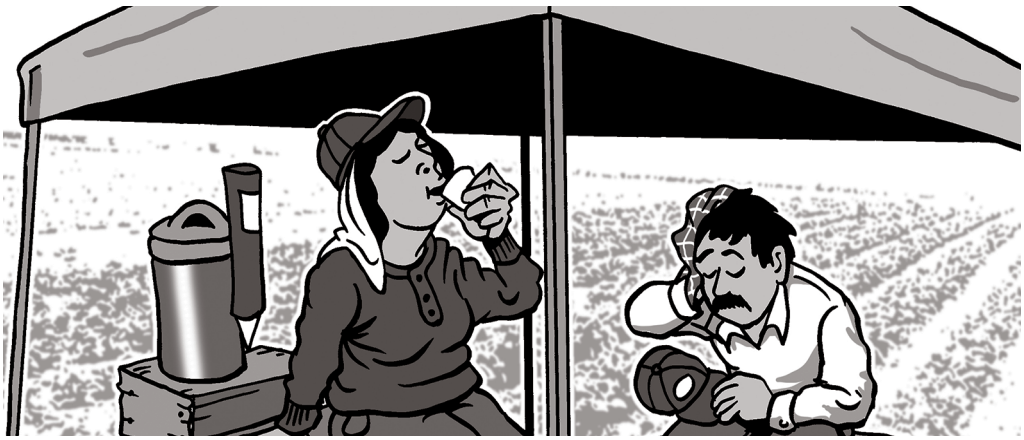
Después de la investigación de Cal/OSHA el empleador fue citado por 8 violaciones y fue obligado a reparar las máquinas, además de establecer una política de protección.

Nota: Este ejemplo ilustra una situación típica.

La mayoría de las lesiones en el trabajo se pueden prevenir y los patrones tienen la responsabilidad de mantener seguro el lugar de trabajo.

Su patrón está obligado a mantenerlo seguro en el trabajo. Para ayudar a prevenir accidentes en el trabajo, los patrones deben:

1. **Asegurarse de que el lugar de trabajo sea seguro** al identificar los peligros de salud y seguridad y corregirlos.
2. **Tener un plan de salud y seguridad por escrito.** Esto a veces se llama el Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades.
3. **Informarle acerca de los peligros en el lugar de trabajo y capacitarlo para trabajar de manera segura.** La capacitación debe presentarse de una manera en que usted la entienda.
4. **Tener seguro de compensación de trabajadores** y pagar por la atención médica de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.
5. **Llevar registro de todas las lesiones y enfermedades del lugar de trabajo** que requieren más tratamiento que sólo primeros auxilios. Ciertos empleadores deben llevar registro de las lesiones y enfermedades y poner a la vista un resumen entre los meses de febrero a abril.
6. **Colocar el póster de Cal/OSHA, Protección de Seguridad y Salud en el Trabajo,** en un lugar donde todos lo puedan ver.
7. **Llamar de inmediato a Cal/OSHA** cuando un trabajador muera o se lesione gravemente en el trabajo.



Los empleadores deben proporcionar lo necesario para mantenerlo a salvo.

Las normas de Cal/OSHA describen lo que los patrones deben hacer para proteger a los trabajadores contra peligros específicos. Puede encontrar estas normas en el Título 8 del Código de Regulaciones de California, y en el sitio web de Cal/OSHA en www.dir.ca.gov/title8/index/T8index.asp. Los empleadores deben cumplir con estas leyes y normas, o Cal/OSHA puede multarlos.

Lo que usted puede hacer:

Los lugares de trabajo son más seguros cuando los trabajadores participan activamente, y la ley lo protege cuando dice lo que piensa sobre la seguridad. Usted tiene derecho a:

- pedir información sobre las cosas que considere peligrosas;
- hablar de los problemas de salud y seguridad con sus compañeros de trabajo o su supervisor;
- hacer sugerencias para que el lugar de trabajo sea más seguro;
- reportar problemas de seguridad y lesiones a su supervisor;
- negarse a trabajar si la tarea podría poner en peligro su vida o causarle una lesión grave;
- reportar problemas a Cal/OSHA.



La ley lo protege cuando dice lo que piensa acerca de la seguridad.



Pida ayuda:

- **Reporte problemas a Cal/OSHA.** Para comunicarse con Cal/OSHA, vea la página **18**. Cal/OSHA, la agencia estatal de salud y seguridad en el lugar de trabajo, inspecciona los lugares de trabajo y puede multar a los empleadores y exigir que solucionen los problemas. Cal/OSHA nunca le dará su nombre a su patrón. Incluso puede llamar a la agencia sin dar su nombre.
- **Llame a un centro de trabajadores o un grupo de asistencia legal.** Ellos pueden asesorarlo sobre sus derechos y ayudarle a decidir qué acciones tomar.

Es ilegal que su patrón lo despida o lo discrimine en el trabajo por poner una queja de buena fe acerca de una condición peligrosa o insegura.

Derecho a tomar acción

Chen es mesero en un restaurante. Trabajaba jornadas largas y no le permitían tomar descansos.

Los investigadores de LETF hicieron una investigación en su lugar de trabajo y Chen fue uno de los trabajadores entrevistados. Después de que LETF se fue, el empleador lo despidió por hablar con el investigador.

Chen llamó al investigador con quien habló. El investigador envió la queja a la unidad de Represalias de la Oficina del Comisionado del Trabajo. Un investigador de la unidad de represalias llamó al patrón y le envió una carta para informarle que lo que había hecho era ilegal. Chen volvió a su trabajo sin perder su pago ni sus beneficios. Al patrón también se le obligó publicar un aviso informando a todos los trabajadores que es ilegal tomar represalias contra los empleados que hablen con investigadores estatales o ejerzan otros derechos legales.

No tenga miedo de hablar con un investigador cuando lleve a cabo una investigación de su patrón. Usted puede llamar a la línea directa de LETF en cualquier momento para presentar una queja.

Nota: Este ejemplo ilustra una situación típica.

Usted tiene derecho a hablarle a su patrón sobre sus derechos como trabajador. También tiene derecho a reclamar o a presentar una queja ante el estado si piensa que su patrón está violando esos derechos. Es ilegal que su patrón lo despida o lo castigue por tomar estas acciones.

Los trabajadores pueden tener preocupaciones:

"Mi jefe me dijo que no soy empleado."

A veces, los patrones llaman a los trabajadores "contratistas independientes" para evitar pagar impuestos y ahorrar dinero. Aún si su patrón hiciera esto, usted podría ser un empleado conforme a la ley y tener todos los derechos como trabajador.



Si está preocupado, consiga ayuda.

"No soy ciudadano."

Usted está protegido por las leyes laborales sin importar si está en Estados Unidos legalmente o no. Si usted llama a una agencia estatal para reportar un problema, no le preguntarán sobre su estatus migratorio. También es contra la ley que su patrón lo amenace por su estatus migratorio.

"Tengo miedo de perder mi trabajo si pido o exijo cambios."

Pueden haber peligros al hablar o pedir cambios acerca de las condiciones laborales, pero es ilegal que su empleador lo castigue por hacerlo. Además, hay medidas que usted puede tomar para protegerse.

Puede ser difícil tomar acción, pero la ley lo protege.

Usted puede estar preocupado por la manera en que responderá su patrón. Pero la ley está de su lado y hay medidas que puede tomar para protegerse.

1. La ley está de su lado.

La ley dice que usted está protegido cuando:

- reclama los salarios que le deben;
- reporta una lesión o un peligro de salud y seguridad;
- presenta una queja o reclamo ante una agencia estatal;
- se une a otros trabajadores para pedir cambios.



Usted puede unirse con otros trabajadores para pedir cambios.

La ley dice que es ilegal que los patrones lo amenacen o tomen represalias en su contra por tomar estas acciones.

Por ejemplo, los patrones no pueden tomar represalias como:

- despedirlo o enviarlo a casa;
- cambiar sus tareas para darle otras menos deseables u otros turnos;
- amenazarlo con deportarlo;
- impedir que consiga otro trabajo.

2. Usted puede tomar medidas para protegerse:

- **Hable con sus compañeros de trabajo.** Trabajen juntos para planear lo que pueden hacer. Pueden tener más fuerza y más protección legal si actúan juntos como grupo.
- **Consiga ayuda.** Un centro de trabajadores o un grupo de asistencia legal puede ayudarles a entender sus derechos, sugerir maneras para resolver los problemas, y ayudarles a decidir si deben hablar con su patrón y qué decir.
- **Tome notas.** Si habla con su patrón, anote cuándo lo hizo, quién estuvo ahí y qué se dijo.
- **Reporte los problemas a las agencias estatales.** Usted puede decidir que no es seguro hablar con su patrón. Puede reportar un problema directamente a una agencia.



3. Consiga ayuda

- **Reporte cualquier represalia al Comisionado del Trabajo.** Para comunicarse con la oficina del Comisionado del Trabajo, vea la página 18.

  En la mayoría de los casos, debe presentar una queja antes de que se cumplan los 6 meses desde el día en que ocurrió. Si se encuentra que hubo una represalia, el Comisionado del Trabajo puede ayudarlo a recuperar cualquier salario u otro tipo de pago que le deban.
- **Llame a un centro de trabajadores o un grupo de asistencia legal.** Ellos pueden asesorarlo sobre sus derechos y ayudarle a decidir qué acciones tomar.

La ley protege a los trabajadores que hacen valer sus derechos legales o reportan condiciones de trabajo inseguras.

Beneficios en caso de lesión o desempleo

Si se lesiona en el trabajo...

Su patrón tiene que pagar la atención médica si se lastima o enferma por causa del trabajo. Usted también puede obtener pagos semanales. Esto se conoce como el Programa de compensación de los trabajadores. No importa quién haya sido responsable de la lesión. En la mayoría de los casos, usted puede obtener beneficios, incluso si es trabajador temporal o de tiempo parcial. Tiene derecho a la compensación para el trabajador, sin importar cuál sea su estatus migratorio.



Si usted está lesionado, tiene derecho a recibir atención médica.

Qué hacer si se enferma o lesiona en el trabajo:

- **Consiga atención médica de inmediato. Si es una urgencia, llame al** 911 o vaya directamente a una sala de urgencias.
- **Avísele a su patrón.** Su patrón debe darle un formulario de reclamo a más tardar un día hábil después de enterarse de la lesión (se lo haya dicho usted o cualquier otra persona). Además de este formulario, el patrón debe informarle sobre sus derechos al reclamar los beneficios de compensación para los trabajadores. También puede obtener un formulario de reclamo de cualquier oficina de la División de Compensación de los Trabajadores o del Departamento de Desarrollo del Empleo.
- **Reciba ayuda e información de la División de Compensación de los Trabajadores** al 1-800-736-7401.
- **Si su patrón se niega a darle un formulario de reclamo o lo amenaza o discrimina por estar lesionado o por haber presentado un reclamo por lesión en el trabajo,** tal vez usted quiera consultar a un abogado que represente a los empleados en casos de compensación para los trabajadores. Si un abogado toma su caso, solamente puede cobrar un porcentaje pequeño como honorarios (15% o menos) que se deducirá de los beneficios en efectivo que le deban a usted.

Si está desempleado... El Departamento del Desarrollo del Empleo (EDD, por sus siglas en inglés), pone a su disposición varios métodos para presentar la Solicitud para Beneficios del Seguro de Desempleo (UI). Visite http://www.edd.ca.gov/unemployment/Ways_to_File_en_Espanol.htm o Llame aL EDD al **1-800-300-5616.**

Si está discapacitado por una lesión o enfermidad no debida al trabajo... SDI Online es la manera más rápida, conveniente y segura para presentar la Solicitud para Beneficios del Seguro de Discapacidad (DI). Visite http://www.edd.ca.gov/disability/SDI_Online_Espanol.htm o Llame al EDD al **1-800-480-3287.**

Si necesita cuidar a su familia... SDI Online es la manera más rápida, conveniente y segura para presentar la Solicitud para Beneficios del Permiso Familiar Pagado (PFL). Visite http://www.edd.ca.gov/disability/SDI_Online_Espanol.htm o Llame al EDD al **1-877-238-4373.**

Dónde obtener ayuda o reportar un problema

Hay varias agencias estatales en California que trabajan para garantizar que los patrones obedezcan las leyes laborales. No importa si tiene papeles para trabajar. No le preguntarán sobre su estatus migratorio. Las agencias tienen personal que habla otros idiomas o conseguirán un intérprete.

También puede recibir ayuda de un centro de trabajadores o grupo de asistencia legal para reportar un problema a cualquiera de estas agencias.

Consiga ayuda



Si trabaja en un restaurante, o en la industria agrícola, automotriz, de la construcción o de la ropa:

Llame al **Equipo de Protección de Leyes Laborales** (Labor Enforcement Task Force, o LETF por sus siglas en inglés). El LETF es un programa conjunto que reúne a varias agencias estatales. Éstas trabajan juntas para asegurar que los empleadores de estas industrias obedezcan las leyes laborales.

Visite: **www.dir.ca.gov/letf** para obtener ayuda.

1-855-297-5322
(sin costo)

Para asuntos de salarios, descansos, tiempo para comer, o represalias:

Comuníquese con la oficina del **Comisionado del Trabajo**, también conocido como la División para el Cumplimiento de las Normas Laborales (Division of Labor Standards Enforcement o DLSE, por sus siglas en inglés). Visite: **www.dir.ca.gov/dlse/districtOffices_Spanish.htm** para encontrar su oficina local.

1-844-LABOR-DIR
(línea sin costo en todo el estado con información en inglés y en español)

Para asuntos de salud y seguridad:

Reporte un riesgo a **Cal/OSHA** llamando o enviando por fax un formulario de queja, o vaya en persona a su oficina local de Cal/OSHA. Visite: **www.dir.ca.gov/asp/DoshZipSearch.html** para encontrar su oficina local.

1-844-LABOR-DIR
(línea sin costo en todo el estado con información en inglés y en español)

Para una lesión o enfermedad debida al trabajo:

Llame a la **División de Compensación de los Trabajadores**, línea de Información y Asistencia. Visite: **www.dir.ca.gov/dwc/ContactDWC.htm** para encontrar su oficina local.

1-800-736-7401



Para beneficios:

El **Departamento del Desarrollo del Empleo** (EDD, por sus siglas en inglés) pone a su disposición información sobre ciertos beneficios que pueda recibir. Para Beneficios del Seguro de Desempleo (UI), visite http://www.edd.ca.gov/unemployment/Ways_to_File_en_Espanol.htm. Para Beneficios del Seguro de Discapacidad (DI), visite http://www.edd.ca.gov/disability/SDI_Online_Espanol.htm.

1-800-326-8937
(si está desempleado)

1-866-658-8846
(si está discapacitado)

1-866-658-8846
(si necesita cuidar de un miembro de su familia)

Para encontrar un centro de trabajadores, un sindicato o un grupo de asistencia legal:

- Pregunte a sus compañeros de trabajo, amigos y familiares para que le den ideas.
- Busque "Legal clinic" (Clínica legal), "Labor Organization" (Organización de trabajadores) o "Community Organization" (Organización comunitaria) en la guía telefónica.
- Visite www.lawhelpca.org para encontrar un grupo legal y abogados que puedan ayudarle.
- Llame al 211 para obtener información gratuita. Pregunte si prestan servicio en su área. Pregunte por un grupo comunitario que ayude a los trabajadores con problemas relacionados con el trabajo.

Cuando usted llame a una agencia estatal, dé tanta información como pueda acerca del problema específico, su lugar de trabajo y su patrón.

NOTAS:

Este folleto proporciona información general y su objetivo no es servir como consejo legal. Fue desarrollado por el Departamento de Relaciones Industriales y su Equipo de Protección de Leyes Laborales con ayuda del Programa de Salud Laboral en UC Berkeley.

Ilustraciones de Mike Konopacki
Diseño de Cuttriss and Hambleton

Anuncio obligatorio para el lugar de trabajo para todos los licenciatarios de Peluquería y Cosmetología en California

En California, todos los trabajadores están protegidos por las leyes laborales. Usted tiene derecho a recibir un trato justo en su lugar de trabajo, sin importar donde haya nacido o si tiene papeles para trabajar. La Oficina del Comisionado de Trabajo (*Labor Commissioner's Office*) es la agencia estatal que se encarga de hacer cumplir las normas mínimas laborales para asegurar que usted no tenga que trabajar en condiciones inferiores a la norma o ilegales. Usted puede presentar una queja independientemente de su estatus migratorio y no necesita un número del Seguro Social ni una identificación con foto para presentar una queja o presentar una violación. No necesita un abogado para presentar un reclamo salarial y la Oficina del Comisionado de Laboral le asignará un intérprete en su idioma.

Clasificación errónea de un empleado como contratista independiente

Un trabajador que es considerado un "empleado" en contraposición a un "contratista independiente" (a veces también llamado "trabajador 10-99") tiene derecho a muchas protecciones en el lugar de trabajo según las leyes laborales estatales.

Una persona es un "empleado" si las condiciones del trabajo muestran una relación laboral a la que se aplican definiciones especiales establecidas en la ley.Los **empleados** deben recibir un salario mínimo, tener periodos para comer y descansar, obtener pago por horas extra y tener derecho a permiso por enfermedad, entre otros derechos y protecciones. Existe la presunción general de que una persona que presta servicios a una empresa es un empleado.

Una persona que califica como empleado puede ser tratada erróneamente como contratista independiente. Solo llamar a un trabajador contratista independiente no lo convierte en uno y un empleado que está erróneamente clasificado como contratista independiente está sujeto a los derechos y protecciones de un empleado. Un empleador puede ser responsable por el salario, intereses, daños adeudados y puede estar sujeto a sanciones por clasificar erróneamente a un empleado.

En términos generales, cuanto más control tiene un empleador sobre cómo trabaja un empleado, por ejemplo, determina su tarifa de pago, su lista de precios, que horas trabaja y cuando trabaja, o controla otras condiciones de trabajo generales, más probable es que el trabajador sea un empleado y no un contratista independiente.

Salario mínimo, compensación por horas extra, periodos para comer y periodos de descanso

A partir del 1º de enero de 2018, el salario mínimo para empleadores con 25 o menos empleados es de $10.50 la hora y $11.00 para empleadores con 26 o más empleados. Si a usted le pagan por pieza, por hora, por comisión o por día, su salario también tiene que ser al menos igual al salario mínimo por todas las horas que ha trabajado. El salario mínimo aumentará el 1º de enero de cada año en los próximos años.

Los empleadores deben pagar horas extra

La mayoría de los trabajadores de California deben recibir pago de horas extras por:

- 1.5 veces la tarifa de pago regular para todas las horas trabajadas que superen las 8 horas al día.
- Duplicar la tarifa de pago regular para todas las horas trabajadas que superen las 12 horas al día.

Si un trabajador trabaja siete días en una semana laboral, el trabajador debe recibir un pago de:

- 1.5 veces la tarifa regular de pago por las 8 primeras horas en el séptimo día, y
- Duplicar la tarifa regular de pago por todas las horas trabajadas que superen las 8 horas en el séptimo día.

Periodos para comer y descansar

Su empleador debe permitir periodos para comer y para descansar. La mayoría de los trabajadores en California deben tener un periodo no pagado ininterrumpido y sin tareas para comer de 30 minutos cada 5 horas trabajadas. Además, un periodo de descanso pagado de 10 minutos por cada 4 horas trabajadas. Usted tiene derecho a un periodo de descanso incluso si trabaja menos de 4 horas. Un empleador que no fije un periodo para comer sin tareas o una pausa de descanso debe pagar la cantidad de una hora de pago por cada día que no se permita ese periodo para comer o descansar.

Distribución de propinas o gratificaciones

- Si un cliente le ofrece una propina, su empleador no puede quedarse con ninguna parte de ella.
- Si existe una política de compartir propinas en la empresa y más de un trabajador asiste a un cliente pero el cliente solo da propina a un trabajador, se puede exigir a ese trabajador que comparta la propina con el otro trabajador si la política de propinas lo exige.

- Todas las propinas que reciban los trabajadores deben ser además del sueldo. Su empleador no puede incluir las propinas en su salario por hora o su comisión.
- El empleador debe abonarle todas las propinas pagadas con tarjeta de crédito el siguiente día de pago.
- Su empleador no puede descontar tarifas o cargos de las propinas pagadas con tarjeta de crédito.

Reembolso de gastos del negocio

Un empleado tiene derecho al reembolso de todos los gastos o pérdidas en que incurra en el curso del desempeño de su trabajo. Por ejemplo, un empleador no puede exigir a un empleado que compre ciertas herramientas, incluyendo instrumentos o uniformes, a menos que el empleador pague dichos instrumentos o uniformes.

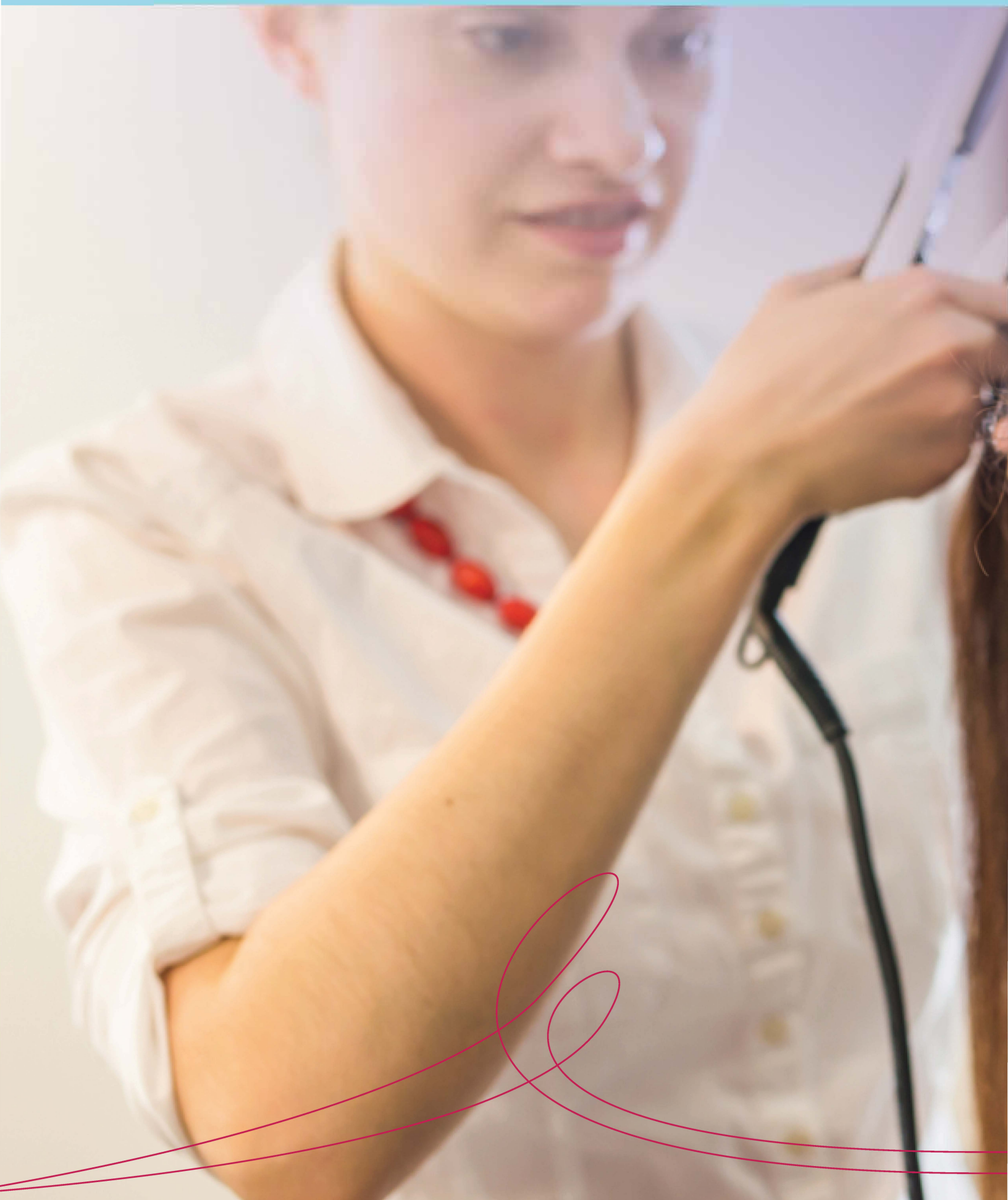
Protección ante represalias

Es ilegal que los empleadores tomen represalias contra los trabajadores. Su jefe no puede tomar ninguna acción para disciplinar, degradar, castigar, cambiar perjudicialmente sus condiciones de trabajo, o despedirlo a usted o sus compañeros de trabajo por denunciar una violación de la ley laboral, una lesión relacionada con el trabajo, un riesgo de seguridad en el lugar de trabajo o por ejercer un derecho que esté protegido por las leyes laborales del estado.

Cómo reportar infracciones a la ley

Si desea presentar un reclamo salarial, una infracción, una queja por represalias o si tiene alguna pregunta, puede comunicarse con la Oficina del Comisionado Laboral. Puede encontrar las ubicaciones y números de teléfono de las oficinas en www.dir.ca.gov/dlse o llamar al 866-924-9757.

Notas



Sección 10

Concientización sobre el abuso físico y sexual



OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Sección 10

Concientización sobre el abuso físico y sexual

Al terminar esta sección, el futuro profesional será capaz de:

- Identificar los diferentes tipos de abuso físico y sexual.
- Reconocer e identificar signos de advertencia de violencia doméstica, abuso o agresión sexual, maltrato de ancianos, y tráfico laboral y de personas.
- Identificar los grupos y organizaciones de recursos que puedan brindar asistencia a las víctimas.

Los futuros profesionales de la industria de la peluquería y la belleza están en una posición especial para asistir a las víctimas de abuso físico y sexual. Pueden detectar cuestiones que se le escapan al simple observador debido a que muchos de los servicios que brindan son íntimos y a que se forman vínculos personales cercanos entre los futuros profesionales y los clientes. Este vínculo cercano suele mantenerse a medida que el futuro profesional avanza en su carrera como titular de licencia de la Junta.

El objetivo de esta lección es concientizar a los futuros profesionales mediante una visión general de algunos de los tipos de abuso físico y sexual con los que pueden encontrarse cuando se involucran con sus clientes y brindarles las herramientas para que puedan reconocer las señales de abuso y, más importante aún, para que sepan a dónde dirigir a las víctimas para que reciban ayuda. Se presentarán casos prácticos para ayudar al futuro profesional a determinar cuál es el mejor método para asistir a una víctima.

La capacitación en concientización que se brinda en esta lección no es completa, sino que es un punto de partida para que los futuros profesionales expandan sus conocimientos. Se sugiere que los futuros profesionales continúen capacitándose en los temas que se introducen aquí a medida que avanzan en su carrera y que busquen de manera activa maneras de brindar ayuda segura a los clientes en situación de riesgo.



#NoViolenceinBeauty es una campaña patrocinada por la Junta, diseñada para ayudar a detener el abuso físico o sexual.

Advertencia especial para el futuro profesional

Si cree haber identificado a una víctima de cualquier tipo de abuso físico o sexual, comuníquese con las fuerzas de orden público locales, explíqueles la situación y deje el tema en sus manos. No intente rescatar a la víctima; puede ser peligroso tanto para usted como para la potencial víctima. Deje que las fuerzas de orden público hagan su trabajo. Para situaciones de urgencia, notifique a las fuerzas de orden público inmediatamente llamando al 911.

PRECAUCIÓN: A veces, involucrar a las fuerzas de orden público puede hacer que la situación sea más peligrosa para la víctima, por eso actúe con suma discreción en estas situaciones.

#NoViolenceinBeauty

La Junta de Peluquería y Cosmetología de California intenta promover de manera activa la concientización sobre el abuso físico y sexual. Con esa finalidad, la Junta patrocina la campaña #NoViolenceinBeauty. Para ver lo que hace la Junta actualmente para ayudar a terminar con el abuso físico y sexual, visite: **www.barbercosmo.ca.gov/consumers/noviolenceinbeauty.shtml**.

Violencia doméstica

La Coalición Nacional de Violencia Doméstica define a la violencia doméstica como la intimidación deliberada, agresión física, violencia, agresión sexual u otro tipo de comportamiento abusivo que forma parte de un patrón sistemático de poder y control que ejerce una persona contra su pareja. Incluye violencia física, violencia sexual, amenazas, abuso emocional y psicológico. La violencia doméstica es algo frecuente en todas las comunidades y afecta a todas las personas, independientemente de su edad, condición socioeconómica, orientación sexual, género, raza, religión o nacionalidad. La violencia doméstica es un patrón de comportamiento adquirido.



CUALQUIER PERSONA puede ser víctima de violencia doméstica.

CUALQUIER PERSONA puede ser víctima.

Las señales de advertencia de que un cliente puede estar experimentando violencia doméstica pueden incluir:

- El cliente suele cancelar citas a último momento por razones que no parecen ciertas.
- El cliente se disculpa por su pareja frecuentemente y siempre teme hacerla enfadar.
- El cliente renuncia a cosas que solían ser importantes para él y, por lo tanto, está cada vez más aislado.
- El peso o la apariencia del cliente cambió de manera drástica.
- El cliente tiene lesiones (hematomas, mechones de pelo que parecen haber sido arrancados, problemas de movilidad) que no puede explicar o su explicación no tiene lógica.

Las parejas abusivas en las comunidades de lesbianas, gais, bisexuales, personas transgénero y queer (LGBTQ) y de personas afectadas por el VIH pueden utilizar otras tácticas para ejercer poder sobre su pareja. Es posible que sea más difícil para el futuro profesional reconocer estas tácticas. Sin embargo, si el futuro profesional observa alguna de las tácticas que se mencionan a continuación, es probable que el cliente este sufriendo abusos. La siguiente lista es una adaptación de una lista creada por FORGE (**FORGE-Forward.org**):

- La pareja utiliza un pronombre que no es el que adoptó la persona o se refiere a él/ella como si fuera un objeto (it).
- Amenaza con "confesarle la verdad sobre su sexualidad o identidad" a su empleador, amigos o familia.
- Le dice a su pareja que nunca van a encontrar a otra pareja que los trate mejor (aislamiento social).
- Le hace burla por su aspecto físico.
- Asegura que sabe qué es lo mejor para alguien, cómo deben vestirse o maquillarse (o no hacerlo), invalidando las decisiones personales.

Un titular o un solicitante de licencia que complete la capacitación de concientización sobre el abuso físico y sexual que se encuentra en el curso de salud y seguridad exigida por la Sección 7389 y su empleador **NO** están obligados a actuar basándose en información relativa a un posible abuso físico y sexual que obtuvieron mientras trabajaban, a menos que la ley exija lo contrario.

Código de Negocios y Profesiones, Sección 7319.7(a).

Cómo brindar asistencia a una víctima de violencia doméstica

Si cree haber encontrado una víctima de violencia doméstica, intente conectarse con el cliente. Los futuros profesionales pueden hacerlo preguntando, por ejemplo:

"¿Te encuentras bien?"

"Estoy preocupado por usted..."

"No pude evitar notar que tiene varios hematomas en la zona del cuello".

Lo más importante es que, sin ponerse en peligro ni poner en peligro a la víctima, le brinde información acerca de dónde puede acudir para obtener ayuda y contención.

Evaluación del peligro

Los futuros profesionales no deben ponerse en peligro ni poner en peligro a sus clientes o posibles víctimas. Cuando se brinda asistencia a la víctima se debe actuar con precaución y discreción. Se debe procurar evaluar el nivel de riesgo para el futuro profesional cuando intenta asistir a un sobreviviente de violencia doméstica. El futuro profesional puede considerar preguntar lo siguiente al sobreviviente de violencia doméstica:

- ¿Sigue viviendo con la persona que le hace daño?
- ¿Alguna vez intentó marcharse?
- ¿Qué ocurrió cuando se fue?
- ¿Tiene una orden de restricción?
- ¿El agresor tiene armas de fuego, cuchillos u otro tipo de arma a su disposición?
- ¿Él o ella controla dónde está, lo asecha o persigue?

La información que brinda el sobreviviente de violencia doméstica a través de estas preguntas puede ayudar al futuro profesional a determinar cuáles son las acciones adecuadas y qué información proporcionar a las fuerzas de orden público de ser necesario.

Siempre actúe con suma precaución cuando intente asistir a un sobreviviente de violencia doméstica. Nunca se ponga en peligro ni ponga en peligro al sobreviviente, a otros estudiantes, a los empleados o a los clientes.

Cómo brindar asistencia a una víctima de violencia doméstica

Sí:

- Dígale que le preocupa su seguridad.
- Créale a la víctima.
- Recuérdele que no es su culpa y que no se merece ser maltratada.
- Sea comprensivo y paciente.
- Aliéntela a documentar cualquier mensaje de texto, correo de voz y publicaciones en las redes sociales que contengan amenazas.
- Brinde información acerca de dónde acudir para obtener ayuda y contención.

No:

- No le diga a la víctima que sabe cómo se siente.
- No intente forzarla ni la juzgue.
- No intente ser su consejero.

Planificación para la seguridad

Un plan de seguridad es un plan de acción personalizado diseñado para optimizar la seguridad del sobreviviente en cada etapa de una relación abusiva. Un buen plan de seguridad incluye asistencia sobre cómo lidiar con las emociones, cómo contarles a sus amigos y familiares acerca del abuso, cómo iniciar acciones legales, entre otras cuestiones. Cuando asiste a un sobreviviente de violencia doméstica, el futuro profesional puede indicarle que se comunique con organizaciones tales como la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica para recibir asistencia en la planificación para la seguridad.

Estos profesionales están mejor posicionados para ayudar al sobreviviente a preparar un plan de seguridad personalizado. Para obtener más información, vea el folleto Línea Nacional contra la Violencia Doméstica: Planificar para la seguridad que está en los materiales de referencia.

La **Línea Nacional contra la Violencia Doméstica** es la única organización nacional que atiende a las víctimas de abuso doméstico de manera directa. Defensores expertos y altamente capacitados están disponibles telefónicamente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para conversar con una víctima de abuso físico, emocional, verbal, sexual o financiero. **Su número de teléfono es (800) 799-7233.** La Línea también brinda un servicio de chat por Internet en www.thehotline.org que está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los servicios son gratuitos y confidenciales y, en la actualidad, esta organización cuenta con la base de datos de recursos locales y nacionales más grande y más completa del país.

Negarse a recibir ayuda

A veces, el futuro profesional puede darse cuenta de que un cliente sufre de abuso, pero al parecer, la víctima no quiere recibir asistencia o ayuda. Hay muchas razones por las que las víctimas pueden elegir quedarse con el agresor. Algunas de estas razones pueden incluir que piensen que:

- su vida corre peligro si se van,
- el abuso es temporal,
- pueden hacer que el agresor cambie,
- piensan que "no va a ocurrir de nuevo",
- es su responsabilidad quedarse por la familia,
- "ya vendrán tiempos mejores",
- no tienen otra opción para mantenerse económicamente (por ejemplo, la población de inmigrantes, las personas con un nivel de inglés limitado, etc.).

Nunca menosprecie o humille a la víctima por su elección. Siempre respete su derecho a la privacidad y a negarse a recibir ayuda. Lo más importante es recordar que el rol del futuro profesional en la asistencia a la víctima es ponerla en contacto con profesionales que están capacitados para ayudarla. Si no quiere recibir esa asistencia, no es apropiado presionar a la víctima para que actúe cuando no está lista e incluso cuando puede poner su vida en peligro.



La Línea Nacional contra la Violencia Doméstica ayuda a las víctimas de abuso doméstico.

CASO PRÁCTICO N.º 1

Jennifer, una cliente de hace 10 años, viene por su corte de cabello periódico programado. En la última cita notó que había algunos hematomas en el brazo de Jennifer, pero no estaba seguro de cómo se habían producido, y como ella no mencionó nada sobre la lesión y nunca había notado que tuviera lesiones antes, no le preguntó cómo ocurrieron. Sin embargo, ahora mientras le lava el cabello nota que Jennifer tiene hematomas en la parte de atrás del cuello y que tiene un gran chichón en la parte superior de la cabeza.

Según lo que ha observado, ¿cómo puede iniciar una conversación sobre las lesiones que ha notado?

Si Jennifer le confiesa que está sufriendo algún tipo de maltrato, ¿cómo puede brindarle apoyo?

¿Qué cosas NO debe decirle a Jennifer si está experimentando maltrato?

CASO PRÁCTICO N.º 2

Maureen, una cliente nueva, vino al establecimiento y ha pedido que le aclare el cabello. Después de que Maureen se sienta en la silla y de colocarle la bata para realizar el servicio, mientras le divide el cabello, nota que tiene un gran corte en la parte superior de la cabeza. Está sorprendido y le pregunta a Maureen cómo se lastimó. Ella se abstrae y dice que preferiría no hablar de cómo se lastimó. Basándose en el lenguaje corporal y en las acciones de Maureen, tiene la firme sospecha de que puede estar sufriendo abusos.

¿Qué puede decir para mostrar su apoyo y que acepta su decisión de no hablar sobre las circunstancias en las que ocurrió la lesión?

CASO PRÁCTICO N.º 3

Lisa, una cliente que es la primera vez que concurre, solicita una depilación en la zona del bikini. Una vez que Lisa está en la camilla de tratamiento, nota que tiene un hematoma inusual desde la mitad del torso hasta la parte interna del muslo. El hematoma no afectará la depilación, pero es preocupante porque Lisa podría tener una enfermedad que cause ese problema. Le pregunta acerca del hematoma, pero ella la evade y después intenta explicar demasiado las lesiones y le asegura que la lesión no es por causa de un problema médico. Ella insiste en que le realice la depilación del área del bikini. Usted tiene la firme sospecha de que las lesiones son resultado de violencia doméstica.

Como Lisa es una cliente nueva y usted aún no ha entablado una relación con ella, ¿cómo manejaría esta situación?



Los síntomas del abuso o la agresión sexual a largo plazo incluyen ansiedad, miedo o trastorno de estrés postraumático.

CASO PRÁCTICO N.º 4

Usted es un nuevo futuro profesional de electrología que está asistiendo a clase. Se hizo amigo de Meg, una compañera que también estudia electrología. Nota que Meg últimamente no interactúa con usted ni con los otros estudiantes. Además, sufre de dolor en el cuello que se volvió tan intenso que hace poco no le permitió recibir un servicio de electrología en las cejas y estuvo llorando en el baño. Nota que la pareja de Meg siempre la espera después de la clase y un día observa una discusión en el estacionamiento que termina con un empujón.

¿Qué debería hacer? ¿Cómo manejaría esta situación?

¿Debe informarle lo que vio al instructor de la clase?

El ciclo de la violencia

En 1979, la Dra. Lenore Walker desarrolló la teoría del ciclo de la violencia. Esta teoría analiza las razones de por qué las víctimas se quedan con los agresores, más allá de las razones reconocidas comúnmente, como la baja autoestima, el aislamiento y la presión familiar. La teoría analiza las fases que atraviesa una relación abusiva hasta llegar a la violencia. Es posible que estas fases no le ocurran a todos los sobrevivientes de violencia doméstica, pero son acciones que pueden ocurrir durante un periodo de tiempo. Las fases del ciclo de la violencia son:

Acumulación de tensión
La tensión crece en la pareja. El agresor puede estar demasiado sensible, enfadado y amenazador. Durante este periodo, la víctima puede intentar calmar al agresor, razonar con él, abstraerse por completo o evitar al agresor.

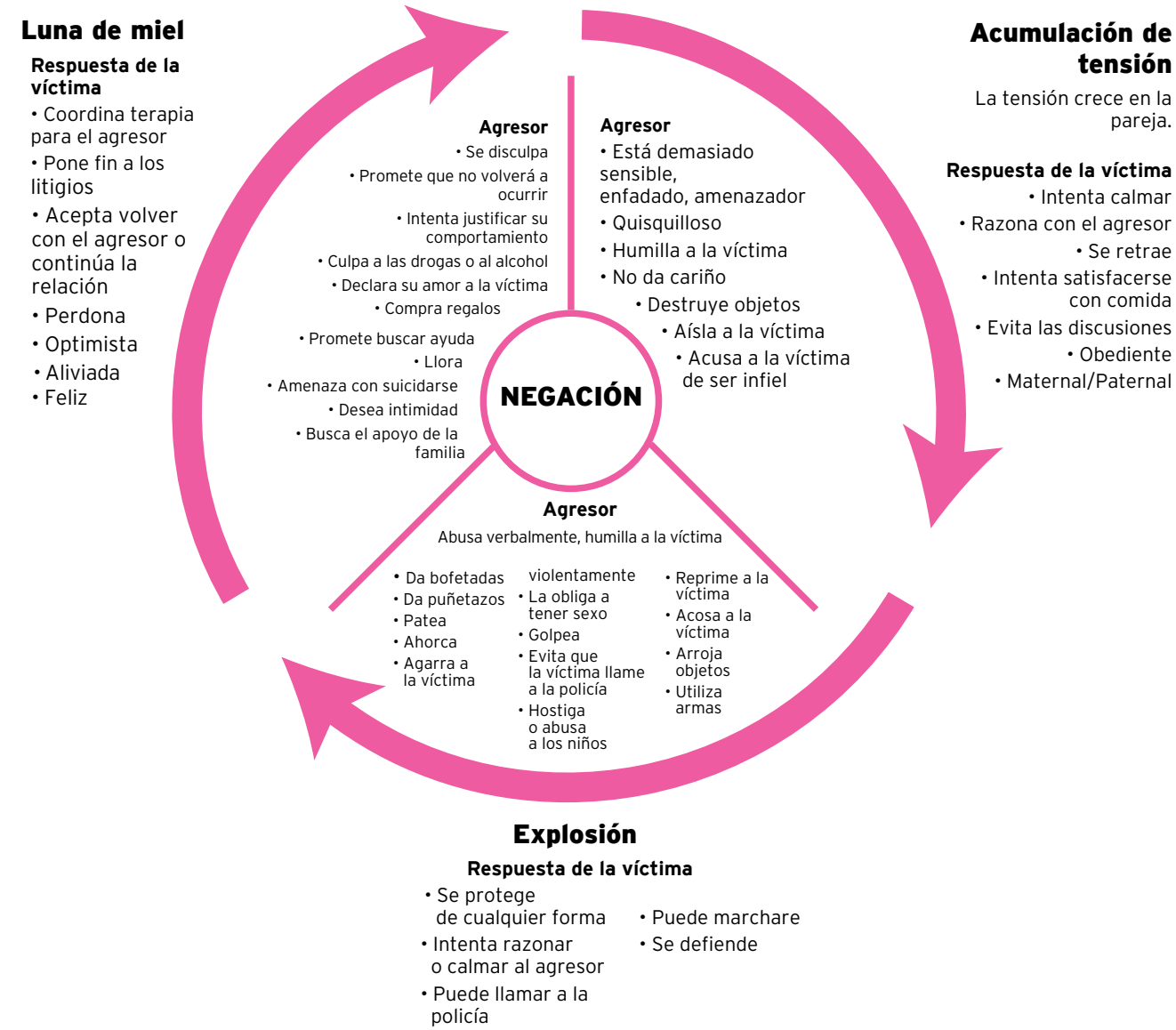
Explosión
Se llega a un pico de violencia (física, sexual o emocional) durante esta fase. Se libera la tensión y el agresor pierde el autocontrol. Es posible que la víctima intente defenderse o razonar con el agresor.

Luna de miel
Durante esta fase el agresor comienza a sentirse avergonzado (no por haber herido a la víctima, sino porque hay una posibilidad de que sea atrapado y castigado por sus acciones) y es posible que intente disculparse o justificar sus acciones. Es posible que el agresor prometa que el abuso no va a volver a ocurrir y que intente atribuirle la culpa a otros factores, como el estrés laboral, el alcohol o inclusive culpar a la víctima. Es posible que sea cariñoso y atento y que niegue que el abuso ocurrió, o que diga que no fue tan grave como la víctima afirma. La víctima está aliviada y feliz y, después de haber compartido una experiencia tan emotiva con el agresor y de haber "superado" algo juntos, es posible que incluso se sienta más cercana al agresor que antes. Esta sensación puede ser adictiva y puede ser una razón por la que la víctima elige quedarse con el agresor.



Dejar de lado las relaciones con otras personas o pasar menos tiempo con los amigos puede ser una señal de advertencia de que una persona es víctima de agresión o abuso sexual.

Este ciclo puede repetirse cientos de veces y cada fase puede durar una cantidad de tiempo diferente en cada pareja.



El gráfico muestra el "Ciclo de la violencia" que elaboró la psicóloga y doctora en educación Lenore E. Walker, autora del libro El síndrome de la mujer maltratada, *que va por su cuarta edición en inglés.*

Preguntas de repaso

La violencia doméstica ocurre únicamente en los barrios más antiguos y con dificultades económicas. ¿Verdadero o falso?

La violencia doméstica puede incluir:

A) Violencia entre trabajadores que desempeñan tareas domésticas para un hogar donde son empleados.

B) Violencia física, violencia sexual, amenazas, abuso emocional y psicológico.

C) Violencia dentro de las fronteras de los Estados Unidos.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Abuso o agresión sexual

La definición jurídica de abuso o agresión sexual varía según el estado, pero la Asociación Americana de Psicología brinda la siguiente definición de abuso sexual:

"El **abuso sexual** es la actividad sexual no deseada en la que los agresores utilizan la fuerza, amenazan o se aprovechan de las víctimas que no pueden brindar su consentimiento. La mayoría de las víctimas y los agresores se conocen. Las reacciones inmediatas al abuso sexual incluyen conmoción, miedo o incredulidad. Los síntomas a largo plazo incluyen ansiedad, miedo o trastorno de estrés postraumático".

RAINN (la Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto) es la organización contra la violencia sexual más grande del país. RAINN establece las siguientes señales de advertencia de que se puede estar ante víctimas de agresión o abuso sexual:

- Dejar de lado otras relaciones o actividades, por ejemplo, pasar menos tiempo con los amigos.
- Decir que su pareja no quiere que participen en actividades sociales o que está limitando su contacto con otras personas.
- Revelar que la agresión sexual ha ocurrido antes.
- Hacer cualquier mención a que su pareja intenta limitar sus opciones de anticoncepción o que se rehúsa a utilizar prácticas sexuales más seguras, como negarse a usar preservativos o no querer que la víctima utilice un método anticonceptivo.
- Mencionar que su pareja los está presionando para que hagan cosas

que los hacen sentir incómodos.

- Dar señales de que su pareja está controlando sus medios de comunicación, como atender las llamadas o contestar los mensajes que reciben o entrometerse en conversaciones privadas.
- Tener señales visibles de abuso físico, como hematomas o un ojo morado.
- Tener un aumento o pérdida de peso inusual.
- Tener patrones de alimentación poco saludables, como perder el apetito o comer en exceso.
- Tener infecciones de transmisión sexual (ITS) u otras infecciones genitales.
- Tener señales de depresión, tales como tristeza constante, falta de energía, cambios en el sueño o en el apetito, dejar de lado las actividades habituales o sentirse decaído.
- Tener ansiedad o preocupación.
- Tener cambios evidentes en el cuidado personal, como por ejemplo, prestar menos atención a la higiene, la apariencia o la forma de vestir.
- Tener un comportamiento autodestructivo.
- Expresar ideas de suicidio o tener comportamientos suicidas.
- Beber alcohol o consumir drogas en exceso.

Si sospecha de un abuso o agresión sexual, hable con alguien que esté capacitado para ayudar. Comuníquese con la **Línea de Ayuda Nacional contra la Agresión Sexual al (800) 656-HOPE (4673)** o con el chat por Internet en **https://hotline.rainn.org/online/**.

NATIONAL HUMAN TRAFFICKING HOTLINE

1-888-373-7888

Si cree que ha identificado a una víctima de trata, avise al Centro Nacional de Recursos contra la Trata de Personas.

Abuso de personas mayores

El abuso de personas mayores incluye "actos reiterados o falta de acciones apropiadas, que ocurren en una relación donde existe la expectativa de confianza, que le producen daño o sufrimiento a una persona mayor". Esta definición fue adoptada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) basándose en una definición establecida por Action on Elder Abuse del Reino Unido.



El abuso de personas mayores incluye daño causado por alguien que la persona mayor conoce, con la que tiene una relación o que le presta servicios.

Incluye los daños que causan personas que la persona mayor conoce, o con las que tiene una relación, por ejemplo, un cónyuge, pareja o familiar; amigo o vecino, o personas que le brindan servicios. Muchas formas de abuso de personas mayores se clasifican como tipos de violencia doméstica o violencia familiar, ya que son cometidas por familiares.

A pesar de que hay una gran variedad de circunstancias consideradas abuso de personas mayores, no incluyen la actividad delictiva general contra personas mayores, como, por ejemplo, robos con allanamiento de morada, "atracos" callejeros o "robo con distracción" en el que un extraño distrae a la persona mayor en la puerta de su casa mientras otra entra a su propiedad para robarle.

Las señales de advertencia de este tipo de abuso incluyen:

- Hematomas, marcas causadas por presión, torceduras o fracturas de huesos, abrasiones o quemaduras.
- Lesiones que se repiten una y otra vez.
- Reacción de dolor al contacto.
- Retraimiento sin explicación de actividades normales, cambio repentino en el estado de alerta o depresión inusual.

- Cambios repentinos o sin explicación en las finanzas.
- Cambios en la personalidad, el comportamiento o el estado físico.
- Señales de aislamiento, de estar controlado o amenazado.

Cada condado de California tiene un organismo de **Servicios de Protección para Adultos (APS)** que ayuda a adultos mayores (de 65 años en adelante) y adultos dependientes (de 18 a 64 años con discapacidad), cuando no pueden satisfacer sus propias necesidades o son víctimas de abuso, negligencia o explotación. Los APS del condado investigan las denuncias de abuso de personas mayores y de adultos dependientes que viven en residencias privadas, apartamentos, hoteles u hospitales.

El personal de los APS también brinda información y deriva casos a otros organismos, y educa a las personas acerca de los requisitos y las responsabilidades conforme a las leyes de informe de abusos de personas mayores y adultos dependientes.

Las agencias APS que comparten información entre ellas, los organismos de fuerzas de orden público y la Oficina del Ombudsman de Cuidados Prolongados del Estado (OSLTCO) tienen la responsabilidad de informar las acusaciones de abuso a las fuerzas del orden público, los organismos públicos y las entidades que otorgan licencias correspondientes que tengan competencia en estos casos.

Para informar abuso de personas mayores o de adultos dependientes, comuníquese con la oficina local de los APS de su condado en: **www.cdss.ca.gov/inforesources/Adult-Protective-Services**. También puede denunciar abusos ante las fuerzas locales del orden público.

CASO PRÁCTICO N.º 5

Le ha cortado el cabello al señor Jones durante los últimos 10 años. Supone que debe tener alrededor de 80 años. Siempre ha sido una persona amable y feliz. Sin embargo, últimamente ha notado que parece decaído y retraído. También nota que su apariencia ha cambiado. Parecería que ha perdido el interés en su apariencia porque ahora suele venir con ropa sucia y arrugada; algo que nunca sucedía. Usted toma del brazo al señor Jones para ayudarlo a sentarse en la silla para cortarle el cabello. Se estremece y actúa como si estuviera dolorido. Su proveedora de atención médica llega para llevarse al señor Jones, y él pareciera tenerle miedo.

¿Qué le diría al señor Jones para asegurarse de que se encuentra bien?

Si el señor Jones le comenta que su proveedora de atención médica lo ha estado golpeando y no lo cuida como corresponde, ¿qué le puede decir al señor Jones?

Cuando el señor Jones se marche del establecimiento, ¿con quién puede comunicarse para informarle lo que acaba de escuchar y observar?

Preguntas de repaso

El abuso de personas mayores incluye actos reiterados o falta de acciones apropiadas, que ocurren en una relación donde existe la expectativa de confianza, que le producen daño o sufrimiento a una persona mayor. ¿Verdadero o falso?

Los organismos de servicios de protección para adultos ayudan a:

A) Adultos mayores (de 65 años en adelante) y adultos dependientes (de 18 a 64 años con discapacidad), cuando no pueden satisfacer sus propias necesidades o son víctimas de abuso, negligencia o explotación.

B) Adultos mayores (de 55 años en adelante) y personas enfermas y débiles.

C) Padres que experimentan amenazas o violencia por parte de sus hijos.

Enumere tres señales de advertencia que indiquen que personas ancianas pueden estar sufriendo maltrato.

A) _____

B) _____

C) _____

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Trata de personas

La trata de personas puede tomar diferentes formas. Dos de las formas más graves de trata de personas son:

- el tráfico sexual;
- el tráfico laboral.

El **tráfico sexual** se puede definir como reclutar, albergar, transportar, obtener, utilizar, ofrecer o promocionar a una persona para un acto sexual comercial, en el que el acto sexual comercial es inducido por la fuerza, fraude o coacción, o en el que la persona inducida a realizar dicho acto no ha cumplido los 18 años de edad.

El **tráfico laboral** se puede definir como reclutar, albergar, transportar u obtener una persona para mano de obra o servicios, a través del uso de la fuerza, fraude o coacción, con el fin de someterla a esclavitud o servidumbre involuntaria, pasiva o por deuda.



Una persona puede no trabajar en un establecimiento donde ocurra tráfico laboral o sexual, pero se entera de un establecimiento donde esto sí ocurre.

La industria de la salud y belleza ha sido identificada a nivel nacional por la Línea Nacional contra la Trata de Personas como una de las principales industrias en las que ocurre tráfico laboral. En 2016, el Proyecto Polaris señaló que California tenía 1,012 casos denunciados de trata de personas, el promedio nacional más alto en los Estados Unidos.

Todos tienen el potencial de descubrir una situación de trata de personas. Por eso, si bien una persona puede no trabajar en un establecimiento donde ocurra tráfico laboral o sexual, puede enterarse de un establecimiento donde esto sí ocurre.

Existe la posibilidad de encontrar una situación de trata de personas en un establecimiento. El Centro Nacional de Recursos contra la Trata de Personas y el Departamento de Estado de los EE. UU. brindan las siguientes señales de alarma de trata de personas:

Salud mental precaria o comportamiento anormal

- Tiene miedo, está ansiosa, deprimida, sumisa, tensa o nerviosa/paranoica.
- Presenta conductas inusualmente temerosas o ansiosas después de llamar a las fuerzas de orden público.
- Evita el contacto visual.
- Las respuestas parecen guionadas y practicadas.
- No puede hablar con usted a solas.

Salud física precaria

- Carece de atención médica.
- Parece malnutrida.
- Muestra señales de abuso físico o sexual, restricción física, encierro o tortura.

Condiciones de vida

- Vive con su empleador.
- Vivienda precaria.
- Muchas personas viven en un espacio reducido.

Si tiene la oportunidad de hablar con la potencial víctima en privado, sin poner en riesgo su seguridad, estas son algunas preguntas provistas por el Departamento de estado que puede formular si ha detectado señales de alarma:

- ¿Puedes dejar tu trabajo si así lo deseas?
- ¿Puedes ir y venir cuando quieres?
- ¿Te lastimaron o amenazaron cuando intentaste marcharte?
- ¿Han amenazado a tu familia?
- ¿Vives con tu empleador?
- ¿Dónde comes y duermes?
- ¿Le debes dinero a tu empleador?
- ¿Tienes tu pasaporte o documento de identificación en tu poder? ¿Quién lo tiene?

Si cree que ha identificado a una víctima de trata, avise al **Centro Nacional de Recursos contra la Trata de Personas**. El centro de recursos es una línea nacional gratuita antitráfico, que ofrece servicios multilingües las 24 horas del día.
Llame al **(888) 373-7888** para dar información o para pedir información general.

Preguntas de repaso

Las dos formas más graves de tráfico de personas es el tráfico sexual y laboral. ¿Verdadero o falso?

Indique dos preguntas que le haría a una potencial víctima de tráfico para poder determinar si necesita asistencia.

A)

_____

_____

B)

_____

_____

Si se ha identificado a una víctima de tráfico de personas, ¿a qué organización se puede notificar?

A) Al Departamento de Vehículos Automotores.

B) Al Centro Nacional de Recursos de Tráfico de Personas.

C) A la Junta de Peluquería y Cosmetología de California.

Anote las respuestas en el cuadernillo de examen.

Recursos estatales y nacionales:

INFORMACIÓN DE CONTACTO DE LOS CONDADOS DE LOS SERVICIOS DE PROTECCIÓN PARA ADULTOS

Información provista por los condados de California para ayudar a encontrar la oficina local correspondiente de Servicios de Protección para Adultos (APS).

Sitio web: **www.cdss.ca.gov/inforesources/Adult-Protective-Services**

Para denunciar abuso, comuníquese con la oficina local de APS de su condado: **www.cdss.ca.gov/inforesources/county-Aps-offices**

JUNTA DE PELUQUERÍA Y COSMETOLOGÍA DE CALIFORNIA

Protege a los consumidores otorgando licencias y controlando a peluqueros, cosmetólogos, esteticistas, manicuristas, electrologistas, aprendices y establecimientos. Administra y exige el cumplimiento de los reglamentos de salud y seguridad en los establecimientos con licencia. Llame a la Junta si tiene preguntas o inquietudes sobre algún tema relacionado con la peluquería y la cosmetología.

Dirección de la sede central:

Board of Barbering and Cosmetology
2420 Del Paso Road, Suite 100
Sacramento, CA 95834

Sitio web: **www.barbercosmo.ca.gov**

Correo electrónico: barbercosmo@dca.ca.gov

Tel.: (800) 952-7281

Recursos: **www.barbercosmo.ca.gov/consumers/noviolenceinbeauty.shtml**

Dirección postal:

P.O. Box 944226
Sacramento, CA 94244-2260

CALIFORNIA YOUTH CRISIS LINE

Funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, como un sistema estatal de respuesta ante emergencias para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en crisis. El personal con capacitación profesional y consejeros voluntarios responden 20,000 llamadas todos los años en las que brindan asesoramiento relativo a la intervención de crisis y derivaciones a proveedores de servicios en la comunidad local de quien llama. Brinda acceso a más de 5,500 recursos gratuitos o de bajo costo para jóvenes y familias en todo California.

Sitio web: **www.calyouth.org**

Tel.: (800) 843-5200

LÍNEA NACIONAL CONTRA EL ABUSO DE MENORES DE CHILDHELP

Dedicada a la prevención del abuso infantil. Esta línea directa cubre los Estados Unidos y Canadá y cuenta con consejeros profesionales en crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana, quienes brindan asistencia en más de 170 idiomas —a través de intérpretes—. Ofrece intervención de crisis, información y derivaciones a miles de servicios sociales, de emergencia y recursos de apoyo.

Sitio web: **www.childhelp.org/hotline/**

Tel.: (800) 4-A-CHILD (22-4453)

COMMUNITY UNITED AGAINST VIOLENCE (CUAV) (GRUPO DE DEFENSA LGBTQ)

CUAV fue fundado en 1979 y se dedica a incrementar el poder de las comunidades LGBTQ (lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer) para transformar la violencia y la opresión.

Sitio web: **www.cuav.org**

Tel.: (415) 333-HELP (4357)

FORGE

Ofrece apoyo y capacitación en concientización sobre el acoso y la violencia sexual, doméstica, de pareja y motivada por el odio que experimentan las personas transgénero.

P.O. Box 1272
Milwaukee, WI 53201

Sitio web: **www.forge-forward.org/**

Tel.: (414) 559-2123

LOS ANGELES LGBT CENTER

Brinda servicios a más personas LGBT que cualquier otra organización del mundo. Ofrece programas, servicios y defensa global en cuatro amplias categorías: salud, servicio social y vivienda, cultura y educación, y liderazgo y defensa.

Sitio web: **www.lalgbtcenter.org**

Tel.: (323) 993-7400

LOVE IS RESPECT.ORG

Loveisrespect es un recurso fundamental para empoderar a los jóvenes y, así, evitar y terminar con el abuso en el noviazgo. Es un proyecto de la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica.

Tel.: (866) 331-9474
TTY: (866) 331-8453

Sitio web: **www.loveisrespect.org/**

Tarjetas informativas: Descargue tarjetas del tamaño de la billetera para tener información de contacto con servicios de Loveisrespect y una lista de las señales de una relación abusiva.
www.loveisrespect.org/resources/download-materials/

NATIONAL COALITION OF ANTI-VIOLENCE PROGRAMS

Trabaja para prevenir y responder a todas las formas de violencia contra las comunidades LGBTQ (lesbiana, gay bisexual, transgénero y queer) y afectadas por el VIH, y dentro de ellas.

116 Nassau St., 3rd floor
New York, NY 10038

Sitio web: **www.avp.org**

Línea directa: (212) 714-1141

Tel.: (212) 714-1184

LÍNEA NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Atiende a víctimas de abuso doméstico y a sus amigos y familiares. Defensores expertos y altamente capacitados están disponibles telefónicamente las 24 horas del día, los 7 días de la semana para conversar con quien haya sido afectado por abuso físico, emocional, verbal, sexual o financiero.

Servicio de chat en línea: www.thehotline.org

Tel.: (800) 799-SAFE (7233)

Recursos: **www.thehotline.org/resources/download-materials/**

LÍNEA NACIONAL CONTRA LA TRATA DE PERSONAS

Atiende a víctimas y sobrevivientes de trata y a la comunidad que lucha contra la trata de personas en los Estados Unidos.

Sitio web: **www.humantraffickinghotline.org**

Tel.: (888) 373-7888

Recursos: **www.humantraffickinghotline.org/get-involved/outreach-and-awareness**

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ("LIFELINE")

Brinda apoyo gratuito y confidencial a personas afligidas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y ofrece recursos de prevención y en caso de crisis.

Sitio web: **www.suicidepreventionlifeline.org**

Tel.: (800) 273-TALK (8255)

Tel.: (888) 628-9454 (en español)

Recursos: **www.store.samhsa.gov**

PROFESSIONAL BEAUTY ASSOCIATION (PBA)

15825 North 71st Street, Suite 100
Scottsdale, AZ 85254-1521

Sitio web: **www.probeauty.org**

Tel.: (800) 468-2274

Programa Cut It Out de la PBA
Sitio web: **www.probeauty.org/cutitout**

Para solicitar materiales gratuitos de Cut It Out, visite **https://probeauty.wufoo.com/forms/zhmek8o1t08smd**

RED NACIONAL CONTRA LA VIOLACIÓN, EL ABUSO Y EL INCESTO (RAINN)

Es la organización contra la violencia sexual más grande del país.

Sitio web: **www.hotline.rainn.org**

Servicio de chat en línea: **www.online.rainn.org/online**

Línea de Ayuda Nacional contra la Agresión Sexual: (800) 656-HOPE (4673)

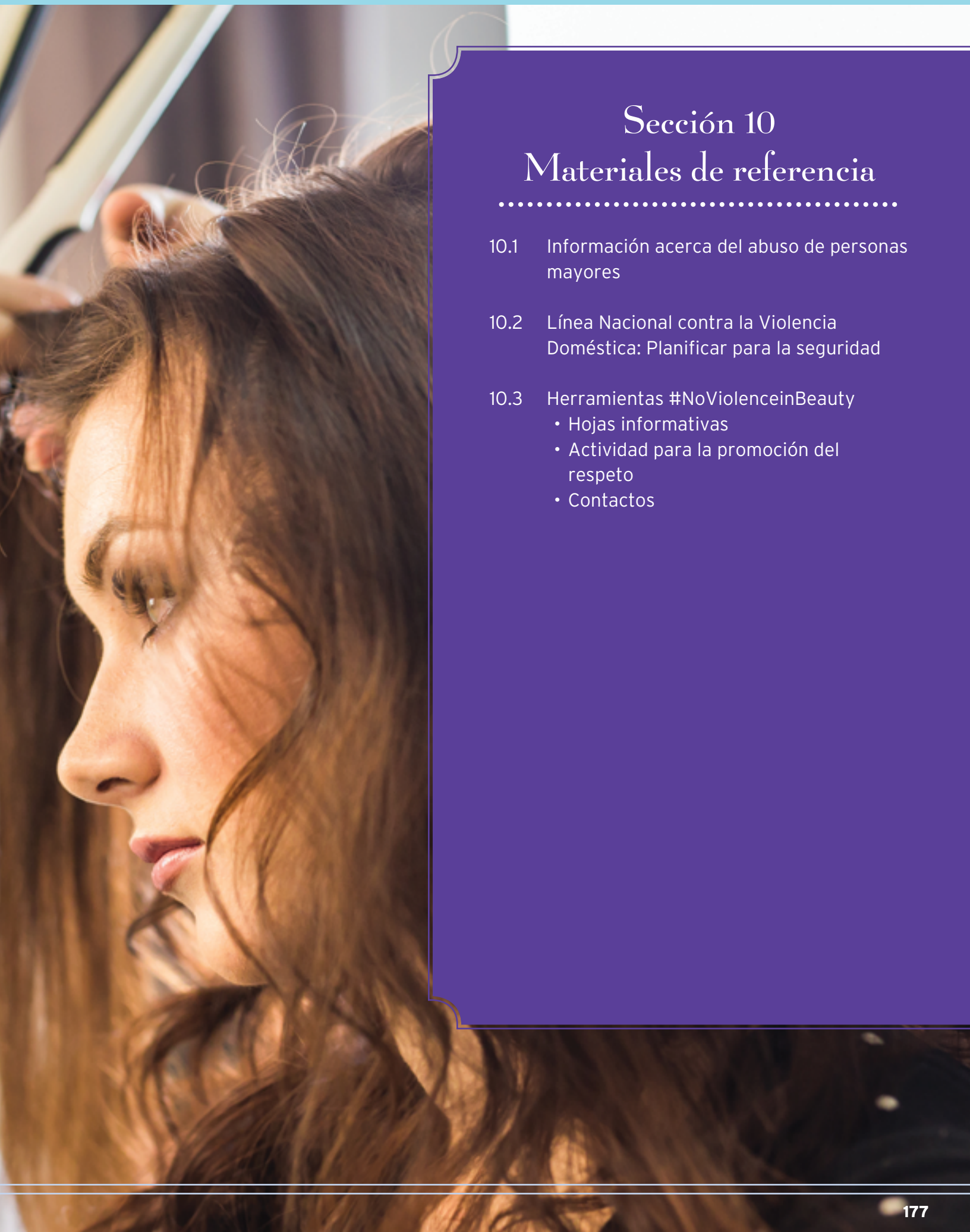
Recursos: **www.rainn.org/graphics-and-banners**

En conclusión

Ha llegado al final del curso de salud y seguridad de la Junta de Peluquería y Cosmetología del Estado de California. Esperamos que haya adquirido abundantes conocimientos que podrá utilizar en su futuro como titular de una licencia. Gracias por trabajar junto con la Junta de Peluquería y Cosmetología para que todos los profesionales y consumidores tengan una experiencia segura y saludable.

Junta de Peluquería y Cosmetología de California

Notas



Sección 10
Materiales de referencia

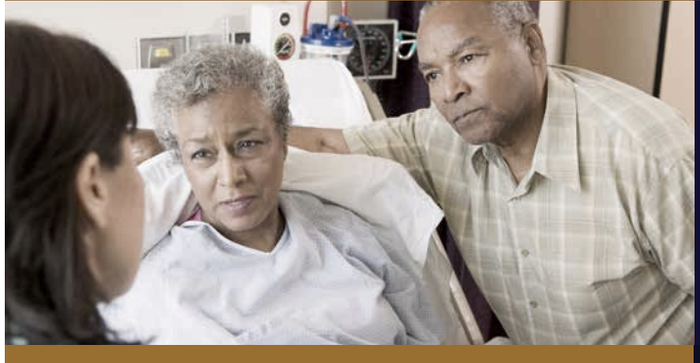
10.1 Información acerca del abuso de personas mayores

10.2 Línea Nacional contra la Violencia Doméstica: Planificar para la seguridad

10.3 Herramientas #NoViolenceinBeauty
- Hojas informativas
- Actividad para la promoción del respeto
- Contactos

¿Cuál es el impacto de la explotación financiera, el abuso y el abandono de ancianos?

- El abuso de ancianos triplica el riesgo de muerte prematura y causa enfermedades, lesiones y sufrimiento innecesarios.
- Es cuatro veces más probable que víctimas de abuso de ancianos sean admitidas a un hogar de ancianos, y tres veces más probable que sean admitidas a un hospital.
- La explotación financiera provoca grandes pérdidas económicas para empresas, familias, ancianos y programas gubernamentales, y aumenta la dependencia en programas médicos federales y estatales, tales como Medicare y Medicaid.
- Los adultos mayores con discapacidad cognitiva sufren pérdidas económicas significativamente más importantes que los que no padecen dicha discapacidad.
- Como consecuencia de cuidar a un anciano, algunos cuidadores sufren deterioro de su propia salud física y mental.



Para obtener más información sobre la labor del Departamento de Justicia para prevenir y combatir el abuso de ancianos, visite el portal de Justicia para los Ancianos en:

elderjustice.gov

Línea directa para víctimas

Remisiones de víctimas de la delincuencia a servicios prestados por especialistas en servicios para ancianos
9am 6pm EST, lunes a viernes

1-855-4VICTIM (1-855-484-2846)

DEPARTAMENTO DE JUSTICIA
Justicia para los Ancianos
INICIATIVA

El material bajo licencia se usa solo a modo de ejemplo. Todas las personas que aparecen en el material bajo licencia son modelos.

DEPARTAMENTO DE JUSTICIA
Justicia para los Ancianos
INICIATIVA



Obtenga información sobre el

Abuso de ancianos



Abuso físico

El abuso físico es un acto, maltrato o castigo que podría resultar en lesiones, dolor o deterioro.

Algunos ejemplos incluyen sufrir golpes, mordidas, cachetazos, ser sacudido, pellizcado, quemado, empujado, agarrado, que restrinjan sus movimientos o lo encierren al anciano. El abuso también incluye no permitir que alguien vaya al baño y dar demasiada o demasiada poca medicación.



Abuso psicológico

El abuso psicológico es comportamiento verbal o no verbal que causa angustia, dolor mental, temor o sufrimiento.

Algunos ejemplos incluyen ataques verbales, menospreciar, intimidar, negarse a hablar con el anciano, hablar con el anciano como si el anciano fuera un niño aunque el anciano tenga capacidad mental plena, aislar al anciano de otras personas, y acosar al anciano.



Abuso sexual

Abuso sexual es contacto sexual de cualquier tipo, aunque se produzca sin contacto físico, con un anciano sin la aprobación de dicho anciano

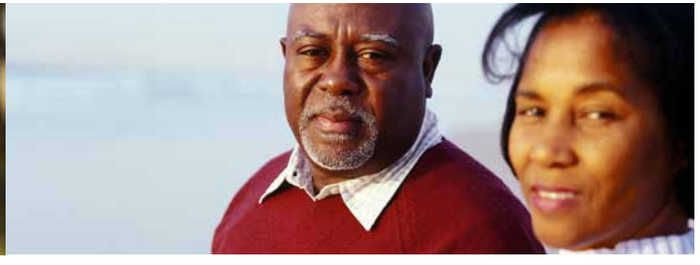
Algunos ejemplo incluyen agresión sexual, obligar a alguien a ver pornografía, obligar a alguien a desvestirse y tomar fotos de una persona parcialmente o totalmente desvestida.



Negligencia y abandono

La negligencia es la falta intencional o involuntaria de cuidado o ayuda a un anciano por una persona de la que se espera que cuide al anciano. El abandono es una forma extrema de negligencia.

Algunos ejemplos incluyen dejar de darle agua o comida, dejar de llevar al anciano al médico o dentista o al baño, dejar de mantener limpio al anciano o dejar de mantener al hogar seguro y limpio, dejar de ayudar al anciano a vestirse o pagar cuentas, y dejar al anciano solo por períodos prolongados.



Abuso financiero

El abuso financiero es el uso indebido o ilegal del dinero o los bienes de un anciano.

Algunos ejemplos incluyen vender cosas sin permiso, obligar a ancianos a firmar documentos legales que no comprenden, obligarlos a regalar algo que les pertenece, hacerse pasar por el anciano para obtener bienes o dinero, quedarse con dinero que pertenece al anciano, no permitir que el anciano use su propio dinero, u ocultar del anciano información sobre su dinero.

Recursos

Para obtener información sobre la labor de la Iniciativa de Justicia para los Ancianos del Departamento de Justicia para prevenir y combatir el abuso de ancianos, visite el portal de Justicia para los Ancianos en:

https://www.elderjustice.gov



Acerca de
la Línea Nacional

La Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (la Línea) es la única organización nacional que atiende a las víctimas de abuso doméstico y a sus amigos y familias de manera directa. Defensores expertos y altamente capacitados están disponibles telefónicamente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para conversar con cualquier persona que haya sido víctima de abuso físico, emocional, verbal, sexual o financiero. Esta Línea también brinda un servicio de chat por Internet en www.thehotline.org que está disponible todos los días de 7 a. m. a 2 a. m. (hora del centro).

Nuestros servicios son **totalmente gratuitos** y **confidenciales**, y tenemos la base de datos de recursos locales y nacionales más grande y completa del país. Junto con estos recursos, brindamos herramientas que pueden salvar la vida, brindar apoyo inmediato y la esperanza necesaria para que las víctimas puedan liberarse del abuso—.



LÍNEA TELEFÓNICA

las 24 horas del día, los 7 días de la semana

1.800.799.SAFE (7233)



TTY

las 24 horas del día, los 7 días de la semana

1.800.787.3224



CHAT EN LÍNEA

todos los días de 7 a. m. a 2 a. m. (hora del centro)

www.thehotline.org

La producción de esta publicación recibió el apoyo del Subsidio Número 90EV0407 de la Administración para Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica y no necesariamente manifiesta la opinión oficial de la Administración para Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos.

The National Domestic Violence

HOTLINE

1.800.799.SAFE (7233) • 1.800.787.3224 (TTY)

Planificación para la seguridad

Los planes de seguridad pueden salvar vidas

GRATUITO

CONFIDENCIAL

LAS 24 HORAS DEL DÍA, TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

1.800.799.SAFE (7233)

¿Qué es un **plan de seguridad?**

Un plan de seguridad es un **plan práctico y personalizado** que incluye maneras para mantenerse a salvo cuando uno se encuentra en una relación abusiva, cuando está intentando abandonarla o después de haberla abandonado. La planificación para la seguridad incluye cómo lidiar con las emociones, cómo contarles a sus amigos y familiares acerca del abuso, cómo iniciar acciones legales y cualquier otro aspecto que sea relevante para su situación particular. Un buen plan de seguridad tendrá toda la información fundamental que necesita y lo ayudará a atravesar diferentes situaciones.

En la Línea, **preparamos los planes de seguridad junto con las víctimas**, sus amigos y familiares —cualquier persona que esté preocupada por su propia seguridad o la seguridad de otro.



¿Por qué es importante tener un **plan de seguridad**?

Un plan de seguridad completo puede darle **claridad y fortaleza** a una persona que está atravesando una relación abusiva. El plan de seguridad es una herramienta poderosa para que los familiares y amigos de una víctima de abuso puedan brindarle contención emocional o seguridad física.

Si la situación se intensifica hasta llegar a poner en peligro la vida, un plan de seguridad puede convertirse en algo **absolutamente esencial para la supervivencia.**

Nuestros defensores brindan asistencia con los planes de seguridad ante diversas situaciones, tales como:

Planificación para la seguridad mientras se convive con una pareja abusiva. Un plan de seguridad puede incluir identificar los lugares más seguros de su hogar, practicar como salir de la casa de manera segura, mantener las armas bajo llave o informar a una red de apoyo acerca de su situación.

Planificación para la seguridad con niños. Cuando hay niños de por medio, es importante que el plan de seguridad detalle formas de proteger a los niños. Esto podría incluir enseñarles a llamar al 911, identificar un “cuarto seguro”, planificar visitas sin supervisión o planificar para que los intercambios en la custodia de los niños sean seguros.

Planificación para la seguridad con mascotas. Las mascotas suelen ser miembros apreciados de la familia y pueden ser incluidas también en los planes de seguridad. La planificación para la seguridad con las mascotas incluye tomar medidas para demostrar la propiedad de su mascota, dejarla temporalmente al cuidado de un veterinario, de sus amigos o familiares, o buscar un albergue que acepte mascotas.

Planificación para la seguridad durante el embarazo. El embarazo puede ser un periodo particularmente peligroso para las mujeres que están en relaciones abusivas. La planificación para la seguridad podría incluir hablar con proveedores de atención médica, aprender cómo protegerse físicamente en una situación violenta o hallar maneras de recibir la contención y los cuidados que necesita.

Cualquiera puede ser víctima de violencia doméstica, independientemente de su raza, edad, orientación sexual, religión o género. Si usted, o alguien que conoce, está en una relación abusiva, o si tiene alguna consulta acerca del abuso, podemos ayudarlo.

1-800-799-SAFE (7233)
thehotline.org

love is respect org
1-866-331-9474
loveisrespect.org
envíe “loveis” al 22522

#No VIOLENCE in Beauty

Herramientas

#No VIOLENCE in Beauty

www.barbercosmo.ca.gov

2420 Del Paso Road, Suite 100, Sacramento, CA 94244-2260 (800) 952-5210

#No VIOLENCE in Beauty

Violencia doméstica y sexual



Casi **1 de cada 4 mujeres** (23 %) y **1 de cada 7 hombres** (14 %) de 18 años de edad en adelante en los Estados Unidos han sido víctimas de violencia física grave por parte de una pareja a lo largo de su vida. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

1 de cada 4

Más de **1 de cada 4** adolescentes mujeres que mantienen una relación informaron que sufren de abuso verbal recurrente. (Liz Claiborne, Inc.)

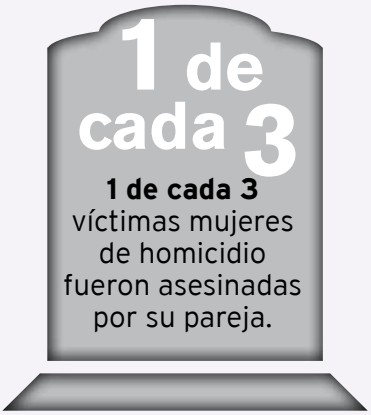


1 de cada 4 adolescentes denuncian violencia verbal, emocional, física o sexual de sus parejas cada año. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

1 de cada 5 adolescentes mujeres que han tenido una relación amorosa dicen que un novio las ha amenazado con ejercer violencia o autolesionarse si deciden dejarlos. (Liz Claiborne Inc.)



Los niños varones que son testigos de violencia doméstica en sus propios hogares tienen el triple de probabilidad de convertirse en maltratadores. (Behind Closed Doors: Violencia en la familia estadounidense)



1 de cada 3 víctimas mujeres de homicidio fueron asesinadas por su pareja. (Coalición Nacional de Violencia Doméstica)



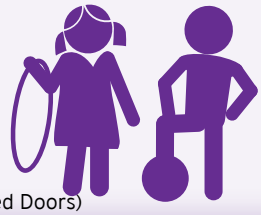
El homicidio es una de las principales causas de muerte en mujeres de 44 años de edad en adelante. Casi la mitad de las víctimas mujeres son asesinadas por una pareja masculina actual o pasada. (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

73% 33%

Si se encuentran en una relación abusiva, el 73 % de los adolescentes dijeron que pedirían ayuda a un amigo; pero solo el 33 % que ha estado o se ha enterado de una relación abusiva se lo ha contado a otra persona. (Liz Claiborne, Inc.)

275 millones

El Estudio del Secretario General de las Naciones Unidas sobre la violencia contra los niños estima moderadamente que **275 millones** de niños en todo mundo están expuestos a violencia en sus hogares. (Behind Closed Doors)



Las mujeres jóvenes entre 16 y 24 años que tienen una relación amorosa experimentan el índice más alto de violencia doméstica y agresión sexual. (Informe especial de la Oficina de Estadísticas de Justicia: Violencia de pareja. Mayo de 2000).

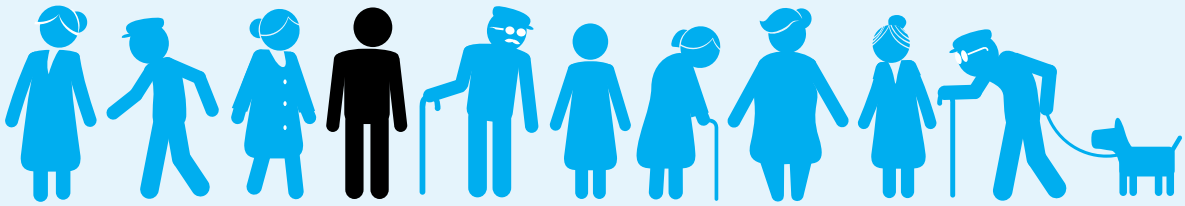
BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

Si cree que ha identificado a una víctima de violencia sexual o doméstica, comuníquese con las fuerzas del orden público locales o con la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica al (800) 799-7233.

2420 Del Paso Road, Suite 100, Sacramento, CA 94244-2260 (800) 952-5210 www.barbercosmo.ca.gov

#NoVIOLENCE in Beauty

Abuso de personas mayores



1 de cada 10 estadounidenses mayores de 60 años experimentarán alguna forma de abuso. (National Council on Aging)

El abuso de personas mayores incluye abuso físico, emocional, sexual, explotación, negligencia y abandono. Los responsables son hijos, otros familiares y cónyuges, así como también el personal de hogares de ancianos, viviendas asistidas y otros establecimientos. (National Council on Aging)

1 de cada 14

Un estudio calculó que solo 1 de cada 14 casos de abuso es informado a las autoridades. (National Council on Aging)

5 millones

Algunos calculan que la cifra asciende a **5 millones** de personas ancianas maltratadas cada año. (National Council on Aging)

Si cree que ha identificado a una persona mayor víctima de abuso, comuníquese con las fuerzas del orden público locales o con la Línea Directa de Servicios de Protección para Adultos al (800) 451-5155.

Trata



Línea Nacional contra la Trata de Personas

1-888-373-7888

La industria de salud y belleza ha sido identificada a nivel nacional por la Línea Nacional contra la Trata de Personas como una de las principales industrias en las que ocurre tráfico laboral.



En 2016, el Proyecto Polaris señaló que California tenía 1,012 casos denunciados de trata de personas, el promedio nacional más alto en los Estados Unidos.

Si cree que ha identificado a una víctima de trata de personas, comuníquese con las fuerzas del orden público locales o con el Centro Nacional de Recursos contra la Trata de Personas al 1-800-373-7888.

#NoVIOLENCE in Beauty

Promoción del respeto

R **Reconocer que todos somos diferentes.**

E **Escuchar al otro con empatía.**

S **Supervisarnos (pensar antes de hablar).**

P **Proporcionar espacio (respetar el espacio personal).**

C **Celebrar a los demás y sus logros.**

T **Tratar a todos de igual a igual.**

RESPETO
Acciones que demuestran respeto _____

RESPETO
Frases que demuestran respeto _____

RESPETO
La sensación que produce el respeto _____

RESPETO
El significado del respeto para mí _____

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

#NoVIOLENCE in Beauty

Promoción del respeto

R **Reconocer que todos somos diferentes.**

E **Escuchar al otro con empatía.**

S **Supervisarnos (pensar antes de hablar).**

P **Proporcionar espacio (respetar el espacio personal).**

C **Celebrar a los demás y sus logros.**

T **Tratar a todos de igual a igual.**

RESPETO
Acciones que demuestran respeto _____

RESPETO
Frases que demuestran respeto _____

RESPETO
La sensación que produce el respeto _____

RESPETO
El significado del respeto para mí _____

BarberCosmo
Board of Barbering & Cosmetology

#No VIOLENCE in Beauty

Información de contacto

Si usted es víctima de abuso, **NO TENGA MIEDO DE BUSCAR AYUDA**. Si necesita ayuda, llame al 911 o hable con uno de los representantes de los organismos que se mencionan a continuación.

Información de contacto de los condados de los Servicios de Protección para Adultos

Información provista por los condados de California para ayudar a encontrar la oficina local correspondiente de Servicios de Protección para Adultos (APS).

Para denunciar abuso, comuníquese con la oficina local de APS de su condado:

Sitio web **www.cdss.ca.gov/inforesources/County-APS-Offices**

California Youth Crisis Line

La California Youth Crisis Line (CYCL) funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana como un sistema estatal de respuesta ante emergencias para jóvenes (de 12 a 24 años) y familias en crisis. Su personal con capacitación profesional y consejeros voluntarios responden 20,000 llamadas todos los años en las que brindan asesoramiento relativo a la intervención de crisis y derivaciones a proveedores de servicios en la comunidad local de quien llama. Brinda acceso a más de 5,500 recursos gratuitos o de bajo costo para jóvenes y familias en todo California.

Tel. (800) 843-5200

Sitio web **www.calyouth.org**

Línea Nacional contra el Abuso de Menores de Childhelp

La Línea Nacional contra el Abuso de Menores de Childhelp se dedica a prevenir el abuso infantil. Esta línea directa cubre los Estados Unidos y Canadá y cuenta con consejeros profesionales en crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana quienes brindan asistencia en más de 170 idiomas —a través de intérpretes—. Ofrece intervención de crisis, información y derivaciones a miles de servicios sociales, de emergencia y recursos de apoyo.

Tel. (800)) 22-4453)

Sitio web **www.childhelp.org/hotline**

Community United Against Violence (CUAV) (grupo de defensa LGBTQ)

CUAV fue fundado en 1979 y se dedica a fortalecer el poder de las comunidades LGBTQ (lesbiana, gay, bisexual, transgénero y *queer*) para transformar la violencia y la opresión.

Tel. (415) 333-HELP (4357)

Sitio web **www.cuav.org**

FORGE

Ofrece apoyo y capacitación en concientización sobre el acoso y la violencia sexual, doméstica, de pareja y motivada por el odio que experimentan las personas transgénero.

Dirección postal P.O. Box 1272
Milwaukee, WI 53201

Tel. (414) 559-2123

Sitio web **www.forge-forward.org**

Los Angeles LGBT Center

Brinda servicios a más personas LGBT que cualquier otra organización del mundo. Ofrece programas, servicios y defensa global en cuatro amplias categorías: salud, servicios social y vivienda, cultura y educación, y liderazgo y defensa.

Tel. (323) 993-7400
Sitio web **www.lalgbtcenter.org**

Loveisrespect.org

Loveisrespect es un recurso fundamental para empoderar a los jóvenes y, así, evitar y terminar con el abuso en el noviazgo. Es un proyecto de la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica.

Tel. (866) 331-9474
TTY (866) 331-8453
Sitio web **www.loveisrespect.org/**

Tarjetas informativas: Descargue tarjetas del tamaño de la billetera para tener información de contacto con servicios de Loveisrespect y una lista de las señales de una relación abusiva. **www.loveisrespect.org/resources/download-materials/**

National Coalition of Anti-Violence Programs

Trabaja para prevenir y responder a todas las formas de violencia contra las comunidades LGBTQ (lesbiana, gay bisexual, transgénero y *queer*) afectadas por el VIH, y dentro de ellas.

Dirección postal 116 Nassau St., 3rd floor
New York, NY 10038
Línea directa (212) 714-1141
Tel. (212) 714-1184
Sitio web **www.avp.org**

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica

Atiende a víctimas de abuso doméstico y a sus amigos y familiares. Defensores expertos y altamente capacitados están disponibles telefónicamente las 24 horas del día, los 7 días de la semana para conversar con quien haya sido víctima de abuso físico, emocional, verbal, sexual o financiero.

Tel. (800) 799-SAFE (7233)
Chat en línea **www.thehotline.org**
Recursos **https://www.thehotline.org/resources/download-materials/**

Línea Nacional contra la Trata de Personas

La Línea Nacional contra la Trata de Personas es una línea directa nacional contra la trata de personas que atiende a víctimas y supervivientes de trata y a la comunidad que lucha contra la trata de personas en los Estados Unidos.

Tel. (888) 373-7888
Sitio web **www.humantraffickinghotline.org**
Recursos **https://humantraffickinghotline.org/get-involved/outreach-and-awareness**

Línea Nacional de Prevención del Suicidio ("Lifeline")

Brinda apoyo gratuito y confidencial a personas afligidas las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y ofrece recursos de prevención y en caso de crisis.

Tel. (800) 273-TALK (8255)
Tel. (888) 628-9454 (en español)
Sitio web **www.suicidepreventionlifeline.org**
Recursos **https://www.store.samhsa.gov/**

Professional Beauty Association (PBA)

15825 North 71st Street, Suite 100
Scottsdale, AZ 85254-1521

Sitio web: **www.probeauty.org**
Tel. (800) 468-2274

Programa Cut It Out de la PBA

Sitio web www.probeauty.org/cutitout

Para solicitar materiales gratuitos de Cut It Out, visite **https://probeauty.wufoo.com/forms/zhmek8o1t08smd/.**

Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN)

Es la organización contra la violencia sexual más grande del país.

Línea de Ayuda Nacional contra la Agresión Sexual (800) 656-HOPE (4673)
Sitio web **https://hotline.rainn.org**
Chat en línea **online.rainn.org**
Recursos **https://rainn.org/graphics-and-banners**

Reconocimientos

La Junta de Peluquería y Cosmetología desea reconocer el trabajo y la dedicación de los autores y colaboradores originales del curso "Salud y seguridad para profesionales del cuidado del cabello". Sin su dedicación y esfuerzo en el curso original, la publicación presentada el día de hoy no hubiese sido posible.

La Junta de Peluquería y Cosmetología también desea agradecer a las siguientes personas que han brindado su tiempo con una gran generosidad para ayudarnos a preparar, probar, editar y reinventar este curso:

Junta de Peluquería y Cosmetología de California
Kristy Underwood, Directora Ejecutiva
Tandra (Tami) Guess, Especialista en Servicios de Personal
Allison Lee, Especialista en Servicios de Personal

Consultores y colaboradores
Lisa Fu, Asian Law Caucus
Teni Adewumi, Black Women for Wellness
Catherine Porter, California Healthy Nail Salon Collaborative
Kathy Te, Center for the Pacific Asian Family, Shelter Program Manager
Marissa Charlotte Presley, Educadora Comunitaria
Laurie Schaumleffel, Departamento de Salud Pública, Coordinadora de Desempeño de HAI
Susanne Schmaling LE, Presidenta, Consejo de Estética
Laura Stock, Programa de Salud Ocupacional y Laboral
Helen Chen, Programa de Salud Ocupacional y Laboral
Lana Davis, LCSW
Robin Ledford, M.J.
Kathryn Cooke, Departamento de Salud Ambiental del Condado de San Mateo
Sharma Swati, Departamento de Medio Ambiente de San Francisco

Participantes de las pruebas piloto
California Electrology Academy
Riverside Community College
San Francisco Institute of Esthetics
Untouchable Apprentice Training

Producción, diseño y composición tipográfica
Departamento de Asuntos del Consumidor de California, Oficina de Publicaciones, Diseño y Edición



STATE OF CALIFORNIA
DEPARTMENT OF CONSUMER AFFAIRS

COPYRIGHT 2019

California Board of Barbering and Cosmetology
P.O. Box 944226, Sacramento, CA 94244-2260
(800) 952-5210
www.barbercosmo.ca.gov

All rights reserved

Revised: July 2019 | PDE_18-057