



 Riesgos

Qué debes saber como trabajador
para prevenir el cáncer laboral

QUÉ DEBES SABER COMO TRABAJADOR PARA PREVENIR EL CÁNCER LABORAL

Un cancerígeno es una sustancia o mezcla que causa o puede causar cáncer. Su aparición puede ser debida a uno o varios de los siguientes factores:

- Modo de vida (alimentación, tabaco, alcohol...)
- Factores ambientales (contaminación...)
- Factores familiares o genéticos
- Factores laborales (físicos, químicos, biológicos...)

El cáncer profesional es una enfermedad crónica causada por la exposición a cancerígenos en el trabajo, y que puede aparecer varios años después del contacto inicial con el cancerígeno.

En los puestos de trabajo, la exposición a los agentes cancerígenos se puede producir:

- Por manipulación directa de sustancias o mezclas.
- Por generación en la propia tarea.
- Por exposición derivada del proceso productivo.

¿HAY AGENTES CANCERÍGENOS EN MI TRABAJO?

Los agentes cancerígenos pueden ser sustancias o mezclas químicas, agentes físicos como los rayos solares, y algunos agentes biológicos.

En el ámbito laboral predominan las sustancias químicas, como el benceno, los cromatos, el tricloroetileno, el polvo de madera y otros.

Las sustancias pueden estar presentes en el trabajo tanto porque se usan como materia prima, como productos intermedios, subproductos o residuos que se generan o pueden generarse en el proceso laboral (trabajos de soldadura, humos diésel, polvo de madera, polvo de sílice, etc).



¿QUÉ PUEDES HACER TÚ EN EL TRABAJO?

1. Conoce los productos que utilices, que estén presentes o se generen en cada tarea. La empresa debe disponer de un listado de productos presentes en cada lugar de trabajo, así como una copia de la ficha de datos de seguridad de cada uno de ellos.
2. Antes de utilizar cualquier producto químico, revisa la ficha de datos de seguridad y LEE SU ETIQUETA.

En caso de duda, pregunta a tu responsable.

- Si una sustancia es cancerígena, en su envase figurará la siguiente información:

Elementos de la etiqueta CLP/Nueva:



- Uno o más de los siguientes **pictogramas**, según el **Reglamento (CE) n.º 1272/2008 sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas (CLP)**:



Además de las palabras: Peligro / Atención, en función de la clasificación del producto.

- Indicaciones de **peligro** (frases H) y consejos de **prudencia** (frases P):
 - H350 Puede provocar cáncer
 - H351 Se sospecha que provoca cáncer
 - H340 Puede causar alteraciones genéticas hereditarias
 - H350i Puede causar cáncer por inhalación
 - H341 Posibilidad de efectos reversibles

¿CÓMO PUEDO ENTRAR EN CONTACTO CON AGENTES CANCERÍGENOS?

En el entorno laboral existen varias vías por las que los agentes cancerígenos pueden afectar a nuestro organismo:

- Por inhalación: respirar gases o vapores (humos diésel, vapores gasolina, etc.), polvo (como la sílice) y nieblas (ácidos fuertes como el sulfúrico, entre otros).
- Por ingestión: comer o beber en el lugar de trabajo donde las manos, la comida o los cubiertos han estado en contacto con cancerígenos.
- Por absorción a través de la piel: contacto con sustancias cancerígenas.
- Por exposición a radiaciones ionizantes naturales (luz solar) o artificiales (rayos X).
- Por objetos punzantes, agujas contaminadas, etc.

¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS DEBO ADOPTAR COMO TRABAJADOR?

- Limpieza periódica de las superficies de los lugares de trabajo.
- Revisa la etiqueta de los recipientes o envases que utilices para comprobar si contienen agentes cancerígenos.
- Elimina los residuos utilizando recipientes herméticos, etiquetados de forma clara y según la legislación vigente.
- Utiliza las protecciones colectivas y/o los equipos de protección individual, según los procedimientos de trabajo. Guárdalos según indicaciones del fabricante.
- Respeta las señales y normas de seguridad.
- Sigue los procedimientos de trabajo establecidos.
- Informa a tu superior inmediato si observas alguna anomalía en los sistemas, equipos de trabajo o productos utilizados.
- En caso de duda, consulta con tu responsable.

Sigue las indicaciones de **higiene personal** establecidas en la empresa y presta especial atención a:

- No comer ni beber en el lugar de trabajo, salvo zonas habilitadas para ello.
- No fumar en las instalaciones.
- Separar ropa de trabajo de la ropa de calle, según indicaciones de la empresa.



RECUERDA SEGUIR UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE TAMBIÉN FUERA DEL TRABAJO



Evitar el tabaco



Evitar el consumo de bebidas alcohólicas



Seguir una dieta equilibrada



Hacer ejercicio de manera regular



Prevenir la exposición al sol



Protegerse de la contaminación ambiental

Más información en <http://prevencion.asepeyo.es/>





Cuidamos de ti



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

Plan de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2020



SECRETARÍA DE ESTADO
DE ECONOMÍA Y
ASUNOS SOCIALES
DIRECCIÓN GENERAL
DE COORDINACIÓN
DE POLÍTICAS DE
LA SEGURIDAD SOCIAL