

## Módulo de Entrenamiento: Mascarillas apropiadas

**Objetivo:** Usar la mascarilla apropiada para el trabajo y estar seguro de que se ajusta correctamente.

**Nota:** Existen trabajos cotidianos que requieren del uso de mascarillas para proteger los pulmones. Es importante usar la mascarilla adecuada para recibir el mayor beneficio. Tenga las mascarillas a la mano para probarlas y mostrar los diferentes tipos.

### Información Básica

Una mascarilla contra el polvo o neblina, siempre tiene dos bandas elásticas y no debe ser confundida con una simple máscara. (La máscara de una banda es para polvillo no tóxico) ésta mascarilla protege los pulmones de la mayoría del polvillo, neblina, polen, y ciertos pesticidas de baja toxicidad, especificados en la etiqueta, al remover las partículas pequeñas del aire que usted respira.

Mascarillas de doble cartucho sirven para protegernos de una inmensa variedad de contaminantes. Los tres tipos que mayormente son usados por agricultores y ganaderos son aquellos que son efectivos para la aplicación de pesticidas, amoníaco, y aquellos usados para regar pinturas tóxicas y solventes. De todas maneras, éstos no están diseñados para ser usados con gases extremadamente tóxicos, aún en cantidades pequeñas, como estiércol o gases del silo que haya sido llenado recientemente. Tampoco se deben usar con contaminantes, los cartuchos no están diseñados para esta situación o para lugares deficientes en oxígeno. Una mascarilla con suministrador de aire debe ser usado en condiciones limitantes de oxígeno.

### La mascarilla o máscara no se debe usar si:

- Usted tiene barba, bigotes, patillas largas, una cortada profunda en la cara o cualquier deformidad.
- Usted tiene alguna enfermedad en los pulmones, problemas con el corazón o problemas respiratorios. Una recomendación médica es necesaria antes de usar una mascarilla en dichas condiciones.
- No ha sido aprobado para el peligro particular del cual usted se está protegiendo.
- No se ajustan con los lentes.

### Prueba de ajuste para mascarillas

#### Prueba de ajuste para máscaras contra polvillo:

- Revisar el ajuste apropiado cada vez que usted se ponga una máscara contra el polvillo.
- Colocar las dos manos en el frente de la máscara. Tenga cuidado de no empujar o mover la máscara.
- Respire profundo. Revise si la parte de la careta se unde hacia su cara.
- Sonría, después frunza el ceño.
- Si la máscara se unde y no hay escape de aire alrededor de los bordes, usted tiene un ajuste apropiado.
- Revise el material escrito que viene con la mascarilla para otras instrucciones específicas de ajuste.



### **Prueba de ajuste para mascarillas de doble cartucho**

- Para una prueba positiva, colóquese la mascarilla y boquee la válvula de entrada con la palma de la mano, como se muestra en la figura de la derecha.
- Suavemente exhale, después mantenga el aliento por 10 segundos.
- Coloque las manos en la careta de la máscara para ver si se abulta un poquito.
- Sonría y después abra la boca. Si usted nota un ligero abultamiento y no detecta escape de aire, usted tiene un ajuste y una máscara apropiada.
- Para la prueba negativa de presión, coloque la palma de las manos sobre cada una de las aberturas de los cartuchos (como se muestra en la figura de la derecha), y suavemente respire, manteniendo la respiración por 10 segundos.
- Usted notará que la máscara se desliza suavemente.
- Sonría y después abra la boca. Si la máscara se mueve un poquito y usted no detecta escape de aire, usted tiene un ajuste y una máscara correcta.



**\*\*Ambas pruebas deben ser realizadas para asegurar un ajuste correcto.\*\***

### **Revisar los Puntos Sigüientes**

- Los mascarillas ayudan a proteger los pulmones.
- Escoja la mascarilla apropiada para el tipo de trabajo a realizar.
- Use el cartucho correcto dependiendo de la protección requerida contra pesticidas, hidrógeno de amoníaco, polvo de granos, pintura y otros contaminantes.
- Esté seguro que la máscara se ajusta bien a la cara. Realice la prueba de ajuste!

**Verdadero o Falso**

1. V, 2. V, 3. F, 4. V, 5. F

## Mascarillas Apropriadas

**Verdadero o Falso**

**Nombre** \_\_\_\_\_

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Es importante realizar la prueba de ajuste para revisar que la máscara se ajusta bien a la cara.  | V | F |
| 2. La mascarilla no se debe usar si usted tiene bigotes o barba.   | V | F |
| 3. Después de respirar profundamente, mientras se está realizando la prueba de ajuste de la máscara contra el polvillo, la máscara se debe abultar hacia afuera. | V | F |
| 4. Cuando se usa una máscara de doble cartucho, usted debe realizar la prueba positiva y negativa.   | V | F |
| 5. Máscaras de doble cartucho pueden ser usadas para cualquier tipo de gases tóxicos.  | V | F |