

Equipo de protección personal (EPP)

Seguridad



El uso del equipo de protección personal (EPP) durante una emergencia de enfermedades animales es fundamental para la protección de las personas que responden. Sin embargo, hay varias precauciones de seguridad que se deben tener en cuenta cuando se utiliza el EPP. En este folleto se describen varios problemas de seguridad física, psicológica, medioambiental y biológica, y se ofrecen precauciones para minimizar los riesgos cuando se utiliza el EPP.

Desafíos físicos durante el uso del EPP

El uso de EPP afecta tu capacidad para realizar tareas y puede aumentar el riesgo de lesiones.

- **Movimiento restringido y movilidad limitada:** Las capas protectoras -overoles y botas- restringen los movimientos, limitan la movilidad y añaden peso y volumen. Esto aumenta el gasto de energía incluso en las tareas más sencillas y puede provocar una rápida fatiga.
- **Habilidad reducida:** Los guantes reducen la destreza y la capacidad para agarrar los objetos, lo que dificulta el manejo de objetos o equipos y puede resultar peligroso si estos se caen.
- **Percepción sensorial:** Las capuchas limitan la capacidad de oír. Los anteojos o máscaras reducen la línea de visión; estos elementos también se pueden empañar o rayar con facilidad, lo que disminuye aún más la visibilidad. El uso de máscaras o respiradores dificulta la comunicación con las otras personas que responden a la emergencia.
- Algunos EPP (por ejemplo, los de látex) pueden causar **reacciones alérgicas**.
- Tu **salud y condición física**, así como tu nivel de experiencia con el EPP y las actividades de respuesta, pueden impactar tu salud y seguridad.

Precauciones

- **Sé consciente de las limitaciones físicas.**
 - Tómate el tiempo necesario para realizar las tareas.
 - Conoce tus limitaciones; no te esfuerces excesivamente.
 - Reconoce cuándo estás fatigado/a y toma las medidas adecuadas.
- **Utiliza el sistema de ayudantes**
 - Manténganse en estrecho contacto visual.
 - Ayuda cuando se te solicite o sea necesario.
 - Observa a tu compañero/a en busca de signos de angustia o lesiones.

Estrés psicológico y mental

- Durante y después de una respuesta se pueden producir una serie de síntomas físicos, cognitivos y emocionales.
- La situación es estresante y las tareas necesarias pueden causar angustia / preocupación.
- Los EPP son ajustados y pueden provocar claustrofobia y estrés psicológico.

Precauciones

- **Aprende** técnicas para el control del estrés que te ayudarán a mantener la calma y la concentración en condiciones de alto riesgo y/o emergencia.
- Sé capaz de **reconocer los síntomas del estrés emocional**. Obsérvate a ti mismo/a y a tus compañeros para detectar cualquiera de estos signos.
- **Cuídate** siempre **adecuadamente**. Busca ayuda y apoyo cuando lo necesites.

Riesgos biológicos durante la respuesta

Algunas enfermedades animales pueden causar infecciones y enfermedades a los humanos.

- Las enfermedades zoonóticas, también llamadas zoonosis, incluyen enfermedades que se pueden transmitir entre animales y personas. Un ejemplo es la gripe aviar. La exposición se puede producir a través de la piel, los ojos, la boca o las vías respiratorias.

Precauciones

- **Utiliza adecuadamente el EPP para reducir la exposición.**
- **Controla continuamente tu EPP.** Debes estar atento/a a rasgaduras o roturas de los materiales. Si esto ocurre, reemplaza el equipo dañado.
- **Utiliza el sistema de ayudante.** Mantente en estrecho contacto visual con tu compañero/a ayudante. Comprueba periódicamente la integridad de tu EPP.
- **Lávate** siempre bien **las manos** con agua y jabón después de quitarte el EPP.

Peligros del medio ambiente

Dependiendo del lugar o de la época del año, las condiciones ambientales pueden afectar la salud y la seguridad de las personas que responden mientras llevan puesto el EPP.

- Condiciones del lugar
 - Las superficies del suelo desiguales o resbaladizas dificultan las tareas de respuesta. La lluvia, el barro y la nieve pueden crear superficies no seguras para caminar. **Los resbalones, tropiezos y caídas pueden ser frecuentes.**
 - Los interiores oscuros de los establos o las actividades de respuesta que ocurren por la noche pueden **limitar la capacidad visual.**

Precauciones

- **Mantente a salvo**
 - Recibe la formación adecuada sobre el uso correcto del EPP antes de realizar cualquier actividad de respuesta.
 - Permanece alerta/a. Ten cuidado con las mangueras, cables, cuerdas y lugares resbaladizos.
 - Asegúrate de que dispones de la iluminación adecuada para realizar tus tareas.
 - Marca las áreas peligrosas para advertir a los demás de los riesgos para la seguridad.
 - Monitorea continuamente si tú y los miembros de tu equipo presentan signos de fatiga.
 - Sigue las directrices establecidas, las que incluyen los periodos de descanso, para la respuesta.
 - Conoce el plan de comunicación y los procedimientos para emergencias médicas.

- **Enfermedades relacionadas con la temperatura:** Las temperaturas extremas también pueden aumentar el riesgo de padecer ciertas condiciones médicas o que afectan la salud.
 - **Temperaturas elevadas:** Las prendas y guantes del EPP limitan o impiden la evaporación del sudor, lo que puede provocar sobrecalentamiento. Cuando esto se combina con temperaturas elevadas, humedad y trabajo bajo la luz solar directa, puede provocar rápidamente enfermedades relacionadas con el calor, como **calambres por calor, estrés térmico, agotamiento por calor** o, posiblemente, **golpe de calor** -una emergencia médica potencialmente mortal- cuando no se toman las precauciones adecuadas.
 - **Frío intenso:** En el extremo opuesto, la exposición prolongada al frío, el viento y la humedad sin la ropa adecuada puede provocar congelación o hipotermia, otra urgencia médica potencialmente mortal.

Precauciones

- **Evita las afecciones relacionadas con el calor.**
 - Bebe mucho líquido y repones electrolitos (por ejemplo, sal, minerales).
 - Cuando sea posible, realiza las tareas en las horas más frescas del día. Descansa con frecuencia.
 - Lleva ropa, como chaquetas o chalecos refrigerantes, o utiliza duchas afuera o mangueras para bajar la temperatura corporal.
- **Previene las afecciones relacionadas con el frío.**
 - Mantén las manos, la cabeza, la cara y el cuello cubiertos para evitar la pérdida de calor.
 - Vístete con capas de ropa holgada y ligera.
 - Evita el esfuerzo excesivo, ya que la transpiración puede humedecer la ropa; mantente lo más seco/a posible.
- **Controla continuamente si tú y los miembros de tu equipo** presentan síntomas de afecciones relacionadas con el frío o el calor. Actúa con rapidez para evitar lesiones graves.

Esta tabla describe los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y los protocolos de primeros auxilios.

Enfermedad	Síntomas	Primeros auxilios/tratamiento
calambres por calor	espasmos musculares; dolor en las piernas, los brazos, el abdomen; piel enrojecida y húmeda	Descansa. Bebe jugo claro/bebida deportiva. Busca atención médica si los calambres persisten >1 hora.
estrés térmico	sudoración intensa, debilidad, fatiga, mareos, desmayos, náuseas, vómitos, calambres musculares, taquicardia, piel fría y húmeda con piel de gallina, confusión o irritabilidad	Trata los síntomas inmediatamente. Descansa a la sombra. Vuelve a hidratarte. Busca atención médica si persisten los síntomas.
agotamiento por calor	sudoración excesiva; debilidad o fatiga; mareos o desmayos; náuseas; vómitos; dolor de cabeza; calambres musculares; piel pálida y húmeda; temperatura corporal elevada	Trasládase a una zona fresca. Rehidrátate. Toma una ducha/un baño o un baño con esponja fría. Lleva ropa ligera. Buscar atención médica si los síntomas son graves o duran >1 hora.
golpe de calor	temperatura corporal elevada (104°F/ 40°C o más); piel seca y caliente o sudoración profusa; pulso rápido; confusión; dificultad para hablar; pérdida de conciencia, ataques, convulsiones	Peligro a la vida: solicita inmediatamente asistencia médica; enfría a la persona (por ejemplo, con paños húmedos fríos, bolsas de hielo); hidrátala con agua o bebida deportiva; vigílala de cerca.

Esta tabla describe los síntomas de las enfermedades relacionadas con el frío y los protocolos de primeros auxilios y tratamiento.

Enfermedad	Síntomas	Primeros auxilios/tratamiento
quemadura por frío	cambios en el color de la piel (rojo o pálido al principio, a blanco, azul o gris); piel fría y dolorosa, hormigueo o entumecimiento. La piel puede estar dura o tener aspecto ceroso.	Busca atención médica. Traslada a la persona a un lugar cálido. Quítale la ropa mojada. Vuelve a calentar suavemente la zona con agua caliente o un paño. NO FROTES . NO utilices fuentes directas de calor.
hipotermia	escalofríos; dificultad para hablar, murmullos; respiración lenta y superficial; pulso débil, torpeza o falta de coordinación; somnolencia, confusión; pérdida de conciencia	Peligro de muerte - requiere atención médica inmediata: Traslada a la persona a un lugar cálido. Quítale la ropa mojada; calienta la persona con mantas o líquidos calientes.



Los materiales adicionales de la capacitación [Justo-a-Tiempo](#) se pueden encontrar en el sitio web del CFSPH.

El desarrollo de este material fue financiado a través del el Programa Nacional de Preparación y Respuesta a enfermedades animales del USDA.



IOWA STATE UNIVERSITY®
College of Veterinary Medicine