



## LISTA DE COMPROBACIÓN DE SEGURIDAD SILICE

- Sea consciente de las operaciones y trabajos que crean exposiciones a sílice cristalina.
- Use controles de ingeniería como ventilación de escape local y gabinetes de voladura.
- Use un respirador certificado por Instituto Nacional para la seguridad y salud ocupacional N95 o un respirador de aire suministrado de chorreado abrasivo de tipo CE para chorreo abrasivo.
- Use prácticas de trabajo disponibles tal como salpicaduras de agua para controlar la exposición a polvo.
- Aspire el polvo de la ropa de trabajo cuando termine trabajando en operaciones donde se produce el polvo de sílice.
- Retire la ropa de trabajo y lávese o tómese una ducha antes de ponerse ropa de calle.
- Participe en la capacitación, monitoreo de exposición y programas de detección para monitorear efectos adversos para la salud causados por exposiciones de sílice cristalina. No fume, ya que fumar agrega al daño pulmonar causado por exposiciones de sílice.
- No coma, beba o aplique cosméticos en áreas donde exista polvo de sílice. Lávese las manos y la cara fuera de áreas polvorientas antes



## SILICA SAFETY CHECKLIST

---

- Be aware of the operations and jobs that create crystalline silica exposures.
- Use engineering controls such as local exhaust ventilation and blasting cabinets.
- Wear an N95 National Institute for Occupational Safety and Health-certified respirator or a Type CE abrasive-blast supplied-air respirator for abrasive blasting.
- Use available work practices such as water sprays to control dust exposures.
- Vacuum the dust from your work clothes when you are finished working in operations where silica dust is produced.
- Remove work clothes and wash or shower before putting on street clothes.
- Participate in training, exposure monitoring, and health screening and surveillance programs to monitor any adverse health effects caused by crystalline silica exposures.
- Don't smoke, since smoking adds to the lung damage caused by silica exposures.
- Don't eat, drink, or apply cosmetics in areas where silica dust is present. Wash your hands and face outside of dusty areas before performing any of these activities.



# Trabajando con Sílice con Seguridad

## CUESTIONARIO DE TRABAJANDO CON SÍLICE CON SEGURIDAD

- 1. La sílice es muy rara en la naturaleza.**  
a. Verdadero b. Falso
- 2. La respiración de polvo de sílice puede causar:**  
a. Cáncer  
b. Daño pulmonar permanente  
c. Ambos a y b
- 3. Polvo de sílice es una preocupación para las personas que trabajan en las operaciones de fracturamiento hidráulico.**  
a. Verdadero b. Falso
- 4. ¿Qué tipo de silicosis aparece después de muchos años de exposición moderada al polvo de sílice?**  
a. Acute  
b. Chronic  
c. Accelerated
- 5. Hay una cura muy efectiva para la silicosis.**  
a. Verdadero b. Falso
- 6. Respiradores son ineficaces para reducir la exposición de polvo de sílice.**  
a. Verdadero b. Falso
- 7. Lávese cuidadosamente antes de:**  
a. Comer o beber  
b. Cambiar a ropa de calle  
c. Ambos a y b
- 8. No fume si usted está expuesto al polvo de sílice en el trabajo.**  
a. Verdadero b. Falso
- 9. Cuando el polvo de sílice entra en los pulmones, los pulmones toman demasiado oxígeno.**  
a. Verdadero b. Falso
- 10. Nadie muere de silicosis.**  
a. Verdadero b. Falso

Quando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



# Trabajando con Sílice con Seguridad

## RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE TRABAJANDO CON SÍLICE SEGURIDAD

1. b. Falso. La sílice cristalina es un componente básico del suelo, arena, granito y muchos otros minerales. El cuarzo es la forma más común de sílice cristalina.
2. c. Ambos a y b La respiración de polvo de sílice puede causar cáncer y silicosis, que daña los pulmones.
3. a. Verdadero. Se utilizan grandes cantidades de arena de sílice durante fracturamiento hidráulico ("fracking"), exponiendo a los trabajadores al polvo de sílice.
4. b. Silicosis crónica puede desarrollarse después de 15 a 20 años de moderada a baja exposición. La silicosis aguda se desarrolla después de 5 a 10 años de exposiciones altos. Y silicosis acelerada se desarrolla dentro de meses o hasta 2 años después de la exposición a riesgos muy altos.
5. b. Falso. No existe cura.
6. b. Falso. Respiradores son eficaces para reducir la exposición y deben usarse cuando sea necesario. Si no está seguro cuándo necesitará usar un respirador, pregúntele a su supervisor.
7. c. Siempre lávese cuidadosamente después de cualquier exposición a polvo de sílice.
8. a. Verdadero. Fumar agrega al daño de pulmón causado por el polvo de sílice. Si usted está expuesto a polvo de sílice en el trabajo y usted fuma, deje de fumar.
9. b. Falso. Polvo de sílice en los pulmones causa la formación de tejido cicatrizal, lo que reduce la capacidad de los pulmones de tomar oxígeno.
10. b. Falso. La silicosis puede ser fatal. Incluso en las formas más leves pueden ser discapacitantes. Es una enfermedad grave que debe hacer todo lo que pueda para evitar, lo que puede hacer si se toman las precauciones adecuadas para evitar riesgos.