INFORMACIÓN DE LA **OSHA** Y EL **NIOSH** PARA LOS TRABAJADORES

PROTÉJASE A SÍ MISMO

PRUEBA DE RESPIRACIÓN POR ESPIROMETRÍA

Una prueba de respiración por espirometría muestra cómo usted puede aspirar y espirar.

LA NECESIDAD DE LAS PRUEBAS POR ESPIROMETRÍA

La inhalación de ciertos polvos, gases u otros contaminantes del aire en su lugar de trabajo, así como las exposiciones personales, como fumar cigarrillos, pueden ser dañinos para los pulmones. La prueba por espirometría (un tipo de prueba de la función pulmonar) puede identificar a tiempo problemas de respiración, lo cual puede impedir problemas más graves. Las normas de la OSHA requieren que algunos trabajadores se sometan a las pruebas por espirometría (véase Screening and Surveillance: A Guide to OSHA Standards en www.osha.gov/Publications/osha3162.pdf).

Las pruebas por espirometría se pueden hacer a los trabajadores que deben realizar tareas que exigen mucho esfuerzo físico, requieren el uso de un respirador o que causan exposición a ciertos posibles peligros para la respiración. También se puede someter a esta prueba a los trabajadores con indicios de problemas respiratorios. Según su situación, se le puede pedir que se someta a la prueba cada cierto tiempo, entre 6 meses y 3 años.

QUÉ HACER DURANTE LA PRUEBA

- Use ropa cómoda para la prueba. Se le pedirá que permanezca de pie o se siente cómodamente y use una pinza nasal para impedir que el aire pase por la nariz durante la prueba.
- Escuche las instrucciones del técnico en espirometría y siga las sugerencias para obtener los resultados adecuados.
- Respire profundamente hasta llenar completamente de aire los pulmones. Junte los labios alrededor de la boquilla del espirómetro. Luego, lo más fuerte y rápido que pueda, sople todo el aire en la boquilla. Siga soplando hasta que el técnico le diga que pare.
- Por lo general, debe descansar antes de repetir la prueba. Deberá hacer el mejor esfuerzo posible por lo menos 3 veces.

RESULTADOS DE LA PRUEBA POR ESPIROMETRÍA

Un profesional de atención de la salud deberá explicarle los resultados y comparará los resultados de la prueba actual con los resultados de las pruebas anteriores (si las hubiere) para ver si su capacidad respiratoria ha cambiado. Usted tiene derecho a obtener una copia de los resultados de su prueba.

Este documento de orientación no es ninguna directriz ni reglamento de la OSHA pero contiene recomendaciones cuyo propósito es aconsejar y ayudar a los empleadores a proporcionar un lugar de trabajo seguro y salubre. La mención de cualquier organismo no gubernamental o enlace a su sitio web en esta guía no constituye ninguna aprobación por parte del NIOSH ni de la OSHA de esa organización, sus productos, servicios ni sitio web.

Para información más completa:

Departamento de Trabajo de los EE. UU.

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

www.osha.gov
1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627

Workplace Safety and Health

National Institute for Occupational Safety and Health
NIOSH

www.cdc.gov/niosh
(800) 232-4636

OSHA 3418-9-11

DHHS (NIOSH) 2011-132