



# 4 SÍLICE

¿QUÉ HACER PARA PROTEGERME?  
INSTRUCTIVO PARA TRABAJADORES

“Trabajando juntos por un Chile sin Silicosis” PLANESI

MATERIAL DE APOYO AL PLAN  
NACIONAL PARA ERRADICACIÓN  
DE LA SILICOSIS

ist

especialistas en prevención

## ¿Qué es la Sílice?

La Sílice es un material que se encuentra en casi todas las rocas. Es el componente principal de la arena, arenisca, cuarcita, granito, etc. Sólo la forma llamada **Sílice Cristalizada (o Cristalina)**, representa un peligro a la salud, pues es capaz de dañar el pulmón.

### 1. En mi Trabajo ¿Dónde podría estar expuesto a Sílice?



Trabajando en lugares donde se perfora, extrae, carga, transporta, descarga, muele, tritura, corta, serra, separa, pule, lija, esmerila, sopletea, limpia, mezcla o envasa roca, arena, áridos, cuarzo, cristobalita, trimidita, diatomeas, perlita, granito, silicato, caliza, arcilla, cemento, mármol, ladrillo, grafito natural, carbón mineral, mica y cualquier producto mineral, como lo son la Minería, la Construcción y algunos procesos manufactureros específicos como: la fabricación de vidrio, pastelones, baldosa, cerámica, loza, láminas de caucho sintético, fabricación y uso de abrasivos. Y algunas tareas u oficios específicos como: moldeo y desmoldeo en fundición, limpieza abrasiva con chorro de arena (actividad actualmente prohibida) y laboratorista dental.

### 2. ¿Qué efectos puede tener la Sílice en mi Salud?

La Sílice, al ser respirada produce inflamación pulmonar, luego cicatrices y más tarde nódulos, lo que reduce la capacidad de absorber oxígeno, esta es la llamada Silicosis, que se manifiesta con dificultad para respirar, tos crónica, pérdida de apetito, pérdida de peso y fatiga. Generalmente, los síntomas aparecen después de 10–20 años de exposición, con menor frecuencia con menos de 10 años cuando hay altísimas concentraciones de Sílice. Para disminuir la probabilidad de tener Silicosis, el IST realiza programas de seguimiento

con Radiografías de Tórax anuales o cada 2 años, a los trabajadores expuestos. Pero como el proceso de daño pulmonar no cesa al terminar la exposición, se mantiene un control cada 5 años, hasta completar 15 años a los trabajadores inactivos. Los pacientes con Silicosis tienen más probabilidad de tener Tuberculosis Pulmonar y Extrapulmonar, EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), Enfermedades del Sistema Inmune y Enfermedad Crónica del Riñón. Finalmente, la Sílice Cristalina puede producir Cáncer Pulmonar. **La Silicosis empeora con el tabaco.**

**El daño que la Sílice produce en el pulmón es irreversible.  
El único camino para evitar la Silicosis es la Prevención.**

### 3. ¿Qué hacer para Protegerme?

- Si no es posible eliminar la fuente productora de Sílice o cambiar los procesos para mitigarla, usa en forma correcta y permanente los elementos de protección personal, que te entregue la empresa y avisa oportunamente cuando éstos pierdan su eficacia o se deterioren.
- Consulta en forma rápida ante cualquier enfermedad respiratoria.
- **No fumes** fuera o dentro del trabajo.
- Al finalizar la jornada laboral, báñate tan pronto como sea posible y ponte ropa limpia. Nunca juntes la ropa de calle con la ropa de trabajo y lávalas por separado.
- Asiste y colabora, cuando seas citado por el IST a los Programas de Vigilancia Médica, aunque hayas dejado de trabajar expuesto a Sílice, y a las Capacitaciones relacionadas con este tema.



ist

especialistas en prevención

Infórmate sobre los riesgos que existen en tu trabajo, haz todo lo que esté a tu alcance para protegerte y proteger a otros. Estas son formas de mostrar el amor que le tienes a tu vida, tu familia y compañeros de trabajo.

## IST CUIDANDO LA VIDA



**Poner en práctica estos consejos,  
te permitirá disfrutar más de la vida.**

Para mayor información visita nuestra web [www.ist.cl](http://www.ist.cl) o  
contacta con el profesional IST que atiende tu empresa.