Tu piel no se cambia: cómo evitar la dermatitis en el trabajo



Marcelo lleva tres semanas con las manos rojas y con picazón. Al principio pensó que era el jabón nuevo; después, que era el frío. Cada tarde, al terminar el turno, se limpia la grasa con un trapo mojado en solvente porque "es lo único que la saca", y cada mañana vuelve a ponerse los mismos guantes, con el interior todavía húmedo. Nunca faltó por eso ni pasó por la enfermería. "Es solo la piel", le dice a quien le pregunta.

Seguramente todos conocemos a un Marcelo, y a veces el Marcelo somos nosotros. Hoy quiero hablarles del órgano que nos acompaña en cada tarea, que toca todo lo que tocamos y al que casi nunca le damos el lugar que merece. **Cuidar la piel en el trabajo no es una cuestión de aspecto: es cuidar la primera defensa de todo el cuerpo.**

La piel: mucho más que una capa fina que nos cubre

La piel es el órgano más grande del cuerpo. En un adulto cubre cerca de dos metros cuadrados y, aunque parezca delgada, hace un trabajo enorme: frena microbios y sustancias, regula la temperatura a través del sudor, nos permite sentir calor, frío, dolor y textura, y se renueva todo el tiempo, como un árbol que cambia sus hojas. Es un uniforme que nunca nos sacamos, con una condición: mientras esté sana y entera, nos protege; cuando se daña, se abre una puerta.

En una planta, una obra o un taller, esa puerta está bajo ataque permanente. Aceites, solventes, desengrasantes, cemento, resinas, pinturas, ácidos, detergentes industriales y hasta el exceso de agua destruyen la barrera natural de grasa que tiene la piel. Cuando esa barrera cede aparece la **dermatitis de contacto**, la enfermedad de la piel más frecuente en el trabajo. Puede ser irritativa, cuando la sustancia lastima directamente, o alérgica, cuando el cuerpo aprende a reaccionar y desde entonces una cantidad mínima alcanza para provocar el problema otra vez.

Con el crecimiento de la industria química, los productos que usamos son cada vez más variados, y por eso la protección de la piel hoy es más necesaria que nunca. La buena noticia es que este riesgo se puede controlar. La mala es que casi nunca avisa: no duele mientras se produce, y cuando duele ya lleva tiempo.

Los errores de todos los días que castigan la piel

El más común es el de Marcelo: lavarse las manos con solvente, nafta, thinner o diluyente. Parece práctico, pero estos productos disuelven la grasa natural de la piel, la atraviesan y llevan al cuerpo sustancias que no deberían entrar. **Un producto que limpia una pieza no es apto para limpiar una mano.** Para eso están el agua y el jabón o, si el trabajo lo exige, el limpiador industrial que indique la empresa.

El segundo error es usar cualquier guante para cualquier tarea. No existe el guante universal: uno descartable puede servir para un trabajo y deshacerse en minutos frente a un solvente, y uno de tela no frena un líquido. Cada material resiste ciertos productos y otros no, por eso hay que consultar la hoja de datos de seguridad, el documento que explica qué contiene el producto, qué daño causa y qué protección exige. A esto se suma el guante usado de más: roto, mojado por dentro o contaminado, que mantiene la sustancia pegada a la piel durante horas y empeora el daño.

También fallamos con lo pequeño. El rasguño que no se limpia, el pinchazo que se tapa con cinta, la cortadura que "se cura sola" porque el botiquín queda lejos. Y fallamos con los hábitos que nadie relaciona con la piel: trabajar con anillos o relojes que atrapan sustancias contra la piel, remangarse la ropa de trabajo para estar más cómodo o creer que la crema protectora reemplaza al guante. Esa crema es un complemento; nunca sustituye al equipo de protección personal.

Cuando la piel se rinde: lo que no se ve el primer día

La piel avisa tarde y, cuando avisa, ya hay daño. Una dermatitis que empieza con enrojecimiento y picazón puede terminar en grietas, ampollas y piel que sangra, con dolor hasta para sostener una herramienta. Si la exposición continúa, se vuelve crónica, y en los casos alérgicos la persona puede quedar sensibilizada de por vida a una sustancia y no poder volver a trabajar con ella. Las dermatosis figuran en el listado oficial de enfermedades profesionales de nuestro país, y detrás de cada caso hay licencias, tratamientos y, a veces, un cambio de puesto que nadie quería.

Pero el problema no termina allí. Una piel dañada deja entrar bacterias y hongos, y una herida sin atender puede infectarse e impedir el trabajo durante días, sobre todo si hubo contacto con tierra, óxido o herrumbre, donde el tétanos es una posibilidad real. Por eso conviene tener al día la vacuna antitetánica, que en adultos se refuerza cada diez años.

Tampoco la amenaza se queda dentro de la planta. Quienes trabajan al aire libre, en obras, campo, logística o mantenimiento, acumulan radiación ultravioleta año tras año. Las quemaduras repetidas, el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel no aparecen en una tarde de sol, sino después de muchos años de exposición sin cuidado. Es un daño silencioso y acumulativo que, cuando se diagnostica, ya no se puede deshacer.

Cómo cuidar la piel dentro y fuera de la planta

Todo empieza por saber a qué nos exponemos. Antes de usar un producto químico, lean la etiqueta y la hoja de datos de seguridad: en Argentina los productos deben estar rotulados según el Sistema Globalmente Armonizado (Resolución SRT 801/15), con pictogramas que indican si irritan, corroen o provocan alergias. Si algo no está claro, se pregunta al supervisor antes de empezar, no después.

Ahora bien, cuando el riesgo no puede eliminarse en su origen, entra el equipo de protección personal. La empresa debe entregarlo sin costo, adecuado a la tarea, con capacitación y constancia de entrega (Decreto 351/79 y Resolución SRT 299/11), y nosotros debemos usarlo y avisar cuando está dañado. Guantes del material correcto, mangas, delantales resistentes a químicos, protección facial si hay salpicaduras y ropa que cubra. Antes de ponerse los guantes, revisen que no tengan roturas y que estén secos por dentro, con las manos limpias y secas; al sacárselos, háganlo de modo que la parte exterior no toque la piel.

Tan importante como protegerse es limpiarse a tiempo. Lávense con agua y jabón después de tocar productos químicos, polvos, aceites o cemento, y siempre antes de comer, beber, fumar o ir al baño. Sequen bien, sobre todo entre los dedos, y usen crema hidratante al final de la jornada para recuperar la barrera de la piel. Si una sustancia les salpica, no esperen al final del turno: enjuaguen de inmediato con abundante agua durante el tiempo que indique la hoja de datos, quítense la ropa contaminada y avisen. Para eso existen la ducha de emergencia y el lavaojos.

Cualquier herida, por chica que sea, merece pasar por el botiquín: se lava con agua y jabón, se cubre con un apósito y se informa. Lo mismo vale para el enrojecimiento, la picazón o las grietas que no mejoran: se consulta al servicio médico antes de que se transformen en un problema mayor. Avisar temprano no es quejarse; es prevención.

Fuera de la planta el criterio es el mismo. Si trabajan al aire libre, usen ropa de manga larga, gorra o casco con cubrenuca, anteojos con filtro UV y protector solar de factor 30 o más, renovado cada dos horas, y busquen sombra en las horas centrales del día. Y revisen su piel de vez en cuando: un lunar que cambia de forma, color o tamaño, o una herida que no cierra, merece consulta médica sin demora.

La piel que cuidamos hoy es la que nos acompaña toda la vida

Nadie decide un día arruinarse la piel de las manos. Ocurre de a poco: un día sin guantes porque "son solo cinco minutos", un lavado con solvente porque no había jabón, una herida sin curar porque había apuro. **La rutina no elimina el riesgo; solo hace que dejemos de verlo.** Y trabajar rápido nunca debe significar trabajar sin protección, porque el tiempo que se ahorra hoy se paga con intereses.

Los guantes, el jabón y el botiquín no están para frenar el trabajo. Están para que podamos seguir haciéndolo dentro de diez, veinte o treinta años, con las manos sanas y sin miedo a lo que vayamos a tocar. La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos, sino en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar, y esa vuelta empieza por algo tan simple como cuidar lo que nos envuelve por completo.

Marcelo, por cierto, fue a la enfermería. Hoy tiene guantes del material correcto, jabón en el vestuario y una crema en la mochila. **Cuidamos la piel para que ella pueda cuidarnos a nosotros.** Eso es lo que nos llevamos de esta charla.