

**Safety Achievement LLC**  
**Safety Coordinator Department**

**INSTRUCCIONES PARA LLENAR EL CUESTIONARIO DE EVALUACION  
MEDICA DE EMPLEADOS QUE USAN RESPIRADORES**

---

Adjunto encontrará un cuestionario de evaluación médica para que lo llene. La norma de OSHA exige que cualquier empleado que vaya a utilizar un respirador, pase por una valoración médica para asegurar su salud y su seguridad. Las respuestas que dé en el cuestionario son confidenciales. Su empleador no tiene derecho de ver sus respuestas.

Un médico o un profesional médico autorizado (en inglés PLHCP) va a revisar el cuestionario. Si tiene alguna pregunta sobre el cuestionario o alguna inquietud sobre el uso del respirador y su salud, puede llamar al PLHCP

\_\_\_\_\_ al teléfono (\_\_\_\_\_) - \_\_\_\_\_.

Es muy importante que conteste todas las preguntas. Si necesita ayuda, llame al PLHCP que se nombra arriba.
--

Si el PLHCP tiene alguna pregunta para usted, debe poder contactarlo. Es muy importante que incluya su número de teléfono y una hora a la que se le pueda llamar a su casa.

Si responde que "sí" a cualquiera de las preguntas, le agradeceríamos que nos dijera cualquier cosa que considere importante para ayudarle al médico a evaluar sus respuestas. (Por ejemplo, si le ha dado neumonía, diga hace cuánto tiempo le dio, o si tiene presión alta, diga si su médico se la está tratando o si está tomando medicamentos para la presión). Puede escribir notas cerca de la pregunta o en la parte de atrás de la última página de este cuestionario.

Es posible que el PLHCP determine que es necesario que usted se haga un examen físico para poder valorar mejor si usted puede usar un respirador. De ser así, su empleador deberá proporcionarle un examen médico confidencial sin costo para usted.

Si el PLHCP considera que usted está en capacidad de utilizar el respirador, le enviará una carta a usted y a su empleador para notificarle.

Muchas gracias por su cooperación.

**Safety Achievement LLC  
Safety Coordinator Department**

**Cuestionario de Evaluación Médica Obligado por OSHA (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional) Parte 29 CFR 1910.134 Obligatorio para la protección del sistema respiratorio**

Marque con un círculo para indicar sus respuestas a cada pregunta

**Para el empleado:** ¿Puede usted leer? (circule uno) **Sí No**

Su empleador debe dejarlo responder estas preguntas durante horas de trabajo o en el momento y lugar que sea conveniente para usted. Para mantener este cuestionario confidencial, su empleador o supervisor no debe ver ni revisar sus respuestas. Su empleador debe informarle a quién dar o cómo enviar este cuestionario al profesional de salud que lo va a revisar.

**Parte A. Sección 1.** (Obligatorio). La siguiente información debe ser provista por cada empleado que ha sido seleccionado para usar cualquier tipo de respirador (escriba claro por favor).

1. Fecha: \_\_\_\_\_

2. Nombre: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

APELLIDO

NOMBRE

3. Edad: \_\_\_\_\_

4. Sexo (circule uno) Masculino o Femenino

5. Altura: \_\_\_\_\_ pies \_\_\_\_\_ pulgadas o \_\_\_\_\_ Metros \_\_\_\_\_ Centímetros

6. Peso: \_\_\_\_\_ libras o \_\_\_\_\_ Kilos

7. Su ocupación, título o tipo de trabajo: \_\_\_\_\_

8. Número de teléfono donde le puede llamar un profesional de salud con licencia que revisará éste cuestionario (incluya el área):

\_\_\_\_\_

9. Indique la hora más conveniente para llamarle a éste número:

\_\_\_\_\_

10. ¿Le ha informado su empleador cómo comunicarse con el profesional de salud con licencia que va a revisar este cuestionario (circule una respuesta)? **Sí No**

**Safety Achievement LLC**  
**Safety Coordinator Department**

**11.** Anote el tipo de equipo respiratorio que va a utilizar (puede anotar más de una categoría)

- a) \_\_\_\_\_Respirador desechable de clase N, R o P (por ejemplo: respirador de filtro mecánico, respirador sin cartucho).
  
- b) \_\_\_\_\_Otros tipos (respirador de media cara o cara completa, purificador de aire accionado por un motor, máscara con manguera con soplador (PAPR), máscara con manguera sin soplador (SAPR), aparato personal de auto-respiración (SCBA)

**12.** ¿Ha usado algún tipo de respirador? **Sí No**

Si ha usado equipo protector respiratorio, qué tipo(s) ha utilizado?:

---

---

---

**Safety Achievement LLC**  
**Safety Coordinator Department**

**Parte A. Sección 2.** (Obligatorio): Las preguntas del 1 al 9 deben ser contestadas por cada empleado que fue seleccionado para usar cualquier tipo de respirador. Marque con un círculo para indicar sus respuestas.

1. ¿Fuma tabaco actualmente, o ha fumado tabaco durante el último mes?	Sí No
2. ¿Ha tenido algunas de las siguientes condiciones médicas?	
a) Convulsiones	Sí No
b) Diabetes (azúcar en la sangre)	Sí No
c) Reacciones alérgicas que no lo dejan respirar	Sí No
d) Claustrofobia	Sí No
e) Dificultad para oler excepto cuando ha cogido un resfriado	Sí No
3. ¿Ha tenido alguno de los siguientes problemas pulmonares?	
a) Asbestosis	Sí No
b) Asma:	Sí No
c) Bronquitis crónica	Sí No
d) Enfisema	Sí No
e) Pulmonía	Sí No
f) Tuberculosis	Sí No
g) Silicosis	Sí No
h) Neumotorax (pulmón colapsado)	Sí No
i) Cáncer en los pulmones	Sí No
j) Costillas quebradas	Sí No
k) Lesión o cirugía en el pecho	Sí No
l) Algún otro problema de los pulmones que le haya dicho su médico	Sí No
4. ¿Tiene actualmente alguno de los siguientes síntomas o enfermedades en los pulmones?	
a) Respiración dificultosa	Sí No
b) Respiración dificultosa cuando camina rápido sobre terreno plano o subiendo una colina	Sí No
c) Respiración dificultosa cuando camina normalmente con otras personas sobre terreno plano	Sí No
d) Cuando camina normalmente en terreno plano ¿siente que tiene que detenerse para coger aire?	Sí No
e) Respiración dificultosa cuando se está bañando o vistiendo	Sí No
f) Respiración dificultosa que le impide trabajar	Sí No
g) Tos con flema	Sí No
h) Tos que lo despierta temprano en la mañana	Sí No
i) Tos que ocurre mayormente cuando está acostado	Sí No
j) ¿Ha tosido sangre en el último mes?	Sí No
k) Respiración dificultosa y con ruido	Sí No
l) Respiración dificultosa y con ruido que le impide trabajar	Sí No
m) Dolor en el pecho cuando respira profundamente	Sí No

**Safety Achievement LLC**  
**Safety Coordinator Department**

n) Otros síntomas que cree usted están relacionados a los pulmones	<b>Sí No</b>
<b>5. ¿Ha tenido algunos de los siguientes problemas con el corazón?</b>	
a) Ataque cardíaco	<b>Sí No</b>
b) Ataque cerebrovascular	<b>Sí No</b>
c) Angina de pecho	<b>Sí No</b>
d) Insuficiencia cardíaca	<b>Sí No</b>
e) Hinchazón en las piernas o pies (que no sea por caminar)	<b>Sí No</b>
f) Latidos irregulares del corazón	<b>Sí No</b>
g) Presión alta	<b>Sí No</b>
h) Algún otro problema con el corazón	<b>Sí No</b>
<b>6. ¿Ha tenido algunos de los siguientes síntomas cardiacos?</b>	
a) Dolor de pecho frecuente o pecho apretado	<b>Sí No</b>
b) Dolor o pecho apretado durante actividad física	<b>Sí No</b>
c) Dolor o pecho apretado que no lo deja trabajar normalmente	<b>Sí No</b>
d) En los últimos dos años ha notado que su corazón late irregularmente	<b>Sí No</b>
e) Dolor en el pecho o indigestión que no es relacionado a la comida	<b>Sí No</b>
f) Algunos otros síntomas que usted piensa son causados por problemas del corazón o de la circulación	<b>Sí No</b>
<b>7. ¿Está tomando medicinas por alguno de los siguientes problemas?</b>	
a) Problemas pulmonares	<b>Sí No</b>
b) Problemas del corazón	<b>Sí No</b>
c) Presión alta	<b>Sí No</b>
d) Convulsiones	<b>Sí No</b>
<b>8. Si ud. ha usado un respirador ¿ha tenido alguna vez alguno de los siguientes problemas? (si no ha usado un respirador deje ésta pregunta en blanco y continúe con la pregunta 9)</b>	
a) Irritación de los ojos	<b>Sí No</b>
b) Alergias del cutis o salpullido	<b>Sí No</b>
c) Ansiedad que ocurre solamente cuando usa el respirador	<b>Sí No</b>
d) Debilidad, falta de vigor o fatiga desacostumbrada	<b>Sí No</b>
e) Algún otro problema que le impida utilizar su respirador	<b>Sí No</b>
<b>9. ¿Le gustaría hablar con el profesional de salud que va a revisar sus respuestas?</b>	<b>Sí No</b>

Las preguntas de la 10 a la 15 deben ser contestadas por los empleados seleccionados para usar un respirador purificador de aire de cara completa con filtros o un aparato personal de auto-respiración?

<b>10. ¿Ha perdido la vista en cualquiera de sus ojos (temporalmente o permanente)?</b>	<b>Sí No</b>
---	--------------

**Safety Achievement LLC**  
**Safety Coordinator Department**

<b>11. ¿Actualmente tiene algunos de los siguientes problemas con su vista?</b>		
a) Usa lentes de contacto	<b>Sí</b>	<b>No</b>
b) Usa lentes	<b>Sí</b>	<b>No</b>
c) Daltonismo (dificultad para distinguir colores)	<b>Sí</b>	<b>No</b>
d) Algún problema con los ojos o la vista	<b>Sí</b>	<b>No</b>

<b>12. ¿Se ha hecho alguna vez daño en los oídos, como romperse el tímpano?</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
---	-----------	-----------

<b>13. ¿Tiene actualmente alguno de los siguientes problemas para oír?</b>		
a) Dificultad para oír	<b>Sí</b>	<b>No</b>
b) Usa un aparato para oír	<b>Sí</b>	<b>No</b>
c) ¿Tiene algún otro problema con los oídos o de audición?	<b>Sí</b>	<b>No</b>

**14. ¿Se ha lesionado alguna vez la espalda?**

**15. ¿Tiene alguno de los siguientes problemas óseos o musculares? (marque todo lo que corresponda)**

- |  |
|--|
| a) Debilidad en los brazos, manos, piernas o pies                            |
| b) Dolor de espalda  |
| c) Dificultad para mover sus brazos y piernas completamente                  |
| d) Dolor o rigidez cuando se inclina para adelante o para atrás              |
| e) Dificultad para mover la cabeza para arriba o para abajo completamente    |
| f) Dificultad para mover la cabeza de lado a lado                            |
| g) Dificultad para agacharse doblando las rodillas                           |
| h) Dificultad para agacharse hasta tocar el piso                             |
| i) Dificultad para subir escaleras cargando más de 25 libras                 |
| j) Algún problema muscular o con sus huesos que le impida usar un respirador |

**Safety Achievement LLC  
Safety Coordinator Department**

**Parte B. Las siguientes preguntas pueden ser agregadas al cuestionario a discreción del profesional de salud con licencia del estado.**

1. ¿Está trabajando en alturas arriba de 5.000 pies o en sitios que tienen menos oxígeno de lo normal? **Sí No**

Si la respuesta es "sí", ¿se ha sentido mareado o ha tenido dificultad para respirar, palpitaciones o cualquier otro síntoma que no tiene cuando no está trabajando en estas condiciones? **Sí No**

2. ¿En el trabajo o en su casa ha estado expuesto a solventes o contaminantes peligrosos en el aire (como por ejemplo humos, neblina o polvos) o ha entrado su piel en contacto con sustancias químicas peligrosas? **Sí No**

Escriba las sustancias o productos químicos a los que ha estado expuesto, si sabe cuáles son:

---

---

3. ¿Ha trabajado con los siguientes materiales o las condiciones anotadas abajo?

a) Asbesto	<b>Sí No</b>
b) Sílice (limpieza con chorro de arena)	<b>Sí No</b>
c) Tungsteno/cobalto (pulverizado o soldadura)	<b>Sí No</b>
d) Berilio	<b>Sí No</b>
e) Aluminio	<b>Sí No</b>
f) Carbón de piedra (minando)	<b>Sí No</b>
g) Hierro	<b>Sí No</b>
h) Estaño	<b>Sí No</b>
i) Ambiente polvoriento	<b>Sí No</b>
j) Solventes	<b>Sí No</b>
k) Algún otra sustancia o material peligroso	<b>Sí No</b>

Describa las exposiciones peligrosas

---

---

4. ¿Tiene usted otro trabajo o un negocio aparte de éste?

---

---

5. ¿En qué ha trabajado antes?

---

---

**Safety Achievement LLC**  
**Safety Coordinator Department**

6. ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?

---

---

7. ¿Hizo servicio militar?

**Sí No**

Si la respuesta es "sí" ¿ha estado expuesto a agentes químicos o biológicos durante el entrenamiento o combate?

**Sí No**

8. ¿Alguna vez ha trabajado en un equipo de HAZMAT (equipo de respuesta de emergencia a incidentes de materiales peligrosos)

**Sí No**

9. ¿Está tomando alguna medicina que no haya mencionado en este cuestionario (tales como remedios caseros o medicinas que compra sin receta médica)?

**Sí No**

10. ¿Va a usar algunas de las siguientes partes con su respirador?

**Sí No**

a) Filtros HEPA (filtro de alta eficiencia que remueve partículas tóxicas en la atmósfera)

**Sí No**

b) Canastillo (por ejemplo, máscara para gas)

**Sí No**

c) Cartuchos

**Sí No**

11. ¿Cuántas veces espera usar un respirador?

a) Para salir de peligro solamente (no rescates)

**Sí No**

b) Rescates de emergencia solamente

**Sí No**

c) Menos de 5 horas por semana

**Sí No**

d) Menos de 2 horas por día

**Sí No**

e) 2 a 4 horas por día

**Sí No**

f) Más de 4 horas por día

**Sí No**

12. ¿Durante el tiempo que tiene puesto el respirador su trabajo es...?

1. Ligerero (menos de 200 kcal por hora)

**Sí No**

Si la respuesta es "sí", cuánto tiempo dura la obra \_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos  
*Ejemplos de trabajos ligeros: estar sentado escribiendo, escribir a máquina, diseñar, trabajar en la línea de montaje, o manejar de pie un taladro o máquinas*

2. **Moderado** (200-350 kcal por hora)

**Sí No**

Si la respuesta es "sí" cuánto tiempo dura en promedio por jornada \_\_\_\_ horas con/y/o \_\_\_\_ minutos

*Ejemplos de trabajo moderado: estar sentado clavando o archivando, manejar un camión o autobús en tráfico pesado, estar de pie taladrando, clavando, trabajando en la línea de montaje o transfiriendo una carga (de 35 libras) a la altura de la cintura; caminar sobre terreno plano a 2 millas por hora o bajar a 3 millas por hora; empujar una carretilla con una carga pesada (de 100 libras) sobre terreno plano.*



**Safety Achievement LLC**  
**Safety Coordinator Department**

3. **Pesado** (más de 350 kcal por hora): **Sí No**

Si la respuesta es "sí" cuánto tiempo dura en promedio por jornada \_\_\_\_ horas con/y/o \_\_\_\_ minutos

*Ejemplos de trabajo pesado: levantar cargas pesadas (más de 50 libras) desde el piso hasta la altura de la cintura o los hombros; trabajar cargando o descargando; traspalear; estar de pie trabajando de albañil o partiendo moldes; subir a 2 millas por hora; subir escaleras con una carga pesada (más de 50 libras).*

13. ¿Va a estar usando ropa o equipo de protección cuando use el respirador? **Sí No**

Si la respuesta es "sí" describa qué va a estar usando

---

---

14. ¿Va a estar trabajando en condiciones calurosas? (temperatura de más de 77 grados F)? **Sí No**

15. ¿Va a estar trabajando en condiciones húmedas? **Sí No**

16. Describa el tipo de trabajo que va a estar haciendo cuando use el respirador

---

---

17. Describa cualquier situación especial o peligrosa que pueda encontrar cuando esté usando el respirador (por ejemplo, espacios encerrados, gases que lo pueden matar, etc.)

---

---

18. Provea la siguiente información, si la sabe, por cada sustancia tóxica a la que vaya a estar expuesto cuando esté usando el respirador (o respiradores):

Nombre de la primera sustancia tóxica

---

Máximo nivel de exposición por jornada de trabajo

---

Tiempo de exposición por jornada

---

Nombre de la segunda sustancia tóxica

**Safety Achievement LLC**  
**Safety Coordinator Department**

---

Máximo nivel de exposición por jornada de trabajo

---

Tiempo de exposición por jornada

---

Nombre de la tercera sustancia tóxica

---

Máximo nivel de exposición por jornada de trabajo

---

Tiempo de exposición por jornada

---

Nombre de cualquier sustancia tóxica a la que vaya a estar expuesto cuando tenga puesto el respirador

---

19. Describa alguna responsabilidad especial que vaya a tener cuando tenga puesto el respirador (o respiradores) que pueda afectar la seguridad o la vida de otros (por ejemplo, rescate, seguridad).

---

---

---

---

---

---

**Safety Achievement LLC**  
**Safety Coordinator Department**

**Apéndice D de Sec. 1910.134 (No-Obligatorio)**

**Información para empleados Usando Respiradores Cuando No Es Requerido por el Estándar de Seguridad**

Los respiradores son un método efectivo de protección en contra de peligros designados cuando son usados apropiadamente

El uso de respiradores es promovido, inclusive cuando los niveles de exposición están por debajo de límite de exposición, para proveer un nivel adicional de confort y protección a los trabajadores, De todas maneras, si un respirador es usado inapropiadamente o no se mantiene limpio, el equipo de respiración puede transformarse en si mismo en un peligro para el trabajador. Algunas veces, los trabajadores pueden colocarse los respiradores para evitar exposición a los peligros, inclusive cuando el monto de las substancias peligrosas no excede los límites establecidos por estándares de OSHA. Si su empleador le provee de respiradores para su uso voluntario, o si usted provee su propio equipo de respiración, usted debe de tomar ciertas precauciones para asegurarse que su respirador no se convierta en un peligro innecesario para su salud.

Usted debe de hacer lo siguiente:

1. Lea y siga todas las instrucciones proveídas por el fabricante sobre el uso, mantenimiento, limpieza y cuidado y precauciones.
2. Elija respiradores certificados para el uso para protegerlo en contra de contaminantes nocivos. NIOSH, el Instituto Nacional de Salud Ocupacional de Seguridad y Salud del Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos certifica los equipos respiradores. Una etiqueta o declaración de certificación debe de aparecer en el respirador o en el paquete del respirador. Eso le dirá a usted para qué el equipo respirador fue diseñado y cuánto va a protegerlo.
3. No se coloque un respirador en una atmosfera conteniendo contaminantes para los cuales el respirador no fue diseñado para protegerlo. Por ejemplo, un respirador diseñado para filtrar partículas no lo protegerá de los gases, vapores o partículas sólidas muy pequeñas, humos o neblinas.
4. Mantenga un método de identificación de su respirador así no termina usando por error el respirador de alguien más.