

SILICOSIS PULMONAR: CUIDA TUS PULMONES

Dra. Karen Pamela Martínez-Espinosa

Médico neumóloga CE 12328558

Alta especialidad en enfermedades pulmonares intersticiales



1

¿Qué es la silicosis?

- Es una enfermedad pulmonar intersticial, también llamada neumoconiosis, que se caracteriza por el daño pulmonar secundario a respirar polvo de sílice (el cual se encuentra en ladrillos, cantera, mortero, arena, vidrio, piedras, cemento, talcos, papel de lija, entre otras) durante un periodo largo de tiempo.
- No se cura y avanza con el tiempo, pero se puede prevenir.

3

¿Cuáles son los síntomas?

- Dificultad para respirar.
- Tos constante.
- Cansancio extremo.
- Pérdida de peso.



Si tienes estos síntomas, consulta a tu médico.

5

¿Cómo prevenirla?

- Usa equipo de protección personal en tu trabajo, como mascarillas con filtros.
- Asegúrate de trabajar en lugares con buena ventilación.
- Si tu trabajo genera polvo, pide que usen sistemas para reducirlo (como agua o aspiradores).

Es importante, que tu empleador te incluya en un programa de vigilancia respiratoria, el cual debe incluir una valoración respiratoria al momento de ser contratado y posteriormente de manera anual, incluyendo la realización de una espirometría cada año.



7

Recuerda:

- La prevención es la mejor herramienta para cuidar tus pulmones.
- Si has estado expuesto al polvo de sílice, hazte un chequeo médico.

2

¿Quiénes pueden tener silicosis?

Personas que trabajan en:

- Minería
- Construcción
- Fábricas de vidrio o cerámica
- Canteras

Si trabajas en estos lugares, ¡protege tus pulmones! Usa equipo de protección personal.



4

¿Por qué es importante prevenirla?

La silicosis puede causar problemas graves, como:

- Oxigenación baja de forma permanente.
- Mayor riesgo de infecciones como tuberculosis y COVID-19.
- Mayor riesgo de cáncer pulmonar.

6

¿Qué hacer si tengo silicosis?

Aunque no tiene cura, puedes mejorar tu calidad de vida:

- Sigue las indicaciones de tu médico.
- Usa oxígeno si lo necesitas.
- Vacúnate contra:

Influenza

Neumococo

COVID-19

• Evita más exposición a cualquier tipo de polvo.



Respirar es vivir.

Cuida tus pulmones, ellos cuidan de ti.”

Referencias:

- 1 Normativa Separ. Normativa para el diagnóstico y seguimiento de la silicosis. Arch Bronconeumol 2015;51:86-93 - Vol. 51 Núm.2.
- 2 Silicosis, una enfermedad con presente activo./ Arch Bronconeumol. 2010;46: 97-100-Vol.46 Núm 2.-C. Martínez -
- 3 <https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA4390.pdf>
- 4 <https://www.cdc.gov/niosh/surveillance/respiratorydisease/silicosis.html>