



Los pintores aplican recubrimientos y pintura en superficies interiores y exteriores de edificios. Su trabajo con frecuencia implica cambiar de lugar de trabajo, exponerse a sustancias químicas y enfrentar exigencias físicas y ergonómicas.

Gran parte del trabajo de un pintor se realiza en alturas. Inspeccione las escaleras todos los días, colóquelas correctamente y úselas de manera segura. Asegúrese de que los andamios sean instalados correctamente por una persona calificada. Nunca use escaleras o andamios improvisados que puedan fallar y provocar una caída. Sepa cuándo se requiere protección contra caídas y cómo usarla correctamente.

Lea la Hoja de Datos de Seguridad (SDS) para comprender las sustancias químicas presentes en las pinturas y en los materiales de preparación de superficies que utiliza. Incluso los productos a base de agua o “ecológicos” pueden seguir conteniendo ingredientes peligrosos. Una buena ventilación ayuda a protegerlo de los vapores de la pintura. Las cabinas de rociado, los ventiladores, las puertas abiertas y las ventanas pueden ayudar a introducir aire fresco en el área de trabajo.

Elija y use el equipo de protección personal adecuado. Los goggles o lentes de seguridad protegen sus ojos de salpicaduras durante la mezcla y la aplicación. Los guantes y overoles ayudan a proteger su piel de la exposición a sustancias químicas. Puede ser necesario usar un respirador para protegerse del polvo, las gotas de pintura en aerosol y los vapores de pintura y solventes.

La preparación de superficies, como lijar y limpiar, puede exponerlo al polvo y a otros riesgos. Reciba capacitación para reconocer peligros en los edificios, como el asbesto, el moho y el plomo. Asegúrese de que los trabajadores calificados retiren o limpien estos materiales antes de que se alteren y se dispersen en el aire. Practique una buena higiene lavándose durante y después del trabajo. Mantenga la ropa y los zapatos de trabajo separados de las pertenencias de su familia para ayudar a prevenir la contaminación cruzada en el hogar.

Pintar exige mucho esfuerzo físico, así que mantenga su salud y su condición física. Use las herramientas adecuadas para cada tarea. Seleccione mangos de herramientas lo suficientemente largos como para evitar estirarse demasiado. Los mangos deben ser suaves, antideslizantes y cómodos de sostener. Pruebe diferentes herramientas hasta encontrar la que mejor se adapte a usted.

Pintar con frecuencia implica movimientos repetitivos y posiciones incómodas. Alterne las tareas a lo largo del día y tome descansos para reducir la fatiga. Use técnicas correctas de levantamiento para proteger su espalda. Use botas de trabajo cómodas con suelas antideslizantes que le brinden soporte a los pies durante largos períodos de pie.

Ya sea en interiores o exteriores, los lugares de trabajo de pintura pueden exponer a los trabajadores al calor y al frío durante todo el año. Vístase con capas ligeras que lo protejan tanto del sol como del frío. Mantenga un buen orden y una buena limpieza para prevenir resbalones, tropiezos y caídas. Cuando trabaje solo, asegure el lugar de trabajo cerrando las puertas con llave y avisando a otras personas de su ubicación y la duración prevista del trabajo.