

Proteja su salud y seguridad al prestar servicios de manicura y pedicura

Guía para manicuristas y pedicuristas



**Administración de Seguridad
y Salud Ocupacional**

Departamento de Trabajo de los E.E. U.U.

Este folleto es una adaptación del titulado *Proteja su salud y seguridad al prestar servicios de manicura y pedicura: Guía para manicuristas y pedicuristas*, preparado por el Programa de Salud Ocupacional Laboral (Labor Occupational Health Program, LOHP), la Universidad de California en Berkeley y la California Healthy Nail Salon Collaborative, y publicado a través del Programa de Subvenciones Susan Harwood, mediante la subvención número SH20864SH0 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration) del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos.

Las fotos e imágenes de este folleto han sido proporcionadas por el Asian Law Caucus y el Street Level Health Project, la Comisión para la Salud Pública de Boston (Boston Public Health Commission) y el Programa Local de Gestión de Residuos Peligrosos (Local Hazardous Waste Management Program) de King County. Las ilustraciones han sido proporcionadas por Mary Ann Zapalac.

Proteja su salud y seguridad al prestar servicios de manicura y pedicura

Guía para manicuristas y pedicuristas

Departamento de Trabajo de los EE. UU.
Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
OSHA 3560-09R 2025



Esta guía le servirá para conocer los posibles peligros de los salones de manicura y las prácticas recomendadas en el trabajo que le protegerán contra peligros químicos, lesiones musculares y enfermedades. Este folleto también explica sus derechos como empleado de un salón de manicura. Para obtener más información, visite la página web de la OSHA sobre los peligros para la salud que se presentan en los salones de manicura en www.osha.gov.

Contenido

Peligros químicos	3
Sustancias químicas peligrosas que se encuentran en los productos de los salones de manicura.....	3
Dónde encontrar información sobre las sustancias químicas que se encuentran en los productos de los salones de manicura	4
Etiquetas de los productos.....	4
Hojas de datos de seguridad (también llamadas “SDS”)	5
Pasos que puede tomar para proteger su salud	5
Elija productos más seguros.....	5
Ventile el salón y deje que entre aire fresco	6
Siga las prácticas recomendadas para evitar la exposición frecuente o accidental.....	7
No deje que los productos lleguen a la piel o a los ojos	7
Protección respiratoria.....	8
Prevención de molestias y dolores	10
Medidas para reducir estos peligros	10
Ejercicios de estiramiento para reducir las molestias y los dolores	11
Peligros biológicos.....	12
Medidas para evitar la exposición y proteger la salud.....	12
Sus derechos como trabajador	13
¿Qué diferencia hay entre un empleado y un contratista autónomo según la Ley de Seguridad y Salud Ocupacionales (Occupational Safety and Health Act)?..	13
¿Por qué es importante esa diferencia?	14
¿Cuáles son mis derechos como trabajador?	14
Cómo comunicarse con OSHA.....	15
Para obtener más información	15
Recursos sobre exposición química en salones de manicura.....	15
Información para evitar la distensión muscular (peligros ergonómicos).....	16
Información para evitar exponerse a peligros biológicos.....	17
Información de la OSHA para los trabajadores	17
Programa del NIOSH sobre la evaluación de los peligros para la salud	17

Peligros químicos

Los productos que se usan en los salones de manicura a veces contienen sustancias químicas dañinas para la salud.

Las sustancias químicas pueden entrar en su cuerpo si:

- Respira vapor, polvo o neblina del producto;
- El producto entra en contacto con la piel o los ojos, o
- Si se consume cuando penetra la comida, las bebidas o cigarrillos que no están cubiertos.

Los productos químicos le afectan de maneras diferentes a cada persona. El efecto que el producto químico tenga en cada caso depende de la cantidad a la que se haya expuesto la persona. Puede que se sienta mal inmediatamente o que se ponga enfermo después de un período de tiempo. La exposición se puede “acumular”, especialmente cuando se usan muchos productos al mismo tiempo, cuando los productos se usan diariamente o cuando la ventilación del salón es inadecuada. Si se usan productos químicos durante todo el día, todos los días, es más probable que se pueda enfermar, y este peligro se reduce si se usan esos mismos productos sólo de vez en cuando. Siga las medidas que se indican en esta guía para protegerse.

Sustancias químicas peligrosas que se encuentran en los productos de los salones de manicura

Los productos para las uñas, como esmaltes, reforzantes, quitaesmaltes y líquidos para uñas artificiales, contienen muchas sustancias químicas. Algunas de estas sustancias son más dañinas que otras. Con el tiempo y la repetida exposición o uso de altas concentraciones, estos productos pueden dañarle directamente o causar una reacción alérgica. Cada persona es diferente y no todos los que inhalan estos productos, o cuya piel entra en contacto con los mismos, sufren estos efectos, ni inmediatamente ni mucho después.

Algunas sustancias químicas posiblemente peligrosas, los productos en los que se encuentran y su efecto sobre el cuerpo, son los siguientes:

- **Acetona** (quitaesmalte de uñas): dolores de cabeza, mareos e irritación de los ojos, piel o garganta.
- **Acetonitrilo** (disolvente de adhesivos para uñas): irritación de nariz y garganta, dificultades respiratorias, náusea, vómitos, debilidad y cansancio.
- **Acetato de butilo** (esmalte y quitaesmalte de uñas): dolores de cabeza e irritación de los ojos, piel, nariz, boca y garganta.
- **Ftalato de dibutilo (DBP)** (esmalte de uñas): náuseas e irritación de los ojos, piel, nariz, boca y garganta. La exposición prolongada a altas concentraciones puede causar otros efectos graves.



Un consejo:

Asegúrese de que su médico o proveedor de servicios médicos sepa el tipo de trabajo que hace y los productos químicos que utiliza. Infórmeles si está embarazada o tiene previsto quedarse embarazada.





- **Acetato de etilo** (esmalte de uñas, quitaesmalte y adhesivo para uñas): irritación de los ojos, estómago, piel, nariz, boca y garganta; en concentraciones elevadas puede causar desmayos.
- **Metacrilato de etilo (EMA)** (líquido artificial para uñas): asma; irritación de los ojos, piel, nariz y boca, y dificultad para concentrarse. La exposición durante el embarazo puede afectar al feto.
- **Formaldehído** (esmalte de uñas, endurecedor de uñas): dificultad respiratoria, como tos, ataques de asma o parecidos y resuello; reacciones alérgicas; irritación de los ojos, piel y garganta. El formaldehído puede causar cáncer.
- **Acetato de isopropilo** (esmalte de uñas y quitaesmalte): cansancio e irritación de los ojos, nariz y garganta.
- **Ácido metacrílico** (base de esmalte para uñas): quemaduras en la piel e irritación de los ojos, piel, nariz, boca y garganta. En concentraciones elevadas, este producto químico puede causar dificultades respiratorias.
- **Metacrilato de metilo (MMA)** (base de esmalte para uñas): asma; irritación de los ojos, piel, nariz y boca; dificultad para concentrarse y pérdida del sentido del olfato.
- **Compuestos cuaternarios de amonio** (desinfectantes): irritación de la piel y la nariz; pueden causar asma.
- **Tolueno** (esmalte de uñas, adhesivo para uñas): piel seca o agrietada; dolores de cabeza, mareos y adormecimiento del cuerpo; irritación de los ojos, nariz, garganta y pulmones; lesiones en el hígado y riñones; y daño al feto.

Informe a su médico y a su empleador de cualquier dolencia que crea que se deba a los productos que usa en el trabajo. Los empleadores deben investigar los informes que les lleguen acerca de las dolencias de sus empleados.

Dónde encontrar información sobre las sustancias químicas que se encuentran en los productos de los salones de manicura

Se puede obtener información sobre los productos en los mismos envases o en la documentación impresa que se entrega con el producto, como en la hoja de datos sobre la seguridad del material.

Etiquetas de los productos

Como mínimo, los productos de uso profesional para salones de manicura que contienen sustancias químicas peligrosas deben proporcionar la siguiente información:

- El nombre y la dirección del fabricante o distribuidor del producto;
- Una explicación de la clase del producto y de su uso, por ejemplo, el nombre, la descripción o una ilustración;

- Datos sobre el producto, como instrucciones para su uso seguro, si el producto puede presentar algún peligro si se usa incorrectamente; y
- Todas las advertencias y precauciones necesarias.

Hojas de datos de seguridad (también llamadas “SDS”)

OSHA exige que los fabricantes de productos entreguen a los propietarios de salones hojas de datos de seguridad de materiales (SDS)¹ para los productos que compran y que contienen sustancias químicas peligrosas. Los empleadores deben poner estas SDS a disposición de usted. Su empleador también debe capacitarle para que comprenda los peligros potenciales de los productos químicos y cómo usarlos de forma segura. En general, una SDS debe proporcionar la siguiente información:

- Ingredientes peligrosos del producto;
- Cómo puede exponerse a los ingredientes;
- Riesgos para la salud y la seguridad que enfrenta al usar el producto; y
- Pasos para usar y almacenar el producto de forma segura, incluyendo qué hacer en caso de emergencia.

Tenga en cuenta que las SDS pueden no contener toda la información necesaria para ayudarle a protegerse. Por ejemplo, el fabricante puede indicar que debe usar “guantes impermeables”, pero no especificar el tipo.

Pasos que puede tomar para proteger su salud

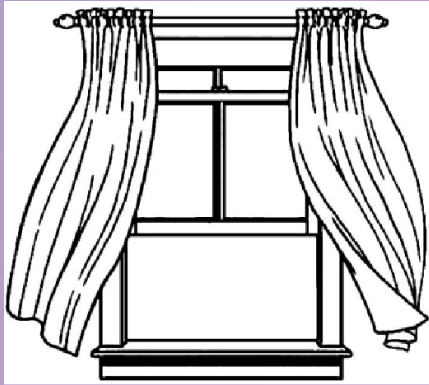
Elija productos más seguros

- Siempre que sea posible, use productos con los químicos menos peligrosos.
 - o *Libres del trío tóxico*: Algunos productos ahora **afirman** estar elaborados sin el “trío tóxico” (tolueno, formaldehído y ftalato de dibutilo). A estos productos se les llama productos libres del trío tóxico.²
 - o *Libres de ácido*: Algunos primers afirman estar elaborados sin sustancias químicas como el ácido metacrílico. Estos se etiquetan como “libres de ácido”.

¹ Estándar de Comunicación de Riesgos de OSHA, 29 CFR 1910.1200.

² El 10 de abril de 2012, el Departamento de Sustancias Tóxicas de California (DTSC, por sus siglas en inglés) anunció el hallazgo de ciertos esmaltes de uñas y productos para el cuidado de las uñas que podrían poner en peligro a las personas que trabajan en salones de uñas y al público, a pesar de que se promocionaban como no tóxicos. En mayo de 2011, el DTSC examinó 25 productos para uñas vendidos por distribuidores de California. De los 12 productos que afirmaban ser “libres de sustancias tóxicas”, 10 contenían tolueno y 4 contenían ftalato de dibutilo (DBP). Para obtener más información, llame al (800) 728-6942 o visite www.dtsc.ca.gov.





- Lea siempre las etiquetas de los productos y las SDS, y siga las instrucciones del fabricante cuando use cualquier producto de salón de uñas, incluidos los que están etiquetados como “libres” de sustancias químicas peligrosas.

Ventile el salón y deje que entre aire fresco

La ventilación es la mejor forma de reducir el nivel de productos químicos en el aire del salón. Las siguientes medidas pueden ayudarlo mucho a mejorar su salud:

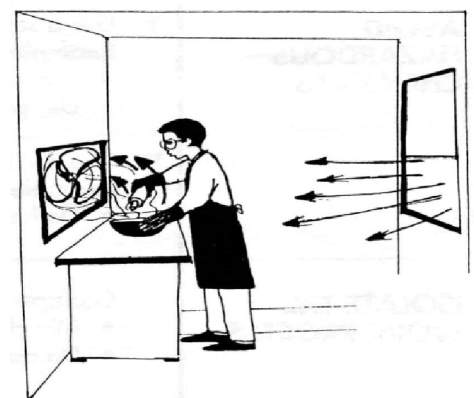
- Abra las puertas y ventanas siempre que sea posible para que entre aire fresco. Si el salón tiene un ventilador de techo, se debe prender y estar en funcionamiento.
- Mantenga siempre encendido el sistema de extracción de aire del salón de manicura.
- Si el salón no tiene un sistema de extracción del aire, tenga siempre encendido el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) durante el horario de trabajo. El interruptor del termostato del HVAC debe estar siempre en la posición “on” (encendido) (no en “auto” o automático) para que permanezca en funcionamiento aun cuando la calefacción o el aire acondicionado estén apagados. El dueño del salón debe pedir a un contratista de HVAC que limpie el sistema HVAC y remplace los filtros al menos una vez al año.
- Coloque ventiladores cerca de las puertas o ventanas abiertas. Los ventiladores deben introducir aire por un extremo del salón y extraerlo por el otro.
- Si el salón tiene mesas ventiladas:
 - o Asegúrese de que están prendidas.
 - o Cambie los filtros de carbón al menos una vez al mes.
 - o Limpie el receptor de desperdicios al menos una vez por semana.
- Si el salón tiene ventiladores portátiles, utilícelos para extraer vapores dañinos y alejarlos de los empleados y clientes.



La foto de la mesa ventilada, es cortesía de la Boston Public Health Commission.



Mala ventilación: El aire del exterior que entra por las ventanas abiertas traslada los vapores de las sustancias químicas a la cara del empleado antes de que se extraigan del salón.



Buena ventilación: El aire del exterior que entra por las ventanas abiertas aleja el producto químico de la cara del empleado antes de extraerlo del salón.

Siga las prácticas recomendadas para evitar la exposición frecuente o accidental

- Guarde los productos químicos en botellas pequeñas que tienen entradas pequeñas y márkelas con la información de la etiqueta del fabricante.
- Cierre bien las botellas cuando no las esté utilizando para que el producto no se derrame ni se escape al aire.
- Use tachos de basura de metal con tapas de cierre automático para evitar que las bolitas de algodón empapadas con el producto para las uñas u otros residuos se evaporen y contaminen el aire del salón.
 - o Eche inmediatamente al tacho las bolitas de algodón y otros materiales contaminados.
 - o Si no tiene tachos de basura de metal con tapas de cierre automático, ponga las bolitas de algodón y los materiales contaminados en una bolsa sellada antes de echarlas al tacho de basura, y mantenga cubierta la basura.
 - o Vacíe los tachos de basura con frecuencia y sáquelos afuera al final del día de la zona de trabajo.
- Utilice sólo la cantidad del producto necesaria para hacer el trabajo. Siempre que sea posible, no guarde un exceso de productos en el puesto de trabajo.
- Siga las instrucciones para desechar con seguridad los productos químicos utilizados. **NO** los vierta por el lavamanos ni por el inodoro, ni al suelo ni en desagües exteriores, ni los empape en las bolitas de algodón.
 - o Algunos productos químicos deben eliminarse de maneras específicas. Por ejemplo, la acetona líquida usada debe guardarse en recipientes de metal certificados por el servicio de bomberos y desecharse como residuos peligrosos.
- Lávese las manos antes de comer, beber, ponerse cosméticos o fumar.
- Cuando tenga un rato de descanso, salga para tomar aire fresco. De esta forma se alejará de los productos químicos que haya en el aire del salón.
- La comida y las bebidas deben estar cubiertas en todo momento, y nunca guarde comida ni comer en las zonas de trabajo.

No deje que los productos lleguen a la piel o a los ojos

- Vístase con camisas de manga larga para protegerse los brazos, y pantalones o faldas que llegan por lo menos hasta las rodillas para protegerse las piernas del polvo de las uñas de acrílico y otros polvos.
- Lávese las manos antes y después de trabajar con los clientes; antes de comer, beber, ponerse cosméticos o fumar; y después de tocar o mover productos.

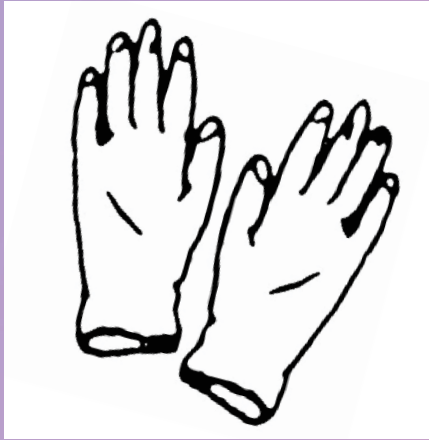


Sin ventilación: Sin un sistema de ventilación en funcionamiento, los niveles de productos químicos durante el proceso de quitar uñas de acrílico alcanza niveles muy elevados (más de 826 partes por millón).



Con ventilación: Si hay presente un sistema de ventilación en funcionamiento, los niveles de productos químicos se reducen considerablemente durante el mismo procedimiento (quedan por debajo de las 12,4 partes por millón).

Las imágenes son cortesía del Local Hazardous Waste Management Program de King County, WA.



- Póngase gafas protectoras y use el tipo correcto de guantes desechables cuando toca o mueve los productos. Por ejemplo, los guantes de nitrilo (normalmente azules o morados) sirven para que se proteja de muchos de los productos químicos que se usan en los salones de manicura, pero se recomienda usar guantes de látex o vinilo para tocar la acetona.
- Reemplace inmediatamente los guantes si se rompen o tienen huecos.
- Cubra y proteja cualquier corte o grieta que tenga en la piel. La absorción y exposición a los productos químicos ocurre mucho más cuando la piel es dañada.
- Deje de usar un producto si nota señales de irritación en la piel.
 - o Si tiene las manos rojas o irritadas, asegúrese de que los guantes sean los adecuados para el producto que está usando.

Protección respiratoria

Para reducir el nivel de productos químicos en un salón de manicura, utilice los medios de ventilación descritos anteriormente, use productos sin sustancias químicas dañinas y siga los procedimientos correctos de trabajo. Si está empleado en un salón que cumple todas esas normas, tal vez la protección respiratoria no sea necesaria.

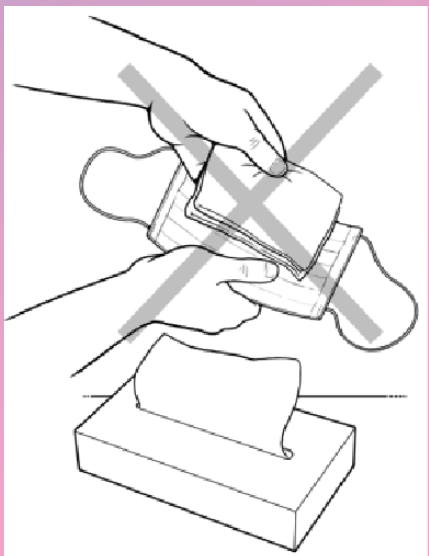
Evaluación de posibles peligros

Los empleadores deben averiguar si los niveles de polvo o vapores químicos en el salón presentan un riesgo para los empleados, y según esa información, decidir si los empleados deben utilizar máscaras. Los dueños de negocios pequeños pueden consultar los servicios de higiene industrial disponibles a través del Programa de Consultoría in situ (On-site Consultation Program) de la OSHA. Otros posibles proveedores de asistencia incluyen la compañía particular de seguro del empleador o las empresas particulares de consultoría de higiene industrial.

Como los productos químicos pueden causar efectos incluso a concentraciones bajas, el empleado puede optar por utilizar una máscara para protegerse cuando mueva productos químicos o cuando pule o lime uñas.

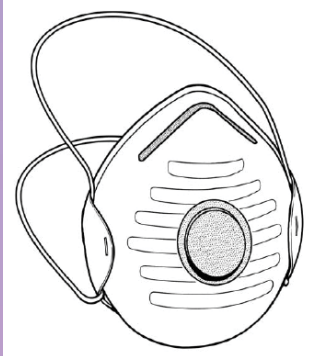
Tipos de máscaras

Muchos manicuristas llevan máscaras médicas de papel o tela. **Estas máscaras no son como las que se usan contra el polvo (máscaras filtrantes)** y aunque las rellene con pañuelos de papel, **no le protegen** contra la inhalación de gases, vapores o polvo dañino.



Éstos son algunos de los tipos de máscaras que se usan en los salones de manicura:

Máscaras filtrantes (máscaras para el polvo)



Sólo se debe usar máscaras filtrantes aprobadas por el NIOSH. Los “N95” son uno de este tipo.

Esta máscara **lo ayudará a:**

- Protegerse contra el polvo, los virus y los gérmenes.

Esta máscara **no lo ayudará a:**

- Protegerse contra vapores y gases. Algunos N95 tienen filtros que reducen los olores de las sustancias, pero no lo pueden proteger necesariamente contra la exposición a productos químicos a niveles dañinos.

Las máscaras filtrantes pueden ser útiles cuando se:

- Pulan o limen las uñas artificiales; o
- Utilicen polvos acrílicos.

No tendrá que usar la máscara continuamente, sino sólo cuando trabaje con un cliente. Cuando se ponga esta máscara, asegúrese de que tiene las manos limpias para evitar la irritación de la piel.

Si su empleador le permite llevar este tipo de máscara voluntariamente, deberá proveerle el Apéndice D de la Norma de Protección Respiratoria de la OSHA, que contiene información importante sobre cómo usar la máscara de forma segura y eficaz.

Mascarillas con cartuchos



Las mascarillas (medias máscaras) provistas de cartuchos químicos protegen contra la inhalación de vapores.

Esta máscara **lo ayudará a:**

- Protegerse contra la inhalación de gases y vapores químicos (como el formaldehído).

Su empleador puede obligarle a llevar estas máscaras si:

- Se trasladan productos químicos de botellas grandes a pequeñas; o
- Se limpian derrames grandes.

Si tiene que usar estas máscaras:

- Se requiere que su empleador establezca un programa de protección respiratoria;
- A cada empleado se le deberá capacitar para usar esta máscara, la cual se ajustará a las medidas de cada uno;
- El empleador averiguará cuáles son los cartuchos adecuados para la tarea por realizar y proveérselos a los empleados, y
- El empleado deberá saber cómo y cuándo debe cambiar los cartuchos, y el empleador deberá distribuirle a cada uno un calendario para el cambio de cartuchos.

Prevención de molestias y dolores

Los empleados de los salones de manicura pueden sufrir molestias y dolores por trabajar en una posición inclinada sobre la mesa durante periodos largos; por hacer movimientos reiterativos, como el limado o el pulido de uñas, y por apoyar las manos, muñecas y antebrazos o codos en superficies duras o contra los bordes de las mesas de trabajo. Estas molestias y dolores se denominan peligros ergonómicos o músculo esqueléticos, porque afectan a la vez a los músculos y a los huesos. La ergonomía es una ciencia cuyo fin es la “adaptación de la tarea al trabajador” para que uno se sienta cómodo y realice con mayor eficacia su trabajo. La buena ergonomía reduce el esfuerzo necesario y contribuye a evitar molestias y dolores.

¿Qué defectos nota en la siguiente imagen?



¿Qué posibles mejoras observa?



Medidas para reducir estos peligros

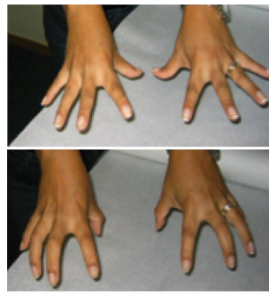
- **Use una silla ajustable.** Siéntese de forma que los pies descansen planos sobre el suelo y la espalda esté apoyada. Utilice un reposapiés si sus pies no tocan el suelo en posición sentada.
- **Asegúrese de que hay suficiente espacio** entre la parte posterior de las rodillas y el borde delantero del asiento para mejorar la circulación de la sangre en las piernas.
- **Ajuste la iluminación.** Con una buena iluminación podrá ver sin tener que inclinarse.
- **Levante la mano o el pie del cliente.** Use un cojín para elevar la mano o el pie del cliente para que el manicurista o pedicurista no tenga que inclinarse demasiado.
- **Use gafas de seguridad con lentes de aumento.** Con estas gafas hay menos motivos para inclinarse para ver la mano o pie del cliente.
- **Ponga una toalla o una almohadilla de espuma** en el borde de la mesa para que esté más suave para las manos, brazos, muñecas y codos.
- **Ponga material blando en los instrumentos** para que los mangos sean más grandes y fáciles de agarrar.
- **Descanse con frecuencia, si es posible;** cambiar de postura y de tarea también ayuda.
- **Realice su trabajo a un ritmo adecuado.** Cuando se trabaja con demasiada rapidez, el cuerpo tiende a ponerse tenso y a sufrir dolores musculares.
- **Haga ejercicios suaves de estiramiento,** como los de la siguiente página, entre las sesiones de trabajo con los clientes. ¡Tal vez necesite consultar con un médico antes!

Ejercicios de estiramiento para reducir las molestias y los dolores



Cuello: Mientras tiene relajados los brazos y hombros:

- Inclina la cabeza hacia un lado durante 2 segundos
- Inclina la cabeza hacia el otro lado durante 2 segundos



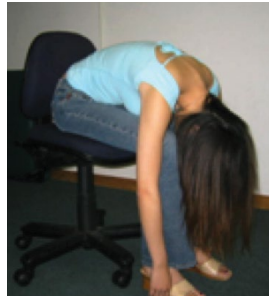
Dedos: Estire los dedos hacia afuera y mantenga la postura durante 8 segundos. Relájese.

Ponga la mano en forma de garra y mantenga la postura durante 8 segundos. Relájese.



Hombros y parte superior de la espalda: Ponga una mano sobre el hombro y mire hacia el otro lado. Empuje el codo hacia dentro y hacia arriba con la otra mano.

- Mantenga esa postura durante 2 segundos



Parte baja de la espalda y caderas: Inclínese hacia adelante manteniendo el cuello relajado y la cabeza hacia abajo.

- Mantenga la postura durante 8 segundos.

Use las manos para alzarse.



Cuello: Mientras tiene relajados los brazos y hombros, y la cabeza recta hacia delante:

- Baje la barbilla hacia el cuello durante 2 segundos



Posterior de las piernas:

Ponga las manos, separadas por la distancia entre los hombros, sobre una pared o mesa.

- Doble las rodillas, mantenga las caderas justo encima de los pies y baje la cabeza entre los brazos.



Cuello: Mientras tiene relajados los brazos y hombros:

- Voltee la cabeza hacia un lado durante 2 segundos
- Voltee la cabeza hacia el otro lado durante 2 segundos



Parte interna de los muslos:

Con los pies bien separados, ponga ambas manos sobre la rodilla izquierda. Doble la rodilla hasta que sienta el estiramiento.

- Mantenga la postura durante 8 segundos



Hombros: Entrelace los dedos y estire los brazos con las palmas de las manos colocadas hacia afuera:

- Mantenga la postura durante 2 segundos

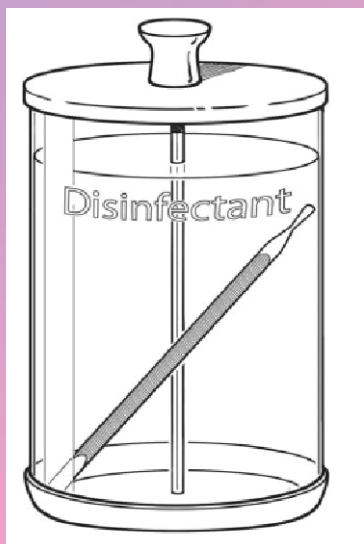


Tobillos: Agarrando una mesa o a una pared para mantener el equilibrio, extienda un pie hacia adelante:

- Muévase la punta del pie hacia arriba y hacia abajo
- Dibuje círculos con el pie

Peligros biológicos

Los peligros biológicos son las bacterias, los hongos y los virus.³ Los empleados pueden exponerse a muchos agentes infecciosos, como la hepatitis B, la hepatitis C y el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), si entran en contacto con la sangre infectada de otro empleado o de un cliente. También puede exponerse a infecciones de hongos de las uñas y los pies al tocar la piel infectada de un cliente o al utilizar instrumentos que no se hayan limpiado.



Medidas para evitar la exposición y proteger la salud

- **Evite cualquier contacto con sangre o fluidos corporales.**
- **Póngase guantes** y evite a los clientes que tengan cortes, heridas o llagas abiertas, ampollas o piel visiblemente infectada en las manos, pies o uñas. Muchos organismos, como la Boston Public Health Commission y la California Board of Barbering and Cosmetology, prohíben atender a los que tienen esas dolencias.
- **Eche a la basura los guantes desechables** inmediatamente después de usarlos.
- **Lavese siempre las manos con agua y jabón** antes y después de atender a cada cliente para evitar transmitir gérmenes.
- **Póngase una venda sobre cortes abiertos o lesiones de la piel** para evitar el contacto con la sangre u otros materiales posiblemente infecciosos de un cliente o de un colega.
- **Si alguien sangra, no toque la sangre.** Pídale a la persona afectada que utilice una bolita de algodón o un pañuelo de papel para detener la sangría y que eche a la basura el material utilizado cuando deje de sangrar.
- **Considere la posibilidad de vacunarse contra la hepatitis B.** Un médico le dirá si es necesario vacunarse. Como las normas de inmunización varían de un estado al otro, debe asegurarse de que sigue los requisitos de su estado. Su empleador debe ofrecerle gratuitamente la vacuna contra la hepatitis B si es posible que esté expuesto a la sangre u otros materiales infecciosos durante el trabajo.

³ La Norma de la OSHA sobre los patógenos en la sangre, 29 CFR 1910.1030, obliga al empleador a averiguar si un empleado podría entrar en contacto con sangre u otros materiales posiblemente infecciosos. Si existe ese riesgo, el empleador deberá cumplir los requisitos de esta norma, incluido el de proveer capacitación, vacunas y material de protección personal.

- **Limpie y desinfecte los instrumentos de trabajo después de cada cliente según las normas del comité de cosmetología de su estado.** Algunas de las medidas comunes para la limpieza y desinfección de los instrumentos de trabajo son:
 - o Póngase siempre los guantes adecuados para el producto que utiliza cuando limpie o cuando toque desinfectantes o herramientas empapadas en algún desinfectante.
 - o Lave los instrumentos de trabajo con agua y jabón. Use un cepillo si es necesario.
 - o Empape el instrumento en un desinfectante registrado por la EPA durante un período de 10 a 30 minutos, según las instrucciones del fabricante. Siga esas instrucciones cuando mezcle las proporciones debidas de los ingredientes del producto.
 - o Enjuage los instrumentos con agua limpia.
 - o Seque los instrumentos con un trapo limpio.
 - o Guarde todos los instrumentos desinfectados en un lugar limpio y cubierto. Use sólo cajas de esterilización de luz ultravioleta (UV) para guardar limpios y desinfectados los instrumentos de metal que se vuelven a usar. Las cajas de UV por sí solas no desinfectan los instrumentos.
- **Desinfecte las tinas para los pies después de atender a cada cliente y al final del día. Cumpla las normas del comité de cosmetología de su estado sobre la limpieza y desinfección de las tinas para los pies.**

Sus derechos como trabajador

¿Qué diferencia hay entre un empleado y un contratista autónomo según la Ley de Seguridad y Salud Ocupacionales (Occupational Safety and Health Act)?

- No importa cómo se le considera el dueño del salón a un trabajador. Lo que los tribunales y los organismos oficiales tienen en cuenta es una lista de factores para determinar si una persona en particular es un empleado o un contratista independiente o autónomo.
- Por ejemplo, si la persona alquila un puesto de trabajo en un salón; compra sus propios suministros e instrumentos; tiene sus propios clientes y establece su propio horario y sus citas; establece sus precios y recibe el pago directamente del cliente y tiene su propia licencia comercial, es lo más probable que se le considere un contratista independiente.

- Sin embargo, si el dueño establece su horario de trabajo y le paga por hora; el dueño o la recepcionista programa las citas de todos los trabajadores; si el trabajador no alquila su puesto de trabajo; el dueño establece los precios que pagan los clientes; y el trabajador hace uso de los aparatos e instrumentos del dueño, es lo más probable que se le considere un empleado.

¿Por qué es importante esa diferencia?

- Los empleadores deben proteger a sus empleados contra los peligros del entorno de trabajo; los contratistas autónomos son responsables de proteger su propia salud y seguridad ocupacional. Los empleados también tienen derecho a un salario mínimo, indemnización por accidentes de trabajo y otros beneficios. Los contratistas autónomos no tienen esas ventajas.
- El de un salón puede decirle a un trabajador que se le considera un contratista autónomo, pero eso no significa que ese trabajador lo sea. Que un dueño le dé a usted un formulario 1099 del IRS en lugar de un W-2 no significa que ud. sea un contratista autónomo. Los salones a veces clasifican incorrectamente la condición de empleo de sus trabajadores para evitar tener que tomar medidas de protección para su seguridad y salud, y también para denegarles beneficios. Por eso es importante que cada trabajador sepa cuál es la diferencia entre un empleado y un contratista autónomo. Si necesita ayuda, puede ponerse en comunicación con la OSHA llame al 1-800-321-OSHA (6742).

¿Cuáles son mis derechos como trabajador?

Usted tiene derecho a condiciones de trabajo que no lo expongan a riesgos graves. OSHA también le otorga el derecho a:

- Solicitar a OSHA que inspeccione su lugar de trabajo.
- Recibir información y capacitación sobre riesgos, métodos para prevenir daños y las normas de OSHA que se aplican a su lugar de trabajo. Los empleadores deben capacitarlo en un idioma que usted entienda.
- Obtener copias de los resultados de pruebas realizadas para identificar y medir riesgos en su lugar de trabajo.
- Revisar los registros de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.
- Obtener copias de sus registros médicos.
- Presentar una queja confidencial para solicitar que OSHA inspeccione su lugar de trabajo si considera que existe un riesgo grave o no se están cumpliendo las normas de OSHA. Cuando se solicite, OSHA mantendrá confidencial la identidad de todas las personas.

- Ejercite sus derechos conforme a la ley sin represalias ni discriminación. Su empleador no puede despedirlo ni sancionarlo si presenta una queja.

Para más información, visite el sitio web de OSHA en www.osha.gov y la página para trabajadores en www.osha.gov/workers.

Cómo comunicarse con OSHA

Si tiene preguntas o desea obtener información o asesoría, reportar una emergencia, fallecimiento o catástrofe, solicitar publicaciones, presentar una queja o solicitar el Programa Gratuito de Consultoría en el Sitio de OSHA, comuníquese con la oficina más cercana a través del sitio web www.osha.gov, o llame al 1-800-321-OSHA (6742); TTY: 1-877-889-5627. Mantendremos su información confidencial. Estamos aquí para ayudarlo.

Veintisiete estados, Puerto Rico y las Islas Vírgenes administran su propio programa de seguridad y salud aprobado por OSHA. Para consultar la lista completa de estados y obtener más información, visite la página de Planes Estatales de Seguridad y Salud Ocupacional de OSHA en www.osha.gov/stateplans.

Para obtener más información

Recursos sobre exposición química en salones de manicura

Seguridad y salud en el lugar de trabajo de los empleados en salones de manicura, Temas de seguridad y salud en el lugar de trabajo del NIOSH, www.cdc.gov/niosh/nail-technicians. Contiene una lista de estudios y publicaciones de utilidad para prevenir lesiones y enfermedades para los que trabajan en salones de manicura.

Control de peligros durante la colocación de uñas artificiales, NIOSH (Publicación Núm. 99-112), www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-112_sp. Describe cómo se puede prevenir algunos de los efectos posiblemente dañinos para la salud durante la colocación de uñas artificiales.

Consejos para la seguridad de los empleados, Programa de Salud Ocupacional Laboral (Labor Occupational Health Program, LOHP) y California Healthy Nail Salon Collaborative. Provee consejos generales para mantenerse seguro y saludable cuando se trabaja en salones de manicura (inglés) (vietnamita). lohp.berkeley.edu/materials/nail-salon-workers

Peligros para la seguridad y la salud en los salones de manicura, Oregon OSHA Fact Sheet, osha.oregon.gov/OSHA-Pubs/factsheets/fs28.pdf. Describe los posibles peligros de los productos químicos que se usan en los salones de manicura lo que los empleados y dueños de esos salones pueden hacer para reducir la exposición.

Cómo estar seguro en el trabajo, Oregon Healthy Nail Salon Collaborative, osha.oregon.gov/OSHA-Pubs/4783e.pdf. Consejos para no exponerse demasiado a los productos químicos que se usan en los salones de manicura.

Resumen de datos y resultados de las pruebas de ciertos productos para las uñas, Agencia de Protección Medioambiental de California, Departamento de Control de Sustancias Tóxicas, dtsc.ca.gov/wp-content/uploads/sites/31/2017/05/NailSalon_Final.pdf. Un informe que evalúa la composición química de ciertos productos de uso en los salones de manicura.

Capacitación de seguridad para los salones de manicura, Boston Public Health Commission, www.boston.gov/sites/default/files/file/2021/03/Nail%20Salon%20Regulation%20Training_ENG_Revised%2010.4.16.pdf. Curso de capacitación en inglés que demuestra a los dueños y empleados de los salones de manicura cómo reconocer los peligros del lugar de trabajo, proteger la salud, hacer mejoras para eliminar peligros y utilizar y guardar adecuadamente los productos químicos de riesgo (inglés) (vietnamita).

California Health Nail Salon Collaborative, www.cahealthynailsalons.org. El objetivo de la asociación California Healthy Nail Salon Collaborative es mejorar la salud, la seguridad y los derechos de los empleados de los salones de manicura, pedicura y belleza para que esos establecimientos sean más sanos, sostenibles y justos. Esta página web aporta una lista de estudios y publicaciones para la comunidad relacionadas al objetivo de la organización.

Información para evitar la distensión muscular (peligros ergonómicos)

Fundamentos de ergonomía para los profesionales de los salones de manicura, International Nail Technicians Association and Nail Manufacturers Council of the Professional Beauty Association, files.nailsmag.com/Handouts/INTA_NMC_ErgonomicBasics.pdf. Consejos básicos sobre cómo evitar molestias y dolores causados por el trabajo en los salones de manicura.

Página de temas de seguridad y salud ergonómicas, OSHA, www.osha.gov/ergonomics. Contiene información sobre los peligros ergonómicos en el lugar de trabajo y sobre cómo reducirlos.

Trastornos ergonómicos y músculo esqueléticos, Temas de seguridad y salud en el trabajo, del NIOSH, www.cdc.gov/niosh/ergonomics. Informa sobre los peligros ergonómicos en el trabajo y sobre cómo reducirlos.

Información para evitar exponerse a peligros biológicos

Página de temas de seguridad y salud: los patógenos sanguíneos, OSHA. www.osha.gov/bloodborne-pathogens. Informa sobre las enfermedades que se transmiten por sangre y cómo prevenir las infecciones.

Enfermedades infecciosas sanguíneas: VIH/SIDA, hepatitis B y hepatitis C, Temas de seguridad y salud en el trabajo, del NIOSH, www.cdc.gov/niosh/topics/bbp. Informa sobre ciertas enfermedades sanguíneas y cómo no exponerse a las mismas.

Ciertos desinfectantes certificados por la EPA, EPA, www.cdc.gov/niosh/topics/bbp. Contiene una lista de los desinfectantes registrados por la EPA que son eficaces contra ciertas enfermedades sanguíneas.

Información de la OSHA para los trabajadores

Página de la OSHA para los trabajadores, www.osha.gov/workers. Informa sobre los derechos de los trabajadores.

Oficinas regionales y de área de la OSHA, www.osha.gov/contactus/bystate. Informa sobre cómo comunicarse con las oficinas regionales y de área de la OSHA.

Planes estatales aprobados por la OSHA, www.osha.gov/stateplans. Contiene una lista de los estados que tienen sus propios programas, pautas y normas de seguridad y salud ocupacional.

Programa del NIOSH sobre la evaluación de los peligros para la salud

Cómo conseguir ayuda con respecto a los peligros para la salud

El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) es un organismo federal que efectúa estudios científicos y médicos sobre la seguridad y salud de los trabajadores. NIOSH ayuda gratuitamente a los empleadores y trabajadores a reconocer los peligros para la salud y recomendar formas de reducir o eliminarlos de los lugares de trabajo mediante su Programa de Evaluación de los Peligros para la Salud (Health Hazard Evaluation Program, HHE).

Los trabajadores, representantes sindicales y empleadores pueden solicitar una evaluación del HHE del NIOSH. Las evaluaciones del HHE se suele solicitar cuando ocurren más casos de los previstos de enfermedades o lesiones en cierto grupo de trabajadores. Estas situaciones pueden ser el resultado de una causa desconocida, de un nuevo peligro o de una combinación de causas. Para solicitar una Evaluación de Peligros para la Salud del NIOSH, véase www.cdc.gov/niosh/hhe/request.



Para obtener más información



www.osha.gov (800) 321-OSHA (6742)