

Monóxido de Carbono

Unos 9 minutos para presentarla

Sin color, sin olor, sin aviso — y los síntomas se sienten igual que un día largo, hasta que la gente ya no puede salir caminando.

El monóxido de carbono no tiene color, olor ni sabor. Su cuerpo lo absorbe en lugar del oxígeno y lo retiene, así que usted se va poniendo peor en un aire que se siente igual que cuando entró.

El límite de la Tabla Z-1 de 1910.1000 es 50 ppm en ocho horas. Una planta de luz de gasolina en un espacio cerrado llega a muchas veces eso en minutos.

QUÉ LO PRODUCE

Todo lo que quema combustible:

- Plantas de luz y compresores — el clásico. Nunca adentro, nunca en una puerta, nunca en una cochera o un tráiler medio abierto.
- Calentones de propano y de queroseno, por eso las intoxicaciones suben en invierno.
- Sierras de concreto, pulidoras, hidrolavadoras, alisadoras y bailarinas de gasolina usadas adentro. Una sierra de corte de gasolina en un sótano tumba a una cuadrilla.
- Montacargas y vehículos encendidos adentro o en un andén.
- Soldadura y corte, y cualquier escape que se pueda volver a meter por una toma de aire.

Cambiar gasolina por eléctrico o neumático es el mejor control de toda esta lista.

LOS SÍNTOMAS ENGAÑAN

- Al principio: dolor de cabeza, cansancio, náusea leve, mareo, falta de aire al subir. Todo eso se siente igual que un turno largo o una gripe.
- Después: confusión, torpeza, dolor de pecho, vómito, vista borrosa.
- Después: desmayo y muerte.

Dos cosas que hay que recordar. Si más de una persona en el mismo espacio tiene dolor de cabeza, saque a todos — ese patrón es monóxido hasta que se demuestre lo contrario. Y la famosa "piel roja cereza" casi nunca aparece antes de que alguien esté grave, así que no la espere.

QUÉ HACER

- Salga al aire libre de inmediato. No vuelva a entrar por nadie sin aire suministrado y un plan — el monóxido ya mató a rescatistas que entraron tras su compañero.
- Llame al 911 y diga que sospecha monóxido de carbono. Ellos lo pueden medir y traen oxígeno.
- Todo expuesto va al hospital aunque se sienta bien afuera. El monóxido queda pegado en la sangre por horas y el tratamiento es oxígeno.

EVITARLO

- Motores afuera, a favor del viento, lejos de cualquier abertura. Puertas y ventanas cuentan como aberturas, y una toma de aire también.
- Un detector de CO en cualquier espacio cerrado donde algo esté quemando combustible. Es barato y es lo único que lo ve.
- Ventilación que se pueda señalar con el dedo, no una puerta entreabierta.
- Dele mantenimiento a los calentones. Una flama amarilla y perezosa en vez de azul significa combustión incompleta, y eso significa monóxido.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Hay algo quemando combustible adentro o cerca de una abertura hoy?
- ¿Tenemos detector de CO funcionando, y dónde está?
- ¿Alguien ha traído dolor de cabeza en esta obra y lo achacó a un día largo?

29 CFR 1910.1000 · 29 CFR 1926.55 · 29 CFR 1926.354

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/monoxido-de-carbono>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Monóxido de Carbono

Unos 9 minutos para presentarla · 29 CFR 1910.1000 · 29 CFR 1926.55 · 29 CFR 1926.354

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/monoxido-de-carbono>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com