

Ficha de datos de seguridad
Prepared in Accordance with HCS 29
C.F.R. 1910.1200



1. Identificación de la sustancia/mezcla y la empresa/empresa

1.1	Identificador del producto	60463/B	Fecha De Revision:	01/03/2023
	Nombre Del Producto:	Resina de Stonkote CE4	Fecha de Reemplazo:	11/18/2022
1.2	Usos pertinentes identificados de la sustancia o de la mezcla y usos desaconsejados	Componente base de recubrimientos de 2 componentes - Uso industrial. Usos no recomendados: Otros que los recomendados.		
1.3	Datos del proveedor de la ficha de datos de seguridad			
	Fabricante:	Stonhard, Division of StonCor Group, Inc. 1000 East Park Avenue Maple Shade, NJ 08052 +1 856 7797500 (US)		
	Hoja de datos producida por:	ehs@stonhard.com		
1.4	Teléfono de emergencia:	CHEMTREC 1-800-424-9300 (Inside US) CHEMTREC +1 703 5273887 (Fuera de nosotros)		

2. Identificación de riesgos

2.1 Clasificación de la sustancia o de la mezcla

Peligroso para el entorno acuático, crónico, categoría 2
 Carcinogenicidad, Categoría 1B
 Irritación ocular, categoría 2A
 Mutagenicidad de células germinales, Categoría 1B
 Stot, exposición única, Categoría 3, RT1
 Irritación de la piel, categoría 2
 Sensibilizador de la piel, Categoría 1

2.2 Elementos de la etiqueta

Símbolo (s) de producto



Palabra de advertencia

Peligro

Nombrado productos químicos en la etiqueta

producto de reacción: bisfenol-a-epiclorhidrina resinas epoxi (peso molecular medio <= 700), phenol, polymer with formaldehyde, glycidyl ether, nafta disolvente (petróleo), fracción aromática ligera, alkyl glycidyl ether

Indicaciones de Peligro

Irritación de la piel, categoría 2	H315	Provoca irritación cutánea.
Sensibilizador de la piel, Categoría 1	H317	Puede provocar una reacción alérgica en la piel.
Irritación ocular, categoría 2A	H319	Provoca irritación ocular grave.
Stot, exposición única, Categoría 3, RTI	H335	Puede irritar las vías respiratorias.
Mutagenicidad de células germinales, Categoría 1B	H340-1B	Puede provocar defectos genéticos.
Carcinogenicidad, Categoría 1B	H350-1B	Puede provocar cáncer.
Peligroso para el entorno acuático, crónico, categoría 2	H411	Tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.

Frases de precaución

P201	Pedir instrucciones especiales antes del uso.
P202	No manipular la sustancia antes de haber leído y comprendido todas las instrucciones de seguridad.
P261	Evitar respirar el polvo/el humo/el gas/la niebla/los vapores/ el aerosol.
P273	Evitar su liberación al medio ambiente.
P280	Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección.
P284	Llevar equipo de protección respiratoria.
P302+352	EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL: Lavar con agua y jabón abundantes.
P304+340	EN CASO DE INHALACIÓN: Transportar a la víctima al exterior y mantenerla en reposo en una posición confortable para respirar.
P305+351+338	EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS: Aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.
P308+313	En caso de exposición manifiesta o presunta: Consultar a un médico.
P333+313	En caso de irritación o erupción cutánea: Consultar a un médico.
P391	Recoger el vertido.

2.3 Otros peligros

ninguna información

Resultados de la valoración PBT y mPmB:

ninguna información

3. Identificación de los componentes/composición

3.2 Mezclas

Sustancias peligrosas

<u>Nombre según la CEE</u>	<u>Einec No.</u>	<u>No. CAS</u>	<u>%</u>	<u>Clasificaciones</u>	
producto de reacción: bisfenol-a-epiclorhidrina resinas epoxi (peso molecular medio <= 700)	500-033-5	25068-38-6	75-100	H315-317-319-335-4 11	Aquatic Chronic 2, Eye Irrit. 2, Skin Irrit. 2, Skin Sens. 1, STOT SE 3 RTI
alkyl glycidyl ether	601-719-8	120547-52-6	2.5 - <10	H315-317	Skin Irrit. 2, Skin Sens. 1
phenol, polymer with formaldehyde, glycidyl ether	608-164-0	28064-14-4	2.5 - <10	H315-317-319-411	Aquatic Chronic 2, Eye Irrit. 2, Skin Irrit. 2, Skin Sens. 1
nafta disolvente (petróleo), fracción aromática ligera	265-199-0	64742-95-6	0.1 - <1.0	H304-332-335-336-3 40-350	Acute Tox. 4 Inhalation, Asp. Tox. 1, Carc. 1B, Muta. 1B, STOT SE 3 NE, STOT SE 3 RTI

<u>No. CAS</u>	<u>Factores M</u>
25068-38-6	0
120547-52-6	0
28064-14-4	0
64742-95-6	0

Información Adicional: El texto para las declaraciones de peligro de GHS que se muestran arriba (si las hay) se da en la Sección 16.

4. Primeros auxilios**4.1 Descripción de medidas de primeros auxilios**

Notas generales: Cuando los síntomas persistan o en caso de duda, pedir el consejo de un médico.

Después de la inhalación: Salir al aire libre. Consultar a un médico después de una exposición importante.

Después del contacto de la piel: Utilícese un jabón neutro, si está disponible. Eliminar inmediatamente lavando con jabón y mucha agua desprendiéndose del calzado y de todas las ropas contaminadas. Si continua la irritación de piel, llamar al médico.

Después del contacto visual: Enjuagar inmediatamente con abundancia de agua, también debajo de los párpados, por lo menos durante 15 minutos. Retirar las lentillas. Si persiste la irritación de los ojos, consultar a un especialista.

Después de la ingestión: Limpiar suavemente o lavar la boca con agua. Administrar pequeñas cantidades de agua. NO provocar vómitos. Nunca debe administrarse nada por la boca a una persona inconsciente.

Autodexplección del primer portero:

No se tomarán medidas que involucren ningún riesgo personal o sin capacitación adecuada. Puede ser peligroso para la persona que brinda ayuda para dar reanimación boca a boca. Lave bien la ropa contaminada con agua antes de quitarla, o use guantes.

4.2 Principales síntomas y efectos, agudos y retardados

Irrita la piel. Posibilidad de sensibilización en contacto con la piel. La exposición prolongada o repetida aumenta el riesgo. Nocivo para los organismos acuáticos.

4.3 Indicación de toda atención médica y de los tratamientos especiales que deban dispensarse inmediatamente

No hay información disponible sobre pruebas clínicas y monitoreo médico. Información toxicológica específica sobre las sustancias, caso esté disponible, se encuentra en la sección 11.

5. Medidas Para Combatir Incendios**5.1 Medios de extinción:**

Dióxido de carbono, producto químico seco, Espuma

Por razones de seguridad para no ser utilizadas: Alcohol, soluciones con base alcohólica o cualquier otro producto que no esté en la lista.

5.2 Peligros específicos derivados de la sustancia o la mezcla

ninguna información

5.3 Recomendaciones para el personal de lucha contra incendios

En caso de fuego, protéjase con un equipo respiratorio autónomo. Chorro de agua de gran volumen. Productos de descomposición peligrosos formados en condiciones de incendio. El agua de extinción debe recogerse por separado, no debe penetrar en el alcantarillado. Usar agua pulverizada, espuma resistente al alcohol, productos químicos secos o dióxido de carbono. Contiene componentes epoxídicos. Véase la información facilitada por el fabricante.

6. Medidas a Tomar en caso de Derrame Accidental

6.1 Precauciones personales, equipo de protección y procedimientos de emergencia

Asegúrese una ventilación apropiada. Utilícese equipo de protección individual.

6.2 Precauciones relativas al medio ambiente

Evite que el material contamine el agua del subsuelo. Evite que el producto penetre en el alcantarillado. Puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente acuático.

6.3 Métodos y material para la contención y limpieza

Impedir nuevos escapes o derrames de forma segura. Contenga el derramamiento, empápelo con material absorbente incombustible, (e.g. arena, tierra, tierra de diatomáceas, vermiculita) y transféralo a un contenedor para su disposición según las regulaciones locales/nacionales (véase la sección 13).

6.4 Referencia a otras secciones

Por favor revisar los requerimientos de eliminación o los requerimientos de eliminación específicos del país para este material. Vea la Sección 13 para obtener más información.

7. Manipulación Y Almacenamiento

7.1 Precauciones para una manipulación segura

Instrucciones para el manejo seguro: Utilizar solamente en áreas provistas de ventilación y extracción apropiadas. Llevar equipo de protección individual.

Medidas de protección e higiene: Lávense las manos antes de los descansos y después de terminar la jornada laboral. Mientras se utiliza, se prohíbe comer, beber o fumar.

7.2 Condiciones de almacenamiento seguro, incluidas posibles incompatibilidades

Condiciones que deben evitarse: Temperaturas extremas y luz directa del sol.

Condiciones de almacenamiento: Almacenar en envase original. Mantenerlo encerrado en una zona unicamente accesible por las personas autorizadas o calificadas. Almacenar en un lugar seco y bien ventilado, lejos de fuentes de calor, ignición y luz directa del sol.

7.3 Uso (s) específico (s)

La mezcla y la aplicación deben ser de acuerdo con las hojas de datos técnicos.

8. Controles De Exposicion, Proteccion Personal

8.1 Parámetros de control

Ingredientes con límites de exposición ocupacional (US)

Nombre	No. CAS	ACGIH TWA	ACGIH STEL	ACGIH Ceiling
producto de reacción: bisfenol-a-epiclorhidrina resinas epoxi (peso molecular medio <= 700)	25068-38-6			
alkyl glycidyl ether	120547-52-6			
phenol, polymer with formaldehyde, glycidyl ether	28064-14-4			
nafta disolvente (petróleo), fracción aromática ligera	64742-95-6	300.0 PPM		

Nombre	No. CAS	OSHA PEL	OSHA STEL
producto de reacción: bisfenol-a-epiclorhidrina resinas epoxi (peso molecular medio<= 700)	25068-38-6		
alkyl glycidyl ether	120547-52-6		
phenol, polymer with formaldehyde, glycidyl ether	28064-14-4		
nafta disolvente (petróleo), fracción aromática ligera	64742-95-6	500.0 PPM	

Otros consejos: Consultar la regulación para el trabajador y país referente a los límites de exposición.

8.2 Controles de la exposición

Protección personal

Protección respiratoria: No se necesita normalmente equipo de protección personal respiratorio.

Protección Ocular: Gafas de seguridad.

Protección para las manos: Guantes impermeables. Ropa de manga larga. Quitar y lavar la ropa contaminada antes de reutilizar.

Otros equipos de protección: ninguna información

Controles De Ingeniería: Evitar el contacto con la piel, ojos y ropa. Asegurarse de una ventilación adecuada, especialmente en locales cerrados.

9. Propiedades Físicas Y Químicas

9.1 Información sobre propiedades físicas y químicas básicas

Aspecto:	Amarillo / ámbar
Estado Físico	Líquido
Olor	Epoxi débil
Concentración Límite de Olor	No determinado
pH	No acuoso
Punto de fusión / punto de congelación (° C)	No determinado
Punto de ebullición/rango (° C)	146 - N.D.
Flash Point, (°F / °C)	>201F / >94C
Rango De Evaporacion	No determinado
Inflamabilidad (sólido, gas)	No determinado
Superior / inferior de inflamabilidad o explosión	N.D - N.D.
Presión de vapor	No determinado
Densidad de vapor	No determinado
Densidad relativa	No determinado
Solubilidad en / miscibilidad con agua	Insignificante
Coefficiente de reparto n-octanol/water	No determinado
Temperatura de auto-grabación (° C)	No determinado
Temperatura de descomposición (° C)	No determinado
viscosidad	

	1750 cps
Peligro de explosión	No aplicable
Propiedades oxidantes	No aplicable
9.2 Información adicional	
Contenido de VOC G/L:	34
Gramos de Voc por litro de producto de recubrimiento aplicado (mezcla de la Parte A y Parte B) por ASTM D2369 Método E.	
Gravedad específica (G/CM3)	1.124

10. Estabilidad Y Reactividad

10.1 Reactividad

No hay riesgos de reactividad conocidos bajo condiciones normales de almacenamiento y uso.

10.2 Estabilidad química

No se descompone si se almacena y aplica como se indica. Estable. Estable en condiciones normales.

10.3 Posibilidad de reacciones peligrosas

La polimerización peligrosa no ocurre.

10.4 Condiciones que deben evitarse

Temperaturas extremas y luz directa del sol.

10.5 Materiales incompatibles

Agentes oxidantes fuertes. Ácidos y bases.

10.6 Productos de descomposición peligrosos

La descomposición térmica puede llegar a desprender gases y vapores irritativos. Alcoholes. Reacción exotérmica. Dióxido de carbono (CO₂), monóxido de carbono (CO), óxidos de nitrógeno (Nox), humo denso negro.

11. Propiedades Toxicológicas

11.1 Información sobre los efectos toxicológicos

Toxicidad Aguda:

LD50 oral: ninguna información

Inhalación LC50: ninguna información

Irritación: No hay información disponible.

Corrosividad: No hay información disponible.

Sensibilización: No hay información disponible.

Repetidas dosis tóxicas: No hay información disponible.

Carcinogenicidad: No hay información disponible.

Mutagenicidad: No hay información disponible.

Tóxico para la reproducción: No hay información disponible.

STOT-exposición única: No hay información disponible.

STOT-lexposición repetida: No hay información disponible.

Riesgo de aspiración: No hay información disponible.

Si no hay información disponible anteriormente bajo toxicidad aguda, los efectos agudos de este producto no se han probado. Los datos sobre componentes individuales se tabulan a continuación:

<u>No. CAS</u>	<u>Nombre químico</u>	<u>LD50 oral</u>	<u>Dérmico LD50</u>	<u>Vapor LC50</u>	<u>Gas LC50</u>	<u>Polvo/Neblina LC 50</u>
25068-38-6	producto de reacción: bisfenol-a-epiclorhidrina resinas epoxi (peso molecular medio <= 700)	>2000 mg/kg, rat, oral	>2000 mg/kg, rat		0.000	0.000
120547-52-6	alkyl glycidyl ether		>4500 mg/kg, rabbit		0.000	0.000
28064-14-4	phenol, polymer with formaldehyde, glycidyl ether	5000 mg/kg, oral, rat	>2000 mg/kg, rabbit		0.000	0.000
64742-95-6	nafta disolvente (petróleo), fracción aromática ligera	4700 mg/kg, oral, rat	>3480 mg/kg, rabbit	3670 ppm/4 hours, rat, inhalation	3670 ppm, rat, 4hrs	0.000

Información Adicional:

Este producto tiene la clasificación de "Toxicidad reproductiva: Categoría 2" debido a que contiene una sustancia clasificada como una toxina reproductiva a través de la ingestión/solo ruta de exposición oral. Los métodos de aplicación normales del producto llevados a cabo por miembros del personal entrenados no presentan un riesgo de exposición oral o ingestión.

12. Información Ecológica

12.1 Toxicidad:	
EC50 48HR (Daphnia):	ninguna información
IC50 72HR (algas):	ninguna información
LC50 96hr (pez):	ninguna información
12.2 Persistencia y degradabilidad:	ninguna información
12.3 Potencial de bioacumulación:	ninguna información
12.4 Movilidad en el suelo:	ninguna información
12.5 Resultados de la valoración PBT y mPmB:	ninguna información
12.6 Otros efectos adversos:	ninguna información

<u>No. CAS</u>	<u>Nombre químico</u>	<u>EC50 48hr</u>	<u>IC50 72hr</u>	<u>LC50 96hr</u>
25068-38-6	producto de reacción: bisfenol-a-epiclorhidrina resinas epoxi (peso molecular medio<= 700)	1.8 mg/l	ninguna información	1.3 mg/L
120547-52-6	alkyl glycidyl ether	ninguna información	ninguna información	
28064-14-4	phenol, polymer with formaldehyde, glycidyl ether	ninguna información	ninguna información	
64742-95-6	nafta disolvente (petróleo), fracción aromática ligera	>1 - 10 mg/l	>1 - 10 mg/l	>10-100 mg/l

13. Consideraciones sobre la eliminación

13.1 Métodos para el tratamiento de residuos: Si no se puede reciclar, elimínese conforme a la normativa local. Eliminación de los desechos en plantas aprobadas de eliminación de desechos. Los contenedores vacíos deben ser llevados a un sitio de manejo aprobado para desechos, para el reciclado o eliminación.

14. Información para el Transporte

14.1 Número ONU	UN3082
14.2 Designación oficial de transporte de las Naciones Unidas	Environmentally hazardous substance, liquid, n.o.s.
Nombre técnico	Reaction product: Bisphenol-A-(epichlorohydrin) epoxy resin
14.3 Clase(s) de peligro para el transporte	9
Peligro de envío subsidiario	No aplicable
14.4 Grupo de embalaje	III
14.5 Peligros para el medio ambiente	No aplicable
14.6 Precauciones particulares para los usuarios	No aplicable
EMS-No.:	F-A, S-F
14.7 Transporte a granel con arreglo al anexo II del Convenio Marpol 73/78 y del Código IBC	No aplicable

15. Información Reglamentaria

15.1 Seguridad, salud y regulaciones ambientales/legislación para la sustancia o la mezcla:

Regulaciones federales de EE. UU.: Como sigue -**CERCLA - Categoría Sara Hazard**

Este producto ha sido revisado de acuerdo con el riesgo de EPA Categorías promulgadas bajo secciones 311 y 312 de la Ley de enmienda de Superfund y Reautorización de 1986 (SARA Título III) y se considera, bajo definiciones aplicables, resolver las siguientes categorías:

Carcinogenicidad, Skin Corrosion or Irritation, Respiratory or Skin Sensitization, Serious eye damage or eye irritation, Specific target organ toxicity (single or repeated exposure), Germ cell mutagenicity

Sara Sección 313:

Este producto contiene las siguientes sustancias sujetas a los requisitos de informe de la Sección 313 del Título III de la Enmienda y reautorización Ley de Superfondo (SARA) de 1986 y 40 CFR parte 372:

<u>Nombre químico</u>	<u>No. CAS</u>	<u>%</u>
-----------------------	----------------	----------

No SARA 313 substances exist in this product above de minimis concentrations.

Ley de control de sustancias tóxicas:

Este producto contiene las siguientes sustancias químicas sujetas a los requisitos que señalan de TSCA 12 (b) si está exportado de los Estados Unidos:

No existen componentes TSCA 12 (b) en este producto.

Ley de Aire Limpio de EE. UU.:

Categoría de recubrimiento de la EPA:	Industrial Maintenance Coatings
Límite de contenido de VOC de la EPA (G/L)	450
Contenido de VOC del producto (G/L)	34
Recomendaciones de adelgazamiento:	ninguno
Recomendaciones de aplicación:	Solo para uso profesional.

*De acuerdo con la definición federal de la U.S. EPA para las categorías de recubrimiento en 40 CFR 59.401.

**Gramos de VOC por litro de producto de revestimiento como se aplican (mezcla de la Parte A y Parte B) por el método ASTM D2369 E.

Regulaciones estatales de EE. UU.: Como sigue -**Nueva Jersey derecho a saber:**

Los materiales siguientes son no-peligrosos, pero están entre los cinco componentes superiores en este producto.

<u>Nombre químico</u>	<u>No. CAS</u>
mixture - trade secret	18275200000-5009

Pennsylvania derecho a saber

Los siguientes ingredientes no peligrosos están presentes en el producto en mayor que 3%.

No existen componentes de derecho a saber de PA en este producto.

Proposición de California 65:

ADVERTENCIA: Cáncer - www.P65Warnings.ca.gov.

No existen toxinas reproductivas de la Proposición 65 en este producto.

Regulaciones internacionales: como sigue -

* DSL canadiense:

Todos los ingredientes químicos incluidos en el inventario o están exentos.

15.2 Evaluación de la seguridad química:

El proveedor no ha realizado ninguna evaluación de seguridad química para esta sustancia/mezcla.

16. Otra Información

Texto para declaraciones de peligro de GHS que se muestran en la Sección 3 que describe cada ingrediente:

H304	Puede ser mortal en caso de ingestión y penetración en las vías respiratorias.
H315	Provoca irritación cutánea.
H317	Puede provocar una reacción alérgica en la piel.
H319	Provoca irritación ocular grave.
H332	Nocivo en caso de inhalación.
H335	Puede irritar las vías respiratorias.
H336	Puede provocar somnolencia o vértigo.
H340	Puede provocar defectos genéticos.
H350	Puede provocar cáncer.
H411	Tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.

Razones para la revisión

Las propiedades de sustancia y/o producto cambiadas en la sección (s):

- 01 - Identificación
- 03 - Identificación de los componentes/composición
- 05 - Medidas de lucha contra incendios
- 08 - Controles de exposición/protección personal
- 09 - Propiedades físicas y químicas
- 14 - Información de transporte
- 15 - Información regulatoria

Esta hoja de datos de seguridad (SDS) ha sido modificada para cumplir con las nuevas normas nacionales de comunicación de peligros, las que adoptaron lo estipulado por el sistema UN GHS. Se han realizado cambios en su formato y en su contenido, en base a la clasificación GHS (si corresponde), revise cada sección de la SDS por cambios específicos. Esta hoja de datos de seguridad (SDS) ha sido modificada para cumplir con los nuevos requisitos de la EU CLP. Se han realizado cambios en su formato y en su contenido, en base a la clasificación CLP (si corresponde), revise cada sección de la SDS por cambios específicos.

Lista de referencias:

Esta Ficha de Datos de Seguridad se recopiló con los datos y la información de las siguientes fuentes:

La Base de Datos Reguladora de Ariel proporcionada por la Corporación 3E en Copenhague, Dinamarca; Reglamento N° 1907/2006 de la Comisión de la Unión Europea sobre REACH en su versión modificada en

el Reglamento (UE) 2015/830;
 Unión Europea (CE) Reglamento N ° 1272/2008 sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas (Reglamento CLP) y las posteriores adaptaciones progreso técnico (ATP);
 Decisión 2000/532/CE del Consejo de la UE y de su anexo titulado "Lista de Residuos".

Acrónimo / clave abreviatura:

CLP	Reglamento de Clasificación, Etiquetado y Envasado
EC	Comisión Europea
EU	Unión Europea
US	Estados Unidos
CAS	Servicio de compendio químicos (sugiero dejarlo en ingles)
EINECS	Inventario Europeo de Sustancias Químicas Existentes.
REACH	Registro, evaluación, autorización de regulación de productos químicos
GHS	Sistema globalmente armonizado de clasificación y etiquetado de productos químicos
LTEL	Límite de exposición a largo plazo
STEL	Límite de exposición a corto plazo
OEL	Límite de exposición laboral
ppm	Partes por millón.
mg/m3	miligramo por metro cúbico
TLV	Valor límite
ACGIH	Conferencia Americana de Higienistas Industriales Gubernamentales
OSHA	Administración de Seguridad y Salud Laboral
PEL	Límites de exposición permitidos
VOC	Componentes orgánicos volátiles
g/l	Gramos por litro
mg/kg	miligramos por kilogramo
N/A	No aplica
LD50	Dosis letal al 50%
LC50	Concentración letal al 50%
EC50	Mitad de la concentración maxima efectiva
IC50	Mitad de la concentración maxima inhibitoria
PBT	Sustancia química tóxica, persistente, bioacumulable
vPvB	Muy persistente y bioacumulable
EEC	Comunidad económica europea
ADR	Transporte Internacional de Mercancías Peligrosas por Carretera
RID	Transporte Internacional de Mercancías Peligrosas por Ferrocarril
UN	Naciones unidas
IMDG	Código Marítimo Internacional de Mercancías Peligrosas
IATA	Asociación del Transporte Aéreo Internacional
MARPOL	Convención Internacional para la Prevención de la Contaminación causada por Buques, 1973 modificada por el protocolo de 1978
IBC	Contenedor a granel internacional
RTI	Inrritación del tracto respiratorio
NE	Efectos Narcóticos

La información de esta hoja corresponde a nuestro presente conocimiento. No está especificado y no tiene propiedades de garantía específica. La información es intencionada y proviene de guías generales de salud y seguridad basada en nuestro conocimiento de manipulación, almacenaje y uso del producto. No es aplicable por inusual o usos no estándar del producto o donde las instrucciones y recomendaciones no seas seguidas.