



# Protección del Sol

HS96-096E (09-10)

Capacitación de Seguridad de 5 Minutos

Las personas que pasan mucho tiempo al aire libre, corren el riesgo de sufrir más que agotamiento por el calor o insolación. La exposición repetida a la radiación ultravioleta (ultraviolet – UV, por su nombre y siglas en inglés) expone al riesgo de varias formas de cáncer de piel y enfermedades de los ojos, tal como las cataratas. El número de casos de cáncer de piel en los Estados Unidos sigue aumentando cada año.

El cáncer de piel es el tipo de cáncer que ocurre con más frecuencia en los Estados Unidos. La Sociedad Americana Contra el Cáncer calcula que más de un millón de casos de cáncer de piel son diagnosticados cada año. El tipo de cáncer de piel más serio es el de melanoma. Se calcula que unos 68,720 americanos serán diagnosticados con melanoma este año y alrededor de 8,650 de estas personas morirán a causa del cáncer.

La radiación UV también perjudica las áreas sensibles de la retina y la córnea de los ojos. La exposición prolongada al sol puede causar degeneración macular, cataratas, pterigión (carnosidad en el ojo), y cáncer de los párpados. Estas afecciones dañan la visión y en algunos casos, causan ceguera.

Los agricultores, los jardineros, y otras personas cuyas ocupaciones requieren largas horas de trabajo al aire libre, corren el riesgo de una exposición prolongada a la radiación UV. El cáncer de piel generalmente no es el resultado de una sola y dolorosa quemadura de sol. Cambios sutiles ocurren en la piel cada vez que se expone al sol, y la exposición repetida puede causar daño progresivo a la estructura biológica de la piel.

Los rayos del sol son más intensos y perjudiciales durante los meses del verano. La exposición es mayor entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. Sin embargo, aún se pueden sufrir quemaduras del sol cuando está nublado, durante otras estaciones, y a otras horas del día.

## Grupos de la Población en Riesgo

Todo el mundo es vulnerable a los daños de la radiación UV, pero las personas quienes fácilmente se queman con el sol y raramente se broncean, tienen pecas, tienen la tez clara, son rubios o pelirrojos y/o tienen ojos azules o grises, corren un riesgo mayor de contraer cáncer de piel. La detección temprana del cáncer de piel es el primer paso para un tratamiento exitoso. Si usted nota que aparece un lunar nuevo o si uno ya existente demuestra descoloraciones u otros cambios, consulte a un médico.

## Medidas de Protección

Las áreas del cuerpo con más riesgo a la exposición de la radiación UV son: la nuca, las orejas, la cara, los ojos y los brazos. Estas y otras partes del cuerpo pueden protegerse fácilmente con el uso de ropa apropiada, el uso de gafas, y el uso de cremas de protección solar. Usted puede reducir el riesgo, tomando las precauciones necesarias y evitando la exposición repetida al sol.

## Los Sombreros

Protegerse la cara y otras partes de la cabeza puede ser tan sencillo como usar un sombrero. Un sombrero con un ala de 2 o 3 pulgadas es ideal. Existen varias preguntas que debe hacerse a sí mismo al momento de seleccionar un sombrero para protegerse del sol:

- ¿Hasta qué grado protegerá su cara, orejas, y nuca?
- ¿Está hecho este sombrero de tal manera que podrá usarse en un día de calor?
- ¿Es práctico el sombrero bajo las condiciones de su trabajo (p. ej. alta humedad, vientos, etc.)?
- ¿Se mantendrá en la cabeza mientras se desempeñan varias tareas?
- ¿Puede usarse en o alrededor de los espacios limitados de trabajo?
- ¿Limita su visión o audición?
- ¿Lo usará usted?

Para protegerse del sol cuando tenga que usar un casco, utilice una cubierta protectora de sol (sunshield, por su nombre en inglés) que se ajuste adecuadamente al casco y use un trapo o paño alrededor del cuello para proteger su nuca.

## La Ropa

La ropa apropiada protege contra la radiación dañina de UV y minimiza la insolación. Las camisas de manga larga y los pantalones largos de tela ligera y tejido fino (preferiblemente 100% de algodón) proporcionan comodidad al igual que protección.

Algunas compañías fabrican ropa que es ligera, cómoda, y que protege contra la exposición a la radiación UV, aun cuando está mojada. Esta ropa tiende a tener tejidos más resistentes, y algunas de estas prendas tienen capas especiales para absorber los rayos UV. Esta ropa que protege del sol puede tener una etiqueta que indica el factor de protección contra los rayos

ultravioleta (ultraviolet protection factor – UPF, por su nombre y siglas en inglés), el cual es el nivel de protección que ofrece la prenda de ropa contra los rayos UV (en una escala de 15 a 50+). Entre más alto sea el UPF, más alta será la protección contra los rayos UV.

### **Las Gafas de Sol**

Las gafas de sol que absorben la radiación UV, pueden ayudar a proteger sus ojos de los daños causados por el sol. Cuando compre gafas de sol, busque la etiqueta del fabricante que especifica la clasificación de UV del lente. Las mejores gafas de sol deben bloquear del 99% al 100% de la radiación UV, incluyendo el espectro entero de las radiaciones UVA y UVB. Si no muestra una clasificación en específico, las gafas de sol probablemente ofrecen mínima o ninguna protección.

### **Cremas de Protección Solar**

Las partes del cuerpo que no pueden ser cubiertas con ropa deben protegerse con una crema de protección solar, aunque las cremas no deben sustituir el uso de ropa apropiada. Las cremas de protección solar que se recomiendan para trabajar al aire libre, deben tener un factor de protección solar (Sun Protection Factor -SPF, por su nombre y siglas en inglés) de por lo menos 15, deben ser a prueba de agua, y deben ser de amplio espectro. Una crema de protección solar de amplio espectro protege contra la radiación UVA, al igual que la radiación UVB. Un factor de protección solar con una clasificación de 15, significa que su piel estará protegida del sol 15 veces más, de lo que su piel lo estaría al no usar una crema de protección solar. Asegúrese de leer la etiqueta para las instrucciones específicas de aplicación.

### **Cómo Evitar las Exposiciones Solares**

La mejor manera de evitar la exposición a la radiación UV es evitar el sol. Evitar el sol tal vez sea imposible para algunas actividades, pero programar las tareas alrededor del período del horario crítico de las 10:00 a.m. a las 4:00 p.m. reducirá su exposición a la radiación UV. Hay que ser conscientes de los riesgos implicados y haga de esto un hábito para protegerse.

Esta capacitación de 5 minutos fue publicada con información de la Sociedad Americana Contra el Cáncer (American Cancer Society, por su nombre en inglés), e información del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation, por su nombre en inglés) y es considerada correcta al momento de su publicación.

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (TDI-DWC) ofrece una biblioteca con préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al 512-804-4620 para obtener más información o visite nuestro sitio Web en [www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/avcatalog.html](http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/avcatalog.html).

TDI-DWC también ofrece en línea, muchas publicaciones de seguridad gratis en <http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/index.html>, incluyendo: la Hoja Informativa Sobre la Seguridad de los Lentes de Sol (Sunglasses Safety Fact Sheet, por su nombre en inglés), La Prevención de Enfermedades y Lesiones Relacionadas con el Calor (Heat-Related Injuries and Illnesses Prevention Fact Sheet, por su nombre en inglés), y el Estrés (Insolación) Ocasionado por el Calor).