

## Módulo de Entrenamiento: Exposición al Sol

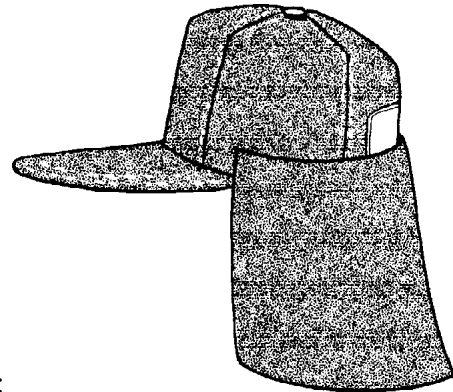
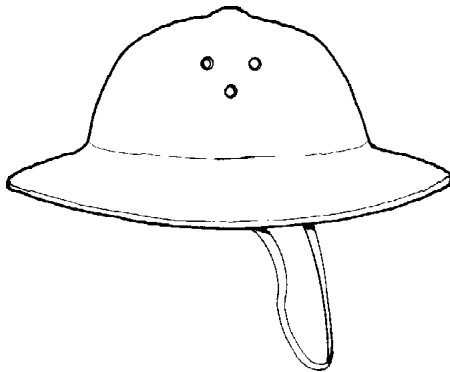
**Objetivos:** Protegerse de la sobre-exposición al sol.

**Nota:** La exposición solar es un peligro que los agricultores no pueden evitar. La sobre-exposición al sol puede causar cáncer en la piel. La sociedad Americana de Cáncer estima que 800 mil casos nuevos de cáncer en la piel son diagnosticados cada año. Comente sobre la vestimenta o malla protectora del sol para protegerse de la sobre-exposición.

### Información Básica

Apropiada protección personal debe usarse para limitar la exposición de la piel. Los trabajadores de las fincas están en peligro de contraer cáncer de la piel en la cabeza, cara, orejas, y el cuello. El uso de sombrero o gorra, reduce la posibilidad de contraer cáncer en la piel. Las investigaciones confirman que la exposición al sol es un factor principal para contraer cáncer en la piel. El cáncer en la piel no está asociado con un solo evento, como una quemadura dolorosa, sino más bien con un cambio progresivo en la configuración de la piel por los años de exposición al sol.

Las personas sensibles a las quemaduras y que sufren mayores cambios en la piel con la exposición al sol, son aquellas que tienen una tez regular de pelo amarillo o rojo con ojos azules o café, raramente se broncean y adquieren pecas.



**Cáncer de Piel:** Esté prevenido a tres tipos de cambios en:

- Aparente reflexión en la base de las células, usualmente removida por cortes o tratamientos tópicos. Si se diagnostica y es tratado a tiempo, puede ser curado. Una preocupación en edad avanzada.
- Células Escamosas- duras, apariencia verrugosa, usualmente removida por cortes o tratamientos tópicos. Si se diagnostica y es tratado a tiempo, puede ser curado.
- Melanoma-apariencia de luna oscura- Los melanomas malignos son más significativos y pueden tener implicaciones fatales. Incidencia de melanoma ha incrementado, afectando a personas de todas las edades.

**Para minimizar el riesgo de cáncer en la piel, existen algunas recomendaciones básicas como:**

- Evitar estar al sol entre las 10:00 am y 3:00 pm como sea posible.
- Usar vestimenta protectora como son manga largas, pantalones largos, medias largas y guantes. Estos sirven de barrera entre el sol y la piel.
- Usar casco protector, sombrero de ala grande(ancha), gorra con solapa. Gorras de baseball usualmente ofrece menos protección ( la gorra no protege las puntas de las orejas, las sienes o la parte de atrás del cuello).
- Usar crema protectora con factor de protección (SPF) de 15 o más cuando se trabaja al sol. Aplicar la crema cada dos horas.

**Repasar los Sigüientes Puntos**

- Cáncer en la piel es el cáncer más comun diagnosticado en los Estados Unidos.
- La mayor causa de cáncer en la piel es debido a la cantidad de tiempo que una persona se ha expuesto al sol.
- Evitar la exposición al sol entre las 10:00 am y las 3:00 pm y usar crema protectora.
- Usar una vestimenta protectora que sirva de barrera entre el sol y la piel.

**Verdadero o Falso**

1. V, 2. V, 3. V, 4. V, 5. V

## Exposición al Sol

### Verdadero o Falso

Nombre \_\_\_\_\_

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Es bueno usar una vestimenta protectora que sirva como barrera entre el sol y la piel.  | V | F |
| 2. Usar crema protectora con factor 15 o más si se trabaja afuera al mediodía.   | V | F |
| 3. La incidencia de melanoma se ha estado incrementando consistentemente, afectando personas de todas las edades.  | V | F |
| 4. Los trabajadores están siempre en peligro de desarrollar cáncer de la piel en la cabeza, cara, orejas o el cuello.  | V | F |
| 5. Cáncer de la piel no puede estar asociado con un solo evento, como lo es una quemadura dolorosa, sino más bien con un cambio progresivo en la configuración de la piel por los años de sobre-exposición al sol. | V | F |