



Farm Safety Association
Marzo 2000
Tailgate-Sun

Protéjase del sol

Instructor: *El siguiente texto puede usarse para una exposición de capacitación para empleados de 15 minutos. Tenga a mano accesorios (v.g. filtro solar, anteojos para el sol, casco protector, etc.) con los que puede demostrar cómo minimizar la exposición a la radiación solar, que es tan dañina para la piel.*

El texto hace énfasis en los puntos importantes relacionados con la protección contra la radiación solar. Le sugerimos que se ciña estrictamente al tema. Obviamente, debe estar preparado para responder a las preguntas.

PUNTOS QUE DEBE ENFATIZAR:

- **La constante exposición al sol puede aumentar el riesgo de desarrollar en el futuro, cáncer de la piel.**
- **La radiación solar es mayor entre las 10:00 de la mañana y las 3:00 de la tarde.**
- **Siempre cúbrase y aplíquese un filtro solar si va a trabajar al aire libre durante más de unos minutos.**
- **Elija un filtro solar con un factor de protección solar (SPF) de 15 o mayor.**

Esté consciente del riesgo

Gran parte del trabajo agrícola se desarrolla al aire libre, cuando la radiación solar es más intensa. La exposición diaria al sol aumenta, con los años, el riesgo de desarrollar una serie de afecciones de la salud, como:

- Envejecimiento, arrugas y sequedad de la piel.
- Cáncer de piel.
- Cáncer de labios.
- Daños a la vista.

Las personas de piel clara tienen el mayor riesgo. Sin embargo, la excesiva exposición a la radiación ultravioleta del sol puede ser nociva aun si su piel y su pelo son oscuros.

¿Sabía que es posible sufrir quemaduras del sol aún en días nublados?

Medidas a tomar para protegerse

La radiación solar es mayor entre las 10:00 de la mañana y las 3:00 de la tarde. Es especialmente importante protegerse la piel del sol durante esas horas.

- Trate de limitar el tiempo que pasa bajo el sol. ¡Lo que puede ser difícil en el trabajo agrícola! Si tiene que pasar todo el día al aire libre, tómese unos momentos de descanso bajo techo, si es posible. Al menos trate de estar a la sombra algunos minutos cada hora.
- Aplíquese generosamente una loción de filtro solar sobre la cara, cuello, manos, antebrazos, orejas y

cualquier parte descubierta de la piel. Use un producto con un factor de protección solar (SPF) de 15 o mayor.

- Aplíquese el filtro solar antes de salir al aire libre. Es necesario volver a aplicarse la loción durante el día.
- Puede sufrir daños a la vista como consecuencia de una prolongada exposición al sol. Siempre use anteojos para el sol que filtren al menos el 90 por ciento de la radiación ultravioleta.

Elija la ropa adecuada para protegerse el resto del cuerpo. ¡No va a estar más cómodo sin camisa! Recuerde que la bronceada de hoy puede ocasionarle serias afecciones a la piel en el futuro.

1. Cúbrase lo más que sea posible. Las prendas ligeras, las camisas de punto tupido y los pantalones largos bloquearán la mayor parte de la radiación solar. Las prendas más cómodas en climas calurosos son las camisas de algodón de colores claros. La ropa debe quedarle cómoda y no demasiado ceñida. Sin embargo, *no* debe usar prendas gastadas si existe la posibilidad de que tenga que trabajar cerca de máquinas.

2. Debe usar un sombrero que le cubra las orejas, la cara, las sienes y la parte posterior del cuello. Las gorras comunes de béisbol no ofrecen mucha protección contra el sol. Debe añadirle una tela para cubrirse el cuello y las orejas. Las mejores prendas para la cabeza son los salacots – así es, igual a los que usan en la selva – y los sombreros de paja de ala muy ancha.

Prenda a reconocer las afecciones a la piel

Todos debemos revisarnos la piel con regularidad para observar si tenemos indicios de daño que pudieran sugerir un problema de salud. Obsérvese de cerca la parte superior de la cabeza, la cara, los labios y la parte superior de las orejas. Exámínesse el cuerpo “de la cabeza a los pies”.

Al examinarse la piel, busque lo siguiente:

1. Alteraciones en el tamaño, forma o color de los lunares
Especialmente, observe si nota lunares:

- de bordes irregulares, o con entradas o borrosos;
- que no sean simétricos (una mitad no es igual a la otra);
- que no sean de color uniforme en toda su superficie;
- más grandes que la goma de borrar de un lápiz.

2. Además, trate de detectar:

- llagas que sangren y no cicatricen;
- cambios en la sensación de un lunar, como escozor o dolor;
- manchas rojas o bultos. No deje de examinarse la parte superior de la cabeza;
- nuevos lunares.

Cualquiera de los indicios anteriores *puede* ser señal de cáncer de piel. Si el cáncer se detecta en las etapas tempranas, por lo general puede ser tratado con mucha eficacia. Si sospecha que tiene algún problema, ¡consulte con su médico!

¡Haga lo que hacen los expertos!

Es posible que haya visto documentales o películas de Hollywood en las que se representan a los miembros de las tribus del desierto del Sahara. Esta gente está siempre totalmente cubierta de ropa, a pesar de vivir en uno de los ambientes más abrasadores del planeta. ¿Cree que lo hacen sólo por modestia? ¡Difícilmente! Ellos saben lo que la radiación solar puede causarles a la piel, y esa es la razón de que se cubran.

La protección de la piel y de la vista contra la radiación solar es una de las mejores cosas que usted puede hacer para proteger su salud futura.

Alguna pregunta?

Finalmente, dediquemos un momento a revisar algunos de los “Qué hacer” y “Qué no hacer” para protegerse del sol.

QUÉ HACER:

Usar siempre un sombrero que le cubra completamente orejas, cara y cuello.

Usar filtro solar con un factor SPF de 15 o mayor.

Usar siempre anteojos para el sol para protegerse la vista contra la radiación ultravioleta.

QUÉ NO HACER:

Considerar al bronceado el como signo de salud.

Usar lámparas o camas solares para broncearse u otros dispositivos para broncearse artificialmente.

Ignorar las alteraciones en la piel que puedan ser cancerosas.

The information and recommendations contained in this publication are believed to be reliable and representative of contemporary expert opinion on the subject material. The farm safety Association Inc. does not guarantee absolute accuracy or sufficiency of subject material, nor can it accept responsibility for health and safety recommendations that may have been omitted due to particular and exceptional conditions and circumstances.

Farm Safety Association Inc.
22-340 Woodlawn Road West, Guelph, Ontario N1H 7K6 (519) 823-5600

Copyright © 2000

Produced with the assistance of:



Canadian Coalition for
Agricultural Safety and Rural Health



Ministry of
Agriculture,
Food and Rural Affairs
Ontario