



HS96-096D(10-06)

# Protección del Sol

## Soporte de adiestramiento de 5 minutos

Las personas que pasan mucho tiempo al aire libre corren el riesgo de sufrir de más que agotamiento o estrés por el calor. La exposición repetida a la radiación ultravioleta (UV) las expone al riesgo de varias

formas de cáncer de la piel y enfermedades de los ojos, tales como las cataratas. El número de casos de cáncer de la piel en los Estados Unidos sigue aumentando cada año.

El cáncer de la piel es la forma de cáncer que ocurre más comunmente en los Estados Unidos. La Sociedad Americana de Cancerología calcula que más de un millón de casos de cáncer de la piel son diagnosticados cada año. La forma más seria de cáncer de la piel es el melanoma. Se calcula que unos 53,600 americanos serán diagnosticados con melanoma este año y alrededor de 7,300 personas morirán del cáncer.

La radiación UV también perjudica las áreas sensitivas retinales y corneales de los ojos. La exposición de larga duración puede causar degeneración macular, cataratas, pterigio (carneidad del ojo), y cáncer de los párpados. Estos desordenes afectan la visión y en algunos casos causan la ceguera.

Los agricultores, los jardineros, y otras personas cuyas ocupaciones requieren horas largas de trabajo al aire libre corren el riesgo de una exposición prolongada a la radiación UV. El cáncer de la 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 am hasta las 4:00 pm, pero aún así uno puede recibir quemaduras del sol cuando está nublado, en otras estaciones, y a otras horas del día.

### Grupos en Riesgo

Todo el mundo está vulnerable a 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 la piel. La detección del cáncer de la piel en su fase inicial 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, se debe consultar un médico.

### Medidas para Protegerse

Las áreas del cuerpo con más riesgo 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, de gafas, y de cremas de protección solar. Usted reducirá el riesgo tomando precauciones y evitando la exposición repetida al sol.

### Los Sombreros

Protegiéndose la cara y otras partes de la cabeza puede ser tan sencilla como usar sombrero. Un sombrero con una ala de 2 o 3 pulgadas es ideal. Al seleccionar un sombrero, se debe de hacer las preguntas siguientes:

- ¿Hasta qué grado protegerá la cara, las orejas, y la nuca?
- ¿El diseño es tal que estará cómodo en un día de calor?
- ¿Es práctico bajo las condiciones de su trabajo (alta humedad, vientos, etc)?
- ¿Se quedará en lugar en la cabeza mientras se ejecutan varias tareas?
- ¿Puede usarse en o alrededor de los espacios de trabajo limitados?
- ¿Restringe la visión o la audición?
- ¿Lo usará usted?

### La Ropa

La ropa apropiada protege contra la radiación dañina de UV y minimiza el estrés por el calor. Camisas de manga larga y pantalones largos de una tela ligera y tejido fino (preferiblemente 100% algodón) proporcionan comodidad igual que protección.

### Las Gafas de Sol

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

### Cremas Bloqueadora Solar

Las partes del cuerpo que no pueden ser cubiertas con ropa deben de protegerse con una crema de protección solar, aunque las cremas no deben de sustituir el uso de la ropa apropiada. Las cremas de protección solar que se recomiendan para trabajar al aire libre deben tener un factor de protección del sol (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 15, deben de ser impermeables, y deben de ser de espectro amplio. Una crema bloqueadora solar de espectro amplio protege contra la radiación UVA igual que la radiación UVB. Un factor de protección solar con clasificación de 15 significa que la piel está protegida del sol por 15 veces el tiempo que si no se usara crema bloqueadora solar. Asegúrese leer la etiqueta para instrucciones específicas de aplicación.

### Evitando Exposición

La mejor manera de evitar exposición a la radiación UV es evitar el sol. Evitar el sol tal vez sea imposible para algunas actividades, pero programando las tareas para tomar en consideración el período crítico de las 10:00 am a las 4:00 pm reducirá la exposición. Hay que ser consciente de los riesgos involucrados y hágalo un hábito para protegerse.

Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)  
correo electrónico [resourcecenter@tdi.state.tx.us](mailto:resourcecenter@tdi.state.tx.us)  
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

*Línea Directa de Violaciones de Seguridad*  
**1-800-452-9595**  
[safetyhotline@tdi.state.tx.us](mailto:safetyhotline@tdi.state.tx.us)