15 MINUTOS BAJO EL SOL YA ES PERJUDICIAL

La radiación solar se ha clasificado por parte de IARC como cancerígena de grupo 1 y por tanto evidencia que causa un grave daño a los seres humanos.

La nocividad de los rayos solares se debe, sobretodo, a los rayos ultravioletas que lo componen, una forma de energía electromagnética que es capaz de **dañar y modificar el tejido humano**.

La exposición al sol provoca **quemaduras**, que pueden ser muy graves, un envejecimiento prematuro así como afectaciones a los ojos, haciendo perder visión y pudiendo causar otros daños.

El daño sufrido por la piel debido a la radiación solar perdura en el tiempo, por tanto **los trabajadores jóvenes han de ser especialmente cuidadosos**, porque la posible lesión sufrida se puede manifestar muchos años después.

ASEPEYO

www.asepeyo.es

Síguenos en:

© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151
R6916029. Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países.

Autor: Javier Aniés Escartín.
Fotografías desde www.shutterstock.com: Humannet, Jamesbox y Zurijeta.

Protégete del sol,
también en el trabajo

ASEPEYO

Los servicios de meteorología miden continuamente la radiación UV del sol y advierten del peligro que supone en cada momento usando la escala UVI.

ÍNDICE UV 1 | ÍNDICE UV 2

NO NECESITA PROTECCIÓN

¡Puede permanecer en el exterior sin riesgo!

ÍNDICE UV 3 | NDICE UV 4 | ÍNDICE UV 5 | ÍNDICE UV 6 | ÍNDICE UV 7

NECESITA PROTECCIÓN

¡Manténgase a la sombra durante las horas centrales del día!

¡Póngase camisa, crema de protección solar y sombrero!

ÍNDICE UV 8 | ÍNDICE UV 9 | ÍNDICE UV 10 | ÍNDICE UV 11+

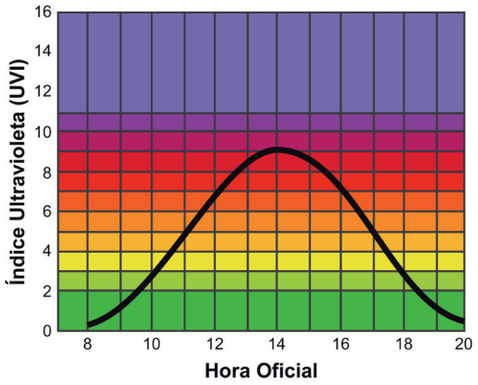
NECESITA PROTECCIÓN EXTRA

¡Evite salir durante las horas centrales del día!

¡Busque la sombra!

¡Son imprescindindibles camisa, crema de protección solar y sombrero!

Índice UVI



PROTÉGETE DEL SOL

Estas cinco medidas de protección se han de tener en cuenta de forma combinada.

1. TRABAJAR EN LA SOMBRA

Planificar las tareas de manera que se trabaje el máximo de tiempo posible en zona sombreada.

Utilizar toldos o sistemas que permitan crear zonas de sombra allá donde no existen otros elementos que la generen.

Rotar entre varias personas las tareas que obligan a permanecer bajo el sol en las horas más críticas.

2 .TRABAJAR CUBIERTO CON ROPA QUE PROTEJA DEL SOL

Usar prendas que cubran brazos y piernas garantiza que, mientras se llevan puestas, se está protegiendo la piel.

No toda la ropa ofrece el mismo nivel de protección, la ropa blanca ofrece menor resistencia al paso de los rayos ultravioletas.

La ropa oscura en general ofrece mayor protección frente a los ultravioletas.

3. CUBRIR ADECUADAMENTE LA CABEZA

Un sombrero con una visera de banda suficientemente ancha (unos 7 cm) permite proyectar sombra a toda la cabeza y cuello.

Con gorra o sombrero se protegen partes sensibles como es la piel de la cara, nariz, labios, cuello y ojos.

Un tipo de gorra que incorpore un velo en la parte posterior y cubra la parte de nuca y cuello protege dicha zona en la que, de otra manera, suele incluso sufrir quemaduras por el sol.

4. UTILIZAR FILTRO SOLAR

Existen muchos tipos de cremas que incorporan filtro solar adaptadas a cualquier tipo de piel o necesidad. Consultar con un especialista para su correcta selección.

Seguir las normas de utilización del fabricante, en particular el tiempo de uso entre cada aplicación, la cantidad a aplicar, el factor solar necesario o la resistencia ante la humedad, el agua o el sudor.

Usar crema solar únicamente, no garantiza estar bien protegido frente al sol. Utilizar un protector para los labios con un factor superior a 30. Verificar las fechas de caducidad de los productos utilizados.

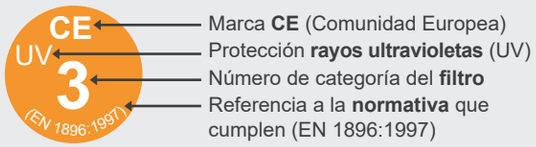
5. UTILIZAR GAFAS DE SOL

Las gafas de sol utilizadas han de llevar la marca que garantiza que ofrecen el nivel de protección adecuado.

Deben tener un diseño envolvente que evite al máximo la introducción de rayos solares en la zona protegida.

Utiliza unas gafas que permitan ver bien durante el desarrollo de la tarea y sean cómodas para no tenerlas que quitar.

Cuidar que no presenten golpes o rayadas que pueden reducir sus cualidades.



Información adicional:
Nombre del **fabricante** o **proveedor**, **instrucciones** para su almacenamiento o limpieza y **advertencias** sobre su uso durante la conducción o para la observación directa del sol.