



# EXPOSICIÓN A RADIACIÓN UV

## Protégete de los rayos solares



Nuestro país, debido a las condiciones geográficas que tiene, su ubicación y al deterioro de la capa de ozono, hace que estemos altamente expuestos a la radiación ultravioleta, es por lo que debemos tomar todas las medidas necesarias para protegernos de esta radiación.

### Pero... ¿Qué es la radiación Ultravioleta?

La radiación ultravioleta o solar, son ondas electromagnéticas transmitidas por el sol y que llegan a la tierra. La radiación ultravioleta está compuesta por rayos tipo UVA, UVB y UVC. Está última es bloqueada por el ozono atmosférico y no llega a la superficie terrestre, la de tipo B llega en pocas cantidades alcanzando las primeras capas de la piel (epidermis), mientras que la de tipo A es la que llega en mayor porcentaje siendo la que alcanza una mayor penetración a la piel (hasta dermis), siendo la más dañina.

### ¿Qué daños genera?

La exposición acumulada en el tiempo y/o excesiva a esta radiación, produce efectos dañinos a corto y largo plazo, principalmente en ojos y piel, que van desde quemaduras solares, uveítis (enrojecimientos de los ojos, dolor y visión borrosa) y alteraciones de la respuesta inmune hasta fotoenvejecimiento, tumores malignos de piel y cataratas a nivel ocular, entre otras.

**Los efectos solares son acumulativos, irreversibles y progresivos**

### ¿Soy un trabajador expuesto?

Eres un trabajador expuesto siempre que ejecutes labores sometidos a radiación solar directa en días comprendidos entre el 1º de septiembre y el 31 de marzo, entre las 10 y las 17 horas, y aquellos que desempeñan funciones habituales bajo radiación UV solar directa con un índice UV igual o superior a 6, en cualquier época del año.

### ¿Qué debo hacer para protegerme? Obligaciones y responsabilidades

#### EMPLEADOR

- Informar a todos los trabajadores los riesgos asociados al lugar de trabajo.
- Publicar diariamente en índice UV y las medidas preventivas.
- Promover el autocuidado.
- Disminuir actividades a la intemperie durante el 1º de Septiembre al 31 de Marzo, entre las 10 a las 17 horas.
- Mantener áreas con sombra o generar las con mallas raschel (oscura y tupida).
- Proveer gratuitamente elementos de protección a sus funcionarios.
- Vigilar el uso adecuado de los elementos de protección personal.
- Derivar al trabajador a IST en caso de presentar síntomas de insolación, enrojecimiento en la piel luego de exponerse al sol, mareos, etc.

#### TRABAJADOR

- Informar condiciones de riesgo a su Comité Paritario de Higiene y Seguridad
- Informarse diariamente sobre el índice UV y las medidas preventivas a aplicar.
- Evite exponerse innecesariamente a radiación UV en los horarios críticos.
- Prefiera realizar sus actividades en áreas con sombra.
- Utilizar apropiadamente los elementos de protección ante este riesgo.
- Utilizar ropa de trama gruesa y estrecha (tupida), de colores oscuros (verde oscuro, gris oscuro y azul, entre otros).
- Poleras o camisa manga larga, pantalón largo y calzado cerrado.
- Aplique protector solar 20-30 min antes de exponerse al sol.
- Hidrátese constantemente.

Antes de los 18 años de edad, se recibe tres veces más de radiación anual que los adultos.

La exposición intensa en la infancia, favorece el desarrollo de cáncer de piel 30 ó 40 años después.

La presencia de nubes sólo reduce el calor, no la radiación solar.

Los solárium también emanan radiación UV pero artificialmente, generando los mismos daños del sol en su salud.

Una piel bronceada no es signo de salud, todo lo contrario.

Las orejas y el cuello son las partes del cuerpo que menos se protegen y más expuestas están.

En la aplicación de protector solar, considerar 1 cucharadita para cada extremidad y ½ cucharadita para cara y cuello.

La descamación de la piel es piel quemada que necesita regenerarse.

**“La seguridad es responsabilidad de todos”**