



LOS DAÑOS Y PROTECCIÓN DE LOS RAYOS UV

TANTO LOS TRABAJADORES COMO CUALQUIER PERSONA QUE SE EXPONE A LA RADIACIÓN UV DE ORIGEN SOLAR PUEDE SUFRIR EFECTOS DAÑINOS SOBRE SU SALUD. LOS DAÑOS PUEDEN SER AGUDOS, PERO PUEDEN LLEGAR A TRANSFORMARSE EN CRÓNICOS SI LA EXPOSICIÓN AL SOL ES CONTINUA. POR ELLO QUE ES DE VITAL IMPORTANCIA CONOCER LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN QUE EXISTEN PARA EVITAR LOS MALOS EFECTOS DE LOS RAYOS UV.

LOS DAÑOS AGUDOS DE LOS RAYOS UV

- Quemaduras solares.
- Queratitis o quemaduras de la córnea.
- Fotoalergia.
- Fotosensibilidad si se están ingiriendo algunos medicamentos.



LOS DAÑOS CRÓNICOS DE LOS RAYOS UV

- Envejecimiento de la piel.
- Cáncer de piel.
- Contribuye a la producción de cataratas.
- Aumento del riesgo de infecciones virales.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS RIESGOS

GENERALES

- Buscar la sombra.
- Usar barreras para evitar la exposición.
- Usar protector solar durante todo el año.

MEDIDAS INGENIERILES Y ADMINISTRATIVAS

- Habilitar mallas rachel u otro tipo de sombrillas en puestos de trabajos fijos o con desplazamientos cercanos cuando es posible.
- Evitar exposiciones directas al sol sin protección en el periodo de mayor radiación, que se da entre 10:00 y 17:00 horas (daño máximo: 12:00-14:00 horas).
- Diferir faenas a horarios de menor exposición.

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO

- Disponer de protector solar en dispensadores en la faena y supervisar su uso.
- Utilizar fotoprotector solar adecuado al tipo de piel en todas las zonas expuestas al sol, incluso en labios. Se recomienda factor 30 para el tipo de piel promedio de los chilenos y que se aplique 30 minutos antes de exponerse al sol, repitiendo varias veces durante la jornada de trabajo (cada 3 horas idealmente).
- Beber agua con frecuencia.
- Mantener una dieta balanceada, rica en frutas y verduras por su alto contenido de antioxidantes.



RECUERDA SIEMPRE USAR ESTOS ELEMENTOS PARA PROTEGERTE DEL SOL CUANDO TRABAJES EN EL EXTERIOR.