¿Cómo protegernos del sol en verano?
Recomendaciones preventivas

Para disfrutar sin contratiempos la época estival y prevenir las consecuencias negativas de la exposición solar para quienes desarrollan trabajos a cielo abierto como también aquellos que disfrutan de las vacaciones, conozca qué debe tener presente para protegerse de los rayos UV.

La luz solar es una fuente de energía necesaria para la vida y la salud, pero no está exenta de riesgos y aspectos negativos que debemos considerar todo el año, sumado al progresivo adelgazamiento de la capa de ozono, debemos considerar cuidado especiales en la temporada de verano cuando existe mayor exposición de las personas a los rayos Ultra Violeta (UV).
¿Qué son los rayos UV? Los rayos Ultra Violeta son una fuente de luz y calor electromagnética proveniente del sol que posibilita la fotosíntesis de las plantas, nos provee de vitamina D y ayuda a mejorar los estados de ánimos, pero conlleva algunos riesgos y efectos nocivos cuando hay exposición excesiva, entre los cuales destacan: quemaduras dolorosas; fotoenvejecimiento; problemas en los ojos (cataratas); tumores malignos y cáncer a la piel. ¿Qué medidas sencillas y prácticas podemos tomar para protegernos del sol?

Recomendaciones preventivas

- ✓ Usar **Bloqueador solar adecuado al tipo de piel** (consulte dermatólogo) en forma generosa en todas aquellas zonas del cuerpo expuestas al sol (cara, brazos, manos, etc.) por lo menos 30 minutos antes de exponerte al sol. El bloqueador debe proteger de radiaciones UVB Y UVA.
- ✓
- ✓ **Selecciona un Protector solar adecuado.** Los protectores son sustancias que absorben o disipan los rayos ultravioletas para proteger la piel de los efectos nocivos del sol. El Factor de Protección Solar (FPS) indica cuánto tiempo demora la piel cubierta con una pantalla en enrojecerse con respecto a la que no fue protegida con ningún producto. Por ejemplo, la piel de una persona que se aplicó un protector solar 30 tardará 30 veces más en enrojecer que la de alguien que no se colocó nada. Las graduaciones son:
  - □ **FPS 10 o menos**: Baja Protección
  - □ **FPS 10 a 20:** Moderada Protección
  - □ **FPS 20 a 40:** Alta Protección
  - □ **Más de 40:** Muy Alta Protección

- ✓ Evite la exposición al sol de niños menores de 2 años, deben permanecer siempre a la sombra. Los rayos UV son peligrosos para ellos.

- ✓ Proteja primero a los niños menores porque son especialmente vulnerables a la radiación UV y suelen pasar más tiempo al aire libre que los adultos.

- ✓ Bebe agua en abundancia y frecuentemente. Al menos 2 litros diarios.

- ✓ Alimentación balanceada que incluya frutas y verduras, ya que poseen altos contenidos de antioxidantes.

- ✓ En lo posible, evite las exposiciones directas al sol en las horas de mayor radiación (12:00-15:00 hrs.), más aún si no cuentas con elementos de protección.

- ✓ Se recomienda reaplicar protector solar posterior al contacto con el agua; ya que la misma disminuye la cantidad de protección sobre la piel.

Horarios
06:00 AM: Sale el sol. No hay riesgo para la piel.
07:00-09:00 AM: El sol es inofensivo.
10:00 AM: Aplicar protector solar 30 minutos antes de exponerse al sol. **11:00 AM-16:00 PM: Período más dañino. Evite exponerse directamente al sol. Aplicar protector solar de factor.**
17:00 PM: Sol aún dañino para la piel. Aplicar nuevamente protector solar.
18:00 PM: Reaplicar protector solar: el agua, sudor o tierra pueden haberlo eliminado.
19:00-20:00 PM: Sol no presenta gran riesgo para la piel.
21:00 PM: Puesta de sol. Sin riesgo del sol para la piel.

- ✓ Aproveche la sombra, busque la sombra cuando los rayos UV son más intensos. Puede utilizar la siguiente regla: observe su sombra y si es corta busque refugio a la sombra.

- ✓ Use ropas que lo protejan, prendas de vestir holgadas y de tejido tupido que cubran gran parte de la superficie corporal; los sombreros sobre todo de ala ancha que

cubran ojos, orejas, cara y la parte posterior del cuello son una excelente alternativa de protección.

- ✓ Las gafas de sol con un índice de protección del 99%-100% frente a los rayos UVA y UVB reducen considerablemente los daños oculares debidos a la radiación solar.
- ✓ Tenga en cuenta el índice UV. Este importante dato le ayuda a planificar sus actividades al aire libre para evitar una exposición excesiva a los rayos del sol. Es necesaria protección solar siempre que el índice UV prevea niveles de exposición de moderados a altos.

- ✓ Evite las lámparas y las camas bronceadoras. Las lámparas y las camas bronceadoras aumentan el riesgo de cáncer de la piel y pueden dañar los ojos si no se usa protección. Evitar por completo su uso.

- ✓ **Conozca el índice UV**
  El índice UV es una medida de la radiación UV (véase www.who.int/uv). Cuanto mayor sea el índice, mayor es el riesgo de lesiones cutáneas y oculares. Utilice el índice UV para planificar sus actividades al aire libre; cuando sea igual o superior a 3 (radiación moderada) debe tomar medidas de protección.

La *Organización Mundial de la Salud (OMS*) junto con la *Organización Meorológica Mundial y el Programa de Naciones Unidas para el Medioambiente* y la *Comisión Internacional de Protección contra la Radiación no Ionizante* publican un sistema estándar de medición del índice UV y una forma de presentarlo al público incluyendo un código de colores asociado:

Color	Riesgo	Índice UV
Verde	**Bajo**	<0-2
Amarillo	**Moderado**	3-5
Naranja	**Alto**	6-7
Rojo	**Muy Alto**	8-10
Morado	**Extremadamente alto**	> 11

Consejos para personas que trabajan expuestos al sol

Aquellas personas que trabajan bajo el sol a cielo abierto, como en el caso de las faenas agrícolas, pesqueras, construcción civil y trabajos civiles, etc., deben considerar otras medidas de seguridad adicionales que les permiten evitar problemas efectos nocivos antes mencionados, entre los que destacamos:

• Usar bloqueador solar adecuado al tipo de piel (factor 30 o más). Aplicar 30 minutos antes de exponerse al sol, repitiendo varias veces durante la jornada de trabajo.

• Disponer bloqueador en dispensadores para facilitar el uso colectivo de éste y favorecer repetición de las aplicaciones.
• La ropa debe proteger especialmente brazos, cuello y cara. Es recomendable usar manga larga, casco o sombrero de ala ancha en todo el contorno y lentes de sol.
• Evitar exposición directa al sol sin protección entre 11:00 y 16:00 horas (daño máximo: 12:00-
14:00 horas)
• Beber agua u otros líquidos permanentemente (2 litros diarios).
• Mantener dieta balanceada y rica en antioxidantes (frutas y verduras)
•Si fuere posible, aplazar faenas hacia horarios con menos radiación.
•Habilitar mallas rashel u otro tipo de sombrillas en puestos de trabajos fijos o con desplazamientos cercanos.

Equipo de Protección Personal

La Exposición crónica o prolongada los rayos UV se relacionan con diversos efectos en la salud, incluyendo cáncer de piel, envejecimiento prematuro de la piel y problemas en los ojos. Debido a ello tanto la legislación chilena como argentina establecen y exigen el cumplimiento de las normas legales.
En el caso de Chile establecidas en el Decreto Supremo 594, que regula el tipo de medidas de protección que se deben proveer a los trabajadores que realizan labores bajo el sol:

- Casco de seguridad con ala ancha en todo el contorno. Si necesita ampliar la protección incorpore al casco una pantalla de sol o cubrenuca para resguardar la zona del cuello.
- Casaca o camisa manga larga.
- Pantalón u overol de pierna larga.
- Lentes para el sol.
- Zapato que cubra toda la piel. Evite uso de sandalias u ojotas.
- Bloqueador solar según tipo de piel del trabajador.

Para Argentina establecido en el Decreto 351/79 en su art.63.2.2, estipula que *todo trabajador sometido a estas radiaciones ultravioletas nocivas será especialmente instruido, en forma repetida, verbal y escrita de los riesgos a que está expuesto y provisto de medios adecuados de protección, como ser: anteojos o máscaras protectoras con cristales coloreados para absorber las radiaciones, guantes apropiados y cremas protectoras para las partes del cuerpo que queden al descubierto.*

Fuentes

- Seis medidas simples para disfrutar del sol. Organización Mundial de la Salud (OMS); http://www.who.int/features/qa/40/es/
- Curso sobre Conceptos y Prácticas sobre Equipos de Protección, Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional (FISO);
- Cómo y porqué protegerse de los Rayos Ultravioleta. Asociación Chilena de Seguridad (ACHS);
- Protección de Rayos UV, Recomendaciones, Asociación Chilena de Seguridad (ACHS);
- Clarín, http:// www.entremujeres.com/belleza/estetica/consejos-tomar-sol_0_340765924.html
- http://es.wikipedia.org/wiki/Radiaci%C3%B3n_ultravioleta