

# ¡PROTÉJASE DE LA EXPOSICIÓN AL SOL!

Proteja a los trabajadores que trabajan al aire libre de la exposición solar



## ¿QUIÉNES ESTAN EN RIESGO?

Todas las personas que trabajan al aire libre por periodos prolongados, incluso en días nublados.



## QUEMADURAS SOLARES

Por lo general los signos y síntomas de las quemaduras de sol se presentan 4 horas después de la exposición solar, los síntomas incluyen :

- Enrojecimiento, sensación de calor, hinchazón o sensibilidad de la piel
- Zonas de la piel con ampollas
- Fiebre, dolor de cabeza o náuseas
- Cansancio

## PRIMEROS AUXILIOS PARA LAS QUEMADURAS DE SOL

### Quemaduras menores:

- Tome aspirina en caso de dolor, fiebre o dolor de cabeza
- Beba mucha agua
- Aplique compresas húmedas y frías
- Cubra con aloe vera o crema de hidrocortisona de 1% el area afectada
- De ser posible, evite más tiempo bajo el sol

### Ampollas:

- No reventar las ampollas
- Cubra ligeramente las ampollas para evitar infección
- Aplique algún ungüento antiséptico o una crema de hidrocortisona a las ampollas abiertas, secas y escamosas

### Busque atención médica en las siguientes circunstancias:

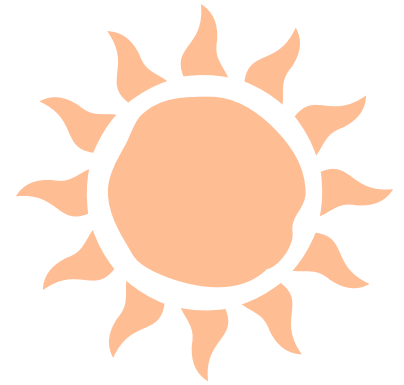
- Quemaduras solares graves que cubren más del 15% de su cuerpo
- Deshidratación
- Fiebre alta (>38 °C o >101°F)
- Mucho dolor que dure más de >48 horas
- Las quemaduras de su cuerpo lleguen a infectarse

## CÁNCER DE PIEL

- Hagase una revisión del cuerpo de forma periódica para detectar signos de cáncer de piel:
  - Cambios en la forma, el tamaño o el color de los lunares, o la formación de nuevos lunares
  - Llagas que sangran y no cicatrizan
  - Zonas enrojecidas o nódulos
- Consulte con su médico si observa alguno de los cambios mencionados en el párrafo anterior
- Se recomienda que los trabajadores al aire libre se sometan a una revisión de detección anual, en la medida de lo posible

## PROTÉJASE DE LOS RAYOS SOLARES

- De ser posible, limite el tiempo bajo el sol
- Descanse en la sombra
- Aplique sobre la piel que esta expuesta al sol un producto de protección solar:
  - Use un Filtro de Protección Solar (FPS) de 15 como mínimo
  - Siga las instrucciones en la etiqueta
  - Aplique por lo menos 20 minutos antes de exponerse al sol
  - Aplique el protector solar cada 2 horas, en caso de mucho sudor, o cuando este usando un repelente de insectos al mismo tiempo
- Use un sombrero de ala ancha y gafas de sol
- Use ropa de tejido cerrado o ropa de protección solar con unFPS alto y cubra toda su piel para que no este expuesta al sol
- Protejasé de los rayos del sol en días nublados y también durante el invierno



## RECOMENDACIONES PARA LOS EMPLEADORES

- Proporcione zonas de descanso en la sombra o en espacios interiores
  - Cuando sea posible, evite que se realicen trabajos al aire libre durante las horas de sol más fuerte (10:00 a. m. - 4:00 p. m.)
  - Proporcione capacitación a los trabajadores sobre:
    - Los riesgos de la exposición solar
    - Cómo prevenir la exposición solar
    - Los signos y síntomas de la exposición solar
- 
- **Proteja a sus trabajadores contra el estrés por calor:** [cdc.gov/niosh/topics/heatstress/pdf/Heat-Stress\\_Spanish\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/pdf/Heat-Stress_Spanish_508.pdf)
  - **Datos verídicos sobre el protector solar:** [fda.gov/news-events/control-de-rumores/datos-veridicos-sobre-el-protector-solar](https://www.fda.gov/news-events/control-de-rumores/datos-veridicos-sobre-el-protector-solar)
  - **Datos Breves del NIOSH: Protéjase de la exposición al sol:** [cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-116\\_sp](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2010-116_sp)
  - **Seguridad del sol:** [cdc.gov/skin-cancer/es/sun-safety](https://www.cdc.gov/skin-cancer/es/sun-safety)