



**MUTUAL**  
*de seguridad*  
somos CChC

**CAPACITACIONES  
AUTOGESTIONADAS**

**CAMPAÑA**

**RADIACIÓN SOLAR UV**

## TEMA II

### “EXPOSICIÓN A RADIACIÓN UV Y SUS EFECTOS EN LA SALUD”

#### OBJETIVOS

Generar material de apoyo para la empresa y así facilitar instancias efectivas de capacitaciones internas o reuniones de seguridad con temáticas asociadas a la “Campaña Radiación Solar UV”.

#### ALCANCE

Empresas, Instituciones, trabajadores y funcionarios adherentes a Mutual de Seguridad que se encuentren en la implementación de la “Campaña Radiación Solar UV”

#### AMBIENTACIÓN

Las jefaturas den un espacio de 15 minutos para realizar esta instancia, agrupen a sus trabajadores en un círculo, dentro de lo posible en lugar cómodo, cerrado y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.



## TEMA II

# “EXPOSICIÓN A RADIACIÓN UV Y SUS EFECTOS EN LA SALUD”

### Introducción

Durante el día y cada vez que estamos en lugares abiertos y recibimos la luz y calor del sol, junto con ello, también radiación solar UV. La información científica ha demostrado que la exposición excesiva y/o acumulada a esta radiación, ya sea de fuentes naturales o artificiales, produce efectos dañinos a la salud a corto y largo plazo, principalmente en ojos y piel. A continuación, veremos algunos de estos efectos.



### Efectos a la salud por la exposición a radiación solar UV

**Quemaduras solares:** Se producen cuando la protección que brinda la sustancia natural que le da color a la piel y ojos llamada melanina, no logra contrarrestar el daño producido por la radiación solar UV.

**Queratitis actínica:** Se produce por una quemadura de la superficie ocular debido a la sobreexposición a los rayos UV solares, causando irritación, escozor, hinchazón, lagrimeo, enrojecimiento progresivo de la conjuntiva y finalmente, dolor intenso que impide abrir los ojos.

**Alteraciones de la respuesta inmune del cuerpo:** Corresponde a una respuesta inmunitaria excesiva, deficiente o equivocada que puede llevar al desarrollo de enfermedades autoinmunes, en las cuales se forman anticuerpos contra los tejidos del propio cuerpo, causando alergias, hipersensibilidad, entre otras reacciones.

**Fotoenvejecimiento:** Es el envejecimiento prematuro de la piel producto de la disminución de colágeno y elastina, que son responsables del relleno de la piel joven. Esto se produce por el daño por la exposición a radiación UV a las células de la piel.

**Cataratas:** Es la falta de claridad o transparencia del cristalino del ojo, produciendo visión nublada, mayor dificultad con la visión por la noche, sensibilidad a la luz y al resplandor, necesidad de una luz más brillante para leer, ver halos alrededor de las luces, entre otros.

**Melanomas:** Es una enfermedad en la que se generan células malignas (cancerosas) en los melanocitos (células que dan color a la piel) provocando cambios en el aspecto de un lunar o la pigmentación (color) de un área de la piel. De no ser tratada, puede derivar a la generación del cáncer a la piel.

**Tumores malignos de piel:** La aparición de estos tumores es un signo de patologías asociadas a cáncer de piel, las personas más expuestas a ellas son las personas de piel clara. Es importante que sepa, que cualquier persona tiene riesgo de padecer cáncer de piel, pero existen factores personales que aumentan dicho riesgo:

- Color de piel clara, pelo rubio o pelirrojo y ojos claros.
- Personas que sufren quemaduras con facilidad al exponerse al sol.
- Contar con numerosos lunares en el cuerpo.
- Mantener antecedentes de quemaduras solares en la infancia.
- Contar con antecedentes personales y familiares de cáncer de piel.

### Conclusiones

Como pudimos ver, es importante cuidarnos cuando nos encontramos expuestos a radiación UV, dado que son variadas las consecuencias, pudiendo llegar a ser muy graves. Un día nublado, no significa que no esté expuesto, ya que la radiación solar UV atraviesa entre un 80% y 90% las nubes, por lo tanto no deja de estar en riesgo durante los meses invernales.