

Ficha de Apoyo Preventivo

Radiación Ultravioleta Solar



1 | ¿Qué es la radiación ultravioleta solar?

La radiación solar ultravioleta (UV) es un tipo de onda electromagnética que viaja desde el sol hacia la tierra, al igual que la luz visible y la radiación térmica.

La radiación solar UV que alcanza la superficie terrestre está compuesta principalmente por rayos UVA y un pequeño componente de rayos UVB.

2 | ¿Cuándo y cómo se produce la exposición?

- Basta con trabajar al aire libre, bajo los rayos del sol para estar expuesto a radiación UV.
- La mayor radiación solar ocurre entre las 10 y las 17 horas, teniendo su máxima intensidad entre las 13:00 y 15:00 hrs.
- Los días nublados también estará expuesto, debido a que las nubes atenúan escasamente la radiación UV solar.
- Mientras más tiempo esté expuesto, mayor será el efecto acumulativo.

3 | Situación de riesgo presente

- Exposición de los trabajadores a radiación ultravioleta solar provocando daños en la piel y los ojos.

4 | Efectos en la salud

El daño provocado por la radiación solar UV dependerá de la intensidad de la radiación, el tiempo de la exposición y las características de la piel de cada persona.

Los efectos negativos de la radiación UV solar en la salud son:

- Quemadura de la piel.
- Cáncer y enfermedades a la piel.
- Envejecimiento prematuro de la piel.
- Daños en los ojos.



5 | ¿Cómo me debo proteger?

- Programar las faenas y tareas según el riesgo y exposición a radiación UV solar.
- Cuando sea posible, establecer en los procedimientos de trabajo, rotaciones de los trabajadores y disminución de labores en horas de mayor intensidad de radiación solar.
- Establecer que los horarios de colación sean entre las 13:00 y las 15:00hrs.
- De ser posible, mantenerse a la sombra en los horarios de mayor intensidad de la radiación solar.
- Utilizar elementos artificiales, como mallas raschel, para producir sombraje.
- Utilizar ropa de trama gruesa y estrecha (tupida), de colores oscuros (verde oscuro, gris oscuro y azul, entre otros).
- Usar camisas o camisetas holgadas con cuello de solapa con botones y manga larga, pantalón largo y zapatos cerrados.
- Usar casco de ala ancha (7 cm. o más) o casco con visera transparente con filtro UV.
- Usar de cubre cuello o legionario colgando del casco para proteger la zona posterior del cuello.
- Cuando se trabaja en lugares con reflexión (nieve, agua, salares, superficies claras), usar lentes con protección UV, con la indicación de que bloqueen la radiación UVA y UVB, ANSI 97% de luz filtrada.



6 | Protector solar

- Para evitar quemaduras en la piel, usar protector solar, de amplio espectro, UVA y UVB con un factor de protección mínimo de 30, con registro del Instituto de Salud Pública.
- El protector solar debe ser aplicado 1/2 hora antes de la exposición y cada 2 horas como mínimo.
- Recuerde cubrirse especialmente la nariz y las orejas.
- Si usted tiene piel sensible, consulte a un médico antes de iniciar el uso de estos productos.