

Cuando se trabaja en lugares de mucha reflexión (nieve, agua, salares, superficies claras) es recomendable el uso lentes con protección UV de color blanco o levemente oscuras, con la indicación de que bloqueen la radiación **UVA** y **UVB**.



Para evitar quemaduras en la cara, se sugiere el uso de cremas del tipo pantalla solar o bloqueador solar UVA y UVB con un factor de protección solar mínimo de 30. Siga las instrucciones de uso que indican en que momentos y cada cuanto tiempo usted debe aplicarse la crema.

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.

**¡CÚÍDESE!
SU FAMILIA SE LO AGRADECERÁ**



Región Metropolitana

| [LUGAR] | [DIRECCION] | [FONO] |
|--------------------------------|--|-------------|
| Casa Matriz | Av. Lib. Bernardo O'Higgins 194, Santiago | 121 7879000 |
| Hospital Santiago | Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4848, Est. Central | 121 6775000 |
| Clínica Quilicura | Panamericana Norte 7500, Quilicura | 121 8765600 |
| Clínica La Florida | Av. Vicuña Mackenna Oriente 6381, La Florida | 121 3555800 |
| Clínica Lo Espejo | Av. Lo Sierra 03200, San Bernardo | 121 3278200 |
| Clínica San Bernardo | Freire 339, San Bernardo | 121 8765900 |
| Clínica Melipilla | San Agustín 270, Melipilla | 121 2704100 |
| Clínica Paine | General Baquedano 610-620, Paine | 121 8242146 |
| Centro de Atención Providencia | Hernán Alessandri 620 esq. Salvador, Providencia | 121 8765700 |

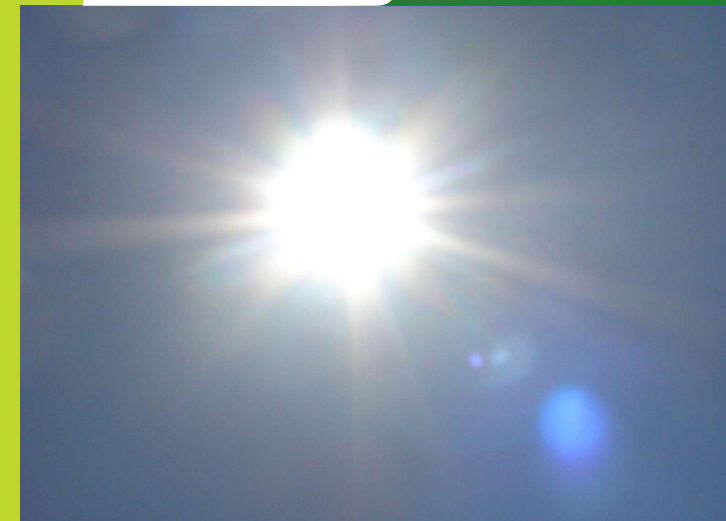
Regiones

| [LUGAR] | [DIRECCION] | [FONO] | [FAX] |
|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|
| Arica | Av. Argentina 2247 | 1581 206700 | 1581 206710 |
| Iquique | Orella 769 | 1571 422735 | 1571 429739 |
| Antofagasta | Av. Balmaceda 2634 | 1551 251802 | 1551 227438 |
| Calama | Av. Central Sur 1813, Villa Ayoquina | 1551 332309 | 1551 330026 |
| Copiapó | Copayapu 877 | 1521 212750 | 1521 217121 |
| La Serena | Los Carrera 330, piso 3 | 1511 421800 | 1511 421810 |
| Ovalle | Los Peñones 386, camino a Sotaquí | 1531 620024 | 1531 624844 |
| Viña del Mar | Limache 1300 | 1321 689101 | 1321 689129 |
| Rancagua | Av. República de Chile 390 | 1721 253679 | 1721 255849 |
| Curicó | Av. España 1191 | 1751 204500 | 1751 204510 |
| Talca | Dos Poniente 1372 | 1711 239915 | 1711 234407 |
| Constitución | Mac - Iver 580 | 1711 204700 | 1711 204710 |
| Linares | Freire 663 | 1731 563800 | 1731 563810 |
| Chillán | Av. Argentina 742 | 1421 588900 | 1421 588910 |
| Los Angeles | Mendoza 350 | 1431 407400 | 1431 407410 |
| Concepción | Paicavi 9595 | 1411 480228 | 1411 481585 |
| Temuco | Av. Holandesa 0615 | 1451 206000 | 1451 206010 |
| Valdivia | Av. Prat 1005 | 1631 268100 | 1631 268110 |
| Osorno | Guillermo Bühler 1756 | 1641 334000 | 1641 334010 |
| Puerto Montt | Urmeneta 895 | 1651 328000 | 1651 344555 |
| Castro | O'Higgins 735 | 1651 494600 | 1651 494600 |
| Coyhaique | Eusebio Lillo 20 | 1671 234152 | 1671 232991 |
| Punta Arenas | Av. España 01890 | 1611 207800 | 1611 207810 |

Radiación Ultravioleta Solar



¿Como
Protegerse?



Integrante Red Social
Cámara Chilena de la Construcción



www.mutual.cl

1. ¿QUÉ ES LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA SOLAR Y CUÁLES SON SUS EFECTOS?

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

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

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

2.- ¿CUÁNDO Y CÓMO SE PRODUCE LA EXPOSICIÓN?

Basta con trabajar al aire libre, bajo los rayos del sol para estar expuesto a la radiación UV.

Mientras más tiempo esté expuesto, mayor será el efecto acumulativo.

La mayor radiación solar ocurre entre las 11 y las 16 horas, por lo cual en dicho horario usted debe tener especial cuidado.

Es importante considerar que la radiación UV puede ser reflejada por superficies blancas como la nieve o por la superficie del agua, hecho que es más crítico en la montaña.

En las cabinas de vehículos, el riesgo es menor si es que se maneja con los vidrios cerrados.

3. ¿CUÁLES SON LOS INDICADORES DE RIESGO POR EXPOSICIÓN A UV SOLAR?

La Organización Mundial de la Salud, la Organización Meteorológica Mundial, el Programa Medioambiental de las Naciones Unidas y la Comisión Internacional de Radiación No-Ionizante, han definido el Índice de Radiación a través del cual se define la categoría de la exposición.

| Categoría de la exposición | Intervalo UVI |
|----------------------------|---------------|
| Bajo | 0 - 2 |
| Moderado | 3 - 5 |
| Alto | 6 - 7 |
| Muy alto | 8 - 10 |
| Extremo | 11 y más |

Esta información es publicada por la Dirección de Meteorología de la Dirección General de Aeronáutica Civil en <http://www.meteochile.cl>.

4. ¿CÓMO ME DEBO PROTEGER?

La radiación ultravioleta se caracteriza por ser poco penetrante en los materiales comunes. Por ejemplo, las telas de trama cerrada con que se fabrica la ropa de uso común, bloquean de manera apropiada la energía UV que contienen los rayos solares. De igual forma los vidrios comunes y el poli carbonato, también filtran en forma importante los rayos UV.

Para protegerse use:

- Camisas o camisetas holgadas con cuello de solapa con botones y manga larga. En verano se sugiere el uso de colores claros para reflejar el calor y telas delgadas.
- Pantalón largo.
- Zapatos cerrados.
- Casco o sombrero de ala ancha que de sombra sobre la nariz y las orejas.
- Guantes.
- Paño de legionario colgando del casco para proteger la zona cervical del cuello.

