

7.02

CHARLAS 5 MINUTOS

RADIACIÓN SOLAR: ¿QUÉ DEBO HACER PARA PROTEGERME?

ANTECEDENTES

1. La excesiva exposición al sol, sin protección adecuada, conlleva no sólo el peligro de sufrir quemaduras, sino que éstas pueden producir la muerte de todas las células superficiales de la piel, acelerar el envejecimiento cutáneo y favorecer el desarrollo del cáncer de piel.
2. El cáncer de piel, provocado exclusivamente por la exposición a la radiación solar, muestra un fuerte incremento en el país.
3. Según estadísticas de la Academia Norteamericana de Dermatología, debido al adelgazamiento de la capa de ozono, se calcula que a los 18 años de edad una persona ya ha tomado todo el sol que debió distribuirse en 50 años y ha absorbido – porque es un factor acumulativo – el 80% de la radiación que podría haber recibido en toda su vida. A esa edad, ya hemos acumulado suficiente daño solar.
4. ¿Cómo saber si la radiación está fuerte? Cuando la sombra que uno proyecta es corta, es más probable que los rayos solares estén incidiendo directamente sobre la piel. Al revés, la sombra larga advierte que los rayos son más oblicuos y no caen directamente.
5. La máxima radiación se produce durante los meses de verano, entre las 11:00 y 16:00 horas.
6. Chile es el único país Sudamericano que cuenta con una normativa (Ley 20.096).
7. Esta Ley obliga a los empleadores a dar protección solar a sus trabajadores cuando estén expuestos a radiación UV.
8. Los contratos de trabajo o reglamentos internos de las empresas deben especificar el uso de los elementos protectores correspondientes.

PROBLEMA O NECESIDAD

La luz del sol es imprescindible para la vida en la Tierra. No obstante, diversos estudios han demostrado que un exceso de exposición, sin la protección adecuada, puede tener efectos nocivos para la salud de las personas. La intensidad de la radiación de la luz solar sobre la superficie de la Tierra depende del espesor de la capa de ozono. Es muy sabido que ésta se ha adelgazado, especialmente en nuestras latitudes, haciendo que la luz del sol se convierta en un elemento dañino si uno no se cuida de ella. La luz solar forma parte del ambiente laboral de todos los trabajadores que se desempeñan parcial o totalmente al aire libre, como es el caso de los trabajadores agrícolas, de la construcción, del sector marítimo portuario, de la pesca y forestal principalmente.

OBJETIVO

Crear conciencia en los trabajadores expuestos a la luz solar, de la peligrosidad de ésta si no toman medidas preventivas.

EXPLOTACIÓN

a) INTRODUCCIÓN:

Diga a modo de introducción: *“El Hospital Clínico de la Universidad de Chile realizó un estudio que analizó el número de pacientes con cáncer a la piel desde 1992 hasta el 2001. El resultado reflejó un aumento del cáncer de piel de un 106%. Según la Corporación Nacional del Cáncer, diez de cada cien mil chilenos sufren cáncer de piel y no lo saben. Y cuando se enteran, es demasiado tarde”.*

b) DESARROLLO:

- Pregunte: ¿Qué es la radiación solar? Recoja varias opiniones y termine señalando *“Es el conjunto de diferentes rayos de luces provenientes del sol, entre los cuales se encuentra la radiación ultravioleta, la que causa daño en seres vivos y especialmente en humanos. La máxima radiación se produce durante los meses de verano, entre las . 11:00 y 16:00 horas”.*
- Pregunte: ¿Qué efectos puede tener la radiación solar en la salud de ellos? Recoja varias opiniones. Finalice este punto haciendo un resumen de las consecuencias:
- Los efectos sobre la piel: quemaduras, alergias, manchas, envejecimiento prematuro de la piel y cáncer de piel.
- Los efectos en los ojos: Queratitis (Quemadura de la córnea), carnosidades de la conjuntiva, Cataratas (nubes en los ojos). Ésta última produce una disminución progresiva de la visión.
- Pregunte: ¿Qué deben hacer para protegerse de la radiación solar?

Medidas Preventivas:

- Use en forma correcta y estricta los elementos de protección personal.
- Use siempre algún tipo de chupalla, gorro o sombrero de ala ancha tipo legionario, que ensombrezca la cabeza, cara y cuello. Si usa casco de seguridad, se debe usar un elemento de algodón para proteger el cuello.
- Al trabajar al aire libre, hacer lo posible por ubicarse bajo áreas sombreadas, toldos, enramadas o techos.
- Use bloqueador solar, éste debe aplicárselo sobre la piel seca 20 minutos antes de la exposición, repitiendo cada vez que la capa protectora del bloqueador se pierda, por efecto de la transpiración o contacto con agua.
- Use ropa holgada, confeccionada con tejido de trama apretada, que cubra la mayor parte del cuerpo, pero especialmente los hombros y piernas.
- Use anteojos de sol con filtro UV.

c) FINALIZACIÓN:

- Invítelos a poner en práctica estas simples medidas y a no hacer excepciones.

Material Complementario que puede solicitar en nuestras oficinas zonales o al Consultor IST que atiende su empresa:

- Cartilla Preventiva Técnica Legal *“Trabajo al aire libre – Peligros de la radiación solar”*
- Instructivo para trabajadores *“Radiación solar - ¿Qué debo hacer para protegerme?”.*
- Campaña *“Eres blanco fácil para el sol”.*