

## 4. Índice UV



Infórmate sobre los riesgos que existen en tu trabajo, haz todo lo que esté a tu alcance para protegerte y proteger a otros. Estas son formas de mostrar el amor que le tienes a tu vida, tu familia y compañeros de trabajo.

### ¡EST CUIDANDO LA VIDA



Poner en práctica estos consejos, te permitirá disfrutar más de la vida.

Para mayor información visita nuestra web [www.ist.cl](http://www.ist.cl) o contacta con el profesional IST que atiende tu empresa.

MATERIAL DE APOYO A LA  
GUÍA TÉCNICA DE RADIACIÓN  
ULTRAVIOLETA DE ORIGEN SOLAR

1  
**Radiación Solar**  
¿Qué hacer para protegerme?  
INSTRUCTIVO PARA TRABAJADORES

**ist**  
la vida al centro

## ¿Qué es la Radiación Solar?

Es el conjunto de diferentes tipos de luces provenientes del sol, entre las cuales se encuentra la radiación ultravioleta, la que causa daño en seres vivos y especialmente en humanos.

### 1. En mi Trabajo ¿Cuándo podría estar expuesto a Radiación Solar?

Se está expuesto, cuando se ejecutan labores, sometidos a Radiación Solar directa, en días comprendidos entre el 1 de septiembre y el 31 de marzo, entre las 10:00 y las 17:00 hrs, y cuando se desempeñan funciones habituales bajo radiación UV solar directa, con un índice UV igual o superior a 6 en cualquier época del año.



### 2. ¿Qué efectos puede tener la Radiación Solar en mi salud?

La exposición excesiva y/o acumulada de Radiación Ultravioleta de origen solar o artificial, produce efectos dañinos a corto y largo plazo, principalmente en ojos y piel que van desde quemaduras solares, Queratitis Actínica (quemadura de la córnea) y alteraciones de la respuesta inmune, hasta envejecimiento prematuro de la piel, tumores malignos de la piel y cataratas a nivel ocular.

**Una piel bronceada ya no es signo de salud, sino más bien la antesala de lesiones en la piel, progresivas y graves, entre ellas el Cáncer.**

### 3. ¿Qué hacer para Protegerme?

- Conoce el Índice UV estimado para el día y toma las medidas de control que deben aplicarse de acuerdo al mismo.
- Usa en forma correcta y estricta los elementos de protección personal que te entregue la empresa, entre ellos gorro o sombrero de ala ancha o tipo legionario, que ensombrezca cara y cuello; y si es casco de seguridad, debe incluir un elemento de algodón para proteger el cuello.
- Al trabajar al aire libre, haz lo posible por ubicarte bajo mallas sombreadoras, toldos, enramados o techos.
- Utiliza bloqueador solar, éste debe aplicarse 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 el agua.
- Usa ropa holgada, confeccionada con tejido de trama apretada, que cubra la mayor parte del cuerpo, pero especialmente los hombros, brazos y piernas.
- Participa de las capacitaciones que realice tu empresa sobre los riesgos de la Radiación Solar y las medidas preventivas asociadas.

