



Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_ Instructor: \_\_\_\_\_ Fecha/Hora: \_\_\_\_\_

## **Tópico C247: Protector Solar (Como EPP)**

**Introducción:** La sobreexposición a la radiación ultra violeta (UV) del sol del tipo A y B causara quemaduras del sol. Es muy importante proteger tu piel porque cubre el resto de tu cuerpo contra radiación dañina ultravioleta (UV) o infrarroja (IR) de los rayos del sol. El bloqueador solar debe ser considerado como equipo de protección personal cuando es usado para defenderse contra la sobreexposición de la radiación “fotón”.

**El tipo de pigmentación de la piel** (melanina) que una persona tiene y la cantidad de exposición desprotegida a los rayos UV e ir, determinara el grado de la reacción de la piel. Inicialmente, la piel se pone roja, dolorosa y puede ponerse un poco hinchada; después, puede que se formen ampollas y la piel se puede pelar o escamarse.

**La mejor—y más obvia—manera para prevenir el daño por el sol, es de mantenerse fuera de la luz del sol fuerte y directo, sin preparación y protección.**

- La ropa apropiada y hasta las ventanas de vidrio ordinarias filtran virtualmente todos los rayos dañinos UV del sol.
- Las nubes y neblina no son buenos filtros de UV; una persona todavía se puede quemar en un día nublado o nebuloso.
- La nieve, el agua y la arena reflejan la luz del sol la cual magnifica la cantidad de luz UV que llega a la piel.
- Las preparaciones de ungüentos y cremas ayudan a proteger su piel contra estos rayos peligrosos.

**Protector del sol** – Antes de la exposición fuerte y directa a la luz del sol, una persona debe aplicar protector solar; un ungüento o crema que contenga químicos que protejan la piel al filtrar los rayos UV. Muchos protectores son contra el agua o resistentes al agua. Un tipo común y efectivo de protector solar contiene PABA (Acido paraaminobenzoico). Toma de 30 a 45 minutos para que el PABA se una fuertemente a la piel y mucho sudor después de la aplicación lo quitara. Ocasionalmente, alguna gente tiene irritaciones de la piel o reacciones alérgicas a los protectores del sol que contienen PABA. Sería bueno primero probar el bloqueador del sol antes de usarlo en el trabajo. Otro tipo de protector solar contiene un químico llamado benzofenona. Muchos protectores contienen los dos, PABA y benzofenona; esta combinación provee protección contra un rango más grande de rayos UV.

**Bloqueadores del sol:** Son efectivos contra quemaduras en áreas del cuerpo que están expuestas a la luz del sol directa y continúa como la nariz, labios y mejillas.

- Otros tipos de protectores solares contienen barreras físicas como dióxido de titanio u oxido de cinc. Estos son ungüentos blancos y gruesos que bloquean la luz del sol contra la piel y son usados para áreas pequeñas y sensibles, tales como la nariz y los labios.
- En los Estados Unidos, los protectores del sol están clasificados de acuerdo a su SPF (Factor de protección contra el sol) —entre más alto sea el numero, mejor es la protección.
- Los protectores del sol con clasificaciones SPF de 15 o más bloquean la mayoría de los rayos UV, pero ningún protector del sol filtrante puede bloquear los rayos UV. La mayoría de las marcas tienden a bloquear solo los rayos UVB, pero los rayos UVA también pueden causar daños a la piel.
- Algunos de los tipos más recientes son efectivos contra los rayos UVA y UVB, así que revise las etiquetas para ver si contiene estas protecciones cuando compre los protectores solares.

**Curación** – La piel quemada comienza a curarse por sí misma dentro de varios días, pero la curación complete puede llegar a tomar semanas.

Las superficies de la piel raramente expuestas a la luz del sol tienden a quemarse fácilmente porque ellas contienen menos pigmentos. Ellas pueden ser particularmente incomodas y curarse lentamente. La piel dañada por el sol hace una barrera pobre contra la infección y si uno desarrolla una infección, la curación puede retrasarse. Después que se pela la piel quemada, la capa mas nueva de piel expuesta es delgada e inicialmente muy sensible a la luz del sol y se mantiene así por varias semanas.

**Conclusión:** Las personas quienes están expuestas al sol por mucho tiempo tienen más probabilidades de desarrollar canceres de la piel. Las quemaduras por el sol también obstaculizan el proceso natural de enfriamiento del cuerpo, el cual es la sudoración. El utilizar ropa de colores claros ayuda a reflejar la luz brillante del sol, un sombrero de ala ancha lo ayuda a cubrir la cabeza y el cuello, un pañuelo mojado alrededor de su cuello ayuda a enfriarse y el bloqueador o protector solar apropiado lo ayuda a enfrentarse contra el sol y evitar el malestar de una quemadura dolorosa.

**Se requiere que, durante cada inspección, una persona calificada o competente inspeccione:**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

*Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.*