



RADIACIONES ULTRAVIOLETAS SOLARES (UVA Y UVB)

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

¿QUÉ SON LAS RADIACIONES ULTRAVIOLETAS SOLARES?

Se denomina radiación ultravioleta o radiación UV a la radiación electromagnética cuya longitud de onda está comprendida aproximadamente entre los 100 nm (10×10^{-9} m) y los 400 nm (400×10^{-9} m). Son rayos invisibles que forman parte de la energía que viene del sol. La radiación ultravioleta que llega a la superficie de la tierra se compone de dos tipos de rayos que se llaman UVA y UVB.

¿CÓMO LO PREVENGO?

- Capacitar a las personas trabajadoras en la prevención de los riesgos inherentes a las tareas
- Proveer a los trabajadores expuestos con camisas de manga larga y pantalones, de color claro, con el propósito de cubrir la mayor cantidad de piel del sol
- Mantenerse a la sombra
- Utilizar sombreros o gorras de color claro tipo legionario (estas últimas se pueden humedecer)
- Vestir ropa ligera y amplia (de algodón, por ejemplo), de color claro
- Utilizar protector solar adecuado, aplicándolo cada 2 horas
- Utilizar protección ocular adecuada
- Beber abundantes líquidos (agua, zumos...), incluso sin sentir sed cada 15 minutos, al menos 2 a 3 litros por día
- No consumir bebidas alcohólicas, ni café, porque deshidratan
- Dormir 8 horas diarias
- Comer frutas y verduras
- Consultar con el médico si se toman medicamentos o se perciben síntomas no habituales

SÍNTOMAS

- Manchas rojas en la piel
- Ampollas
- Aparición de lunares
- Envejecimiento de la piel
- Insolación
- Sarpullidos
- Deshidratación



¿QUÉ OCASIONA?

- Cáncer de piel, de células escamosas
- Fotosensibilización
- Eritema o enrojecimiento de la piel
- Conjuntivitis actínica (o foto conjuntivitis)
- Queratitis actínica (o foto queratitis)

