

¿Cómo podemos protegernos del sol en el trabajo?



- ▶ Minimice la exposición del sol entre las 10 a.m. y a las 3 p.m.
- ▶ Siempre busque trabajar en la sombra.
- ▶ Tome sus descansos en la sombra.
- ▶ Si debe hacer algún trabajo al aire libre, planéelo o muy temprano o al final de la tarde.
- ▶ Use ropa de trabajo que incluya pantalón largo, así como camisas de manga larga y cuello alto que lo protejan del sol.
- ▶ Use un sombrero de ala ancha que le cubra la cara, las orejas y el cuello. Algunos estilos de sombrero de tela que cubren las orejas y el cuello son los ideales.
- ▶ Use gafas con filtros que lo protejan de la RUV.
- ▶ Use un protector solar de amplio espectro que lo proteja contra UVA y UVB con un factor de protección solar (FPS) mínimo de 30.

- ▶ No existen bloqueadores sino protectores solares. Recuerde que ninguno de ellos protege completamente del sol. Por lo tanto, nunca debe usarlos como única medida de prevención.
- ▶ El protector solar debe aplicarse en cantidades suficientes sobre la piel seca, 20 minutos antes de la exposición al sol. Prefiera un protector solar resistente al agua y reapliquelo cada 4 horas, después de sudar o después de sumergirse en el agua.
- ▶ El protector solar debe aplicarse en todas las áreas expuestas al sol que no están protegidas por la ropa por ejemplo, cara, orejas, cuello, manos.
- ▶ Compre protectores solares no comedogénicos si usted tiene antecedente de acné.
- ▶ Tampoco deben ser usados como medida para prolongar el tiempo de exposición al sol, debido a que no evitan las quemaduras solares.
- ▶ Use protectores labiales con un FPS mínimo de 30.
- ▶ Nunca use cámaras bronceadoras. Numerosos estudios han demostrado que la exposición a estas produce cáncer de piel.