

Ficha de Apoyo Preventivo

Radiación Ultravioleta Solar



1 | ¿Qué es la radiación ultravioleta solar y cuáles son sus efectos?

La radiación ultravioleta es un tipo de onda electromagnética que viaja desde el sol hacia la tierra, al igual que la luz visible y la radiación térmica.

La radiación UV que alcanza la superficie terrestre está compuesta principalmente por rayos UVA y un pequeño componente de rayos UVB.

Los efectos negativos de la radiación UV en la salud son:

- Quemadura solar
- Cáncer y enfermedades a la piel
- Envejecimiento prematuro de la piel
- Daños en los ojos



2 | ¿Cuándo y cómo se produce la exposición?

Basta con trabajar al aire libre, bajo los rayos del sol para estar expuesto a la radiación UV.

Mientras más tiempo esté expuesto, mayor será el efecto acumulativo.

La mayor radiación solar ocurre entre las 11 y las 17 horas, siendo más crítica la exposición entre las 12 a 14 horas. Por lo anterior, en dicho horario usted debe extremar las medidas preventivas.

Es importante considerar que la radiación UV puede ser reflejada por superficies blancas como la nieve o por la superficie del agua, hecho que es más crítico en la montaña.

En las cabinas de vehículos, el riesgo es menor si es que se maneja con los vidrios cerrados.

3 | ¿Cuáles son los indicadores de riesgo por exposición a UV solar?

La Organización Mundial de la Salud, la Organización Meteorológica Mundial, el Programa Medioambiental de las Naciones Unidas y la Comisión Internacional de Radiación No-Ionizante, han definido el Índice de Radiación a través del cual se define la categoría de la exposición.

Categoría de la exposición	Intervalo UVI
Bajo	0 - 2
Moderado	3 - 5
Alto	6 - 7
Muy alto	8 - 10
Extremo	11 y más

Esta información es publicada por la Dirección de Meteorología de la Dirección General de Aeronáutica Civil en www.meteochile.cl

4 | ¿Cómo me debo proteger?

La radiación ultravioleta se caracteriza por ser poco penetrante en los materiales comunes. Por ejemplo, las telas de trama cerrada con que se fabrica la ropa de uso común, bloquean de manera apropiada la energía UV que contienen los rayos solares. De igual forma los vidrios comunes y el poli carbonato, también filtran en forma importante los rayos UV.

Medida de control ingenieril:

- Instalar sombraje en zonas de trabajo temporales y permanentes.
- Disponer dispensadores de agua para el personal en las áreas de exposición.

Medida de control administrativa:

- Evitar exposiciones directas al sol en el periodo de mayor radiación (entre las 10:00 y 17:00 horas).
- Diferir las actividades a los horarios de menor exposición.

Medidas de protección personal:

- Camisas o camisetas holgadas con cuello de solapa con botones y manga larga. En verano se sugiere el uso de colores claros para reflejar el calor y telas delgadas.
- Pantalón largo.
- Zapatos cerrados.
- Casco o sombrero de ala ancha que de sombra sobre la nariz y las orejas.
- Lentes de protección solar con filtro UV certificados.
- Guantes.
- Paño de legionario colgando del casco para proteger la zona cervical del cuello.
- Beber agua fresca con frecuencia.
- Mantener una dieta balanceada, rica en frutas y verduras.

Cuando se trabaja en lugares de mucha reflexión (nieve, agua, salares, superficies claras) es recomendable el uso lentes con protección UV de color blanco o levemente oscuras, con la indicación de que bloqueen la radiación UVA y UVB.



Para evitar quemaduras en la cara, se sugiere el uso de cremas del tipo pantalla solar o bloqueador solar UVA y UVB con un factor de protección solar mínimo de 30. Siga las instrucciones de uso que indican en que momentos y cada cuanto tiempo usted debe aplicarse la crema.

Recuerde cubrirse especialmente la nariz y las orejas.

Si usted tiene piel sensible, consulte a un médico antes de iniciar el uso de estos productos.



**¡CUÍDESE!
SU FAMILIA SE LO
AGRADECERÁ**