

- a. Contener solo filtros solares físicos
 - b. Alto Factor de Protección solar (+50)
 - c. Sin ingredientes sensibilizantes (sin perfumes ni conservantes)
 - d. De fácil aplicación y resistente a la sudoración
7. Facilitar que los trabajadores se hidraten adecuadamente, proporcionándoles **agua** en sus puestos de trabajo.
8. Incluir este factor de riesgo dentro del programa de **Vigilancia de la Salud**, de manera que con los reconocimientos médicos periódicos se puedan detectar precozmente posibles daños a la salud.

El trabajador a la intemperie, no protegido, está expuesto a una irradiación UV durante el verano que puede exceder la máxima dosis diaria permitida en menos de 10 minutos

Es de vital importancia que los trabajadores sean completamente conscientes del **efecto acumulativo** de la exposición al sol sin protección, por lo que son imprescindibles las campañas de sensibilización sobre prevención y protección de la piel ante las radiaciones ultravioletas.

El riesgo de cáncer de piel de un trabajador al aire libre es CINCO VECES MAYOR que el de un trabajador en el interior

Asesoramiento Salud Laboral CCOO de Madrid

C/ Pedro Unanue, 14
Teléfono: 91 536 52 12 – Ext 52 12
slmadrid@usmr.ccoo.es
<http://www.saludlaboralmadrid.es/>

El sol, factor de riesgo laboral



Sol, trabajo y salud

Aunque los rayos del sol tienen efectos beneficiosos para la salud (ayudan en la síntesis de vitamina D o en la fijación del calcio en los huesos, por ejemplo), la exposición excesiva genera efectos adversos como quemaduras, cánceres cutáneos, melanomas, cataratas, envejecimiento acelerado de la piel e inmunosupresión.

El riesgo de padecer estos daños está vinculado a la acumulación de radiación ultravioleta (UV) recibida por la exposición directa al sol.

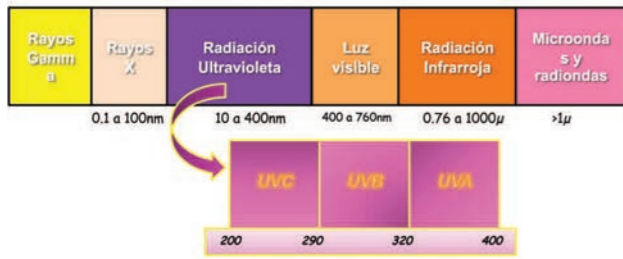
En el ámbito laboral, hay profesionales que desarrollan su jornada de trabajo casi en su totalidad al aire libre.

Según la VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, el 16,9 por ciento de los trabajadores realizan la mayor parte de su jornada a la intemperie. Los trabajadores que desempeñan su labor al aire libre pueden recibir en poco tiempo más radiaciones que las que su salud es capaz de soportar y corren un riesgo cinco veces mayor de padecer cáncer de piel que un trabajador en el interior por el hecho de pasar la mayor parte de su jornada laboral expuestos al sol.

Ejemplo de ello son agricultores, jardineros, agentes de movilidad, personal de limpieza viaria, trabajadores del servicio de estacionamiento regulado, monitores de tiempo libre, socorristas y trabajadores del sector de la construcción. Dicha población trabajadora está expuesta a la radiación solar, un riesgo olvidado que debe tenerse en cuenta.

III Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales
de la Comunidad de Madrid

Cofinanciado por el Fondo Social Europeo



Una reducción del 10% en la capa de **ozono** aumenta la incidencia de carcinoma de un 2 a 5%



Efectos nocivos del sol

La exposición excesiva a las radiaciones ultravioletas del sol tienen efectos nocivos en la salud tales como:

- Eritema y quemadura solar.
- Fototoxicidad y fotoalergia.
- Envejecimiento acelerado.
- Inmunosupresión.
- Cáncer de piel.

Efectos sobre la piel

La piel es el mayor órgano del cuerpo humano, y desempeña funciones de protección frente a agentes externos.

La piel expuesta a la radiación solar sin protección sufre efectos como:

Efectos a corto plazo

Efectos inmediatos

- Acción calórica por infrarrojo, produce eritema con aumento de temperatura cutánea y sudoración

- Pigmentación inmediata por UVA, con oscurecimiento de la melanina que desaparece en horas

Efectos retardados

- Quemaduras solares, acompañadas de hipersensibilidad y dolor
- Pigmentación retardada
- Hiperplasia epidérmica, es un engrosamiento de la capa cornea y epidermis en general

Efectos a largo plazo

- **Fotoenvejecimiento:** degradación de las células de colágeno y de elastina de la dermis, con envejecimiento prematuro de la piel, efecto acumulativo.

El daño solar es acumulativo e irreversible

- **Fotodermatosis:** reactividad cutánea anormal a la luz solar, fototóxica o fotosensible.

- **Fotocarcinogénesis:** puede ser:

Melanoma: potencialmente mortal, se desarrolla a partir de los melanocitos de la piel.

Carcinoma espinocelular: avanza con menor rapidez.

Carcinoma basocelular: de crecimiento lento, predomina en personas mayores.

Efectos sobre los ojos

Los ojos tienen sus propias defensas naturales (las órbitas oculares, los arcos de las cejas y las pestañas). Normalmente la luz activa las pupilas y también el cierre parcial o total de los párpados para proteger el ojo del exceso de radiación. Pero estas defensas naturales a veces no son eficaces, sobre todo en lugares donde la reflexión solar es muy alta (arena, agua o nieve).

- **Efectos agudos:** foroqueratitis y fotoconjuntivitis, reacciones inflamatorias de córnea y conjuntiva por absorción de UV. Provocan dolor intenso, lagrimeo y sensación de arena en los ojos, que desaparece en unos días.

- **Efectos crónicos:** cataratas corticales, por las que se produce un aumento de la opacidad del cristalino, por UVB. Menos frecuentes son los carcinomas escamosos de cornea y conjuntiva.

Evaluación y prevención

Como cualquier otro riesgo laboral, la exposición a la radiación solar es un factor que es necesario evaluar. Es una tarea compleja, pues depende de muchas variables como: latitud, parte del cuerpo expuesta; nivel de ozono atmosférico, hora del día y época del año, características personales del trabajador y tipo de piel, posibles interacciones con medicamentos, realización exclusiva o no del trabajo a la intemperie...

Ante una posible exposición a la radiación solar en el trabajo se deben poner en marcha **planes de actuación informativa y preventiva**, que tengan en cuenta los siguientes aspectos:

1. Los trabajadores dispondrán de sombra en el puesto de trabajo, ya sea proporcionada de forma natural o artificial.
2. La **ropa de trabajo** será de tejidos ligeros y cómodos, con trama tupida y colores oscuros. Se recomiendan mangas y pantalones largos. Complementar con gorros o sombreros de ala ancha que protejan cabeza, cara, orejas y la parte posterior del cuello. Existen tejidos con factor de protección incluido.
3. Organizar el trabajo adecuando las tareas de forma que se **disminuya los tiempos de exposición** en las horas del día en las que los niveles de radiación UV son más altos.
4. **Formación** de los trabajadores informándoles de los efectos de la radiación UV, formas de protección y uso correcto de los elementos de protección personal y de los filtros protectores.
5. Uso de **equipos de protección específicos**, teniendo en cuenta también que sean adecuados para otros riesgos presentes en el puesto de trabajo (gafas de sol, por ejemplo).
6. Uso de **fotoprotectores** de amplio espectro, que cumpla con las siguientes características: