

La Organización Mundial de la Salud advierte que la exposición excesiva a las radiaciones ultravioletas (UV) procedentes del sol o de fuentes artificiales aumenta el riesgo de padecer cáncer de piel (carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular y melanoma), así como otras enfermedades como queratosis actínica, queilitis actínica, alergia solar, herpes labial, queratoconjuntivitis, catarata, pterigión, carcinoma de la córnea y la conjuntiva.

El cáncer de piel es un problema de salud de gran magnitud. Su incidencia se ha triplicado en las últimas décadas en todo el mundo -en España, el cáncer de piel aumenta un 10% cada año- y todo apunta a que esta tendencia va a continuar en los próximos años debido al incremento de la irradiación solar en la superficie de la Tierra y la escasa concienciación del riesgo de la población en general. Entre el 50 al 80% del cáncer de piel está causado por las radiaciones UV.

Por su exposición solar intensa y continuada en el tiempo, **los trabajadores de exterior** son uno de los grupos más afectados por el cáncer de piel. Estos profesionales tienen **6 veces más riesgo que los trabajadores de interior de padecer cáncer de piel**, particularmente carcinoma espinocelular y su precursor, la queratosis actínica. Sin embargo, España el cáncer de piel no está considerado una enfermedad profesional a diferencia de otros países de la Unión Europea.

Todos los tipos de piel pueden dañarse por la exposición a los rayos UV. El daño solar es permanente e irreversible y aumenta con cada exposición. Las empresas deben proteger a los trabajadores proporcionando un entorno de trabajo seguro y libre de riesgos para la salud. Esto incluye tomar las medidas adecuadas para reducir los riesgos asociados con la exposición a los rayos UV para los trabajadores que pasan todo o parte de su tiempo trabajando al aire libre.

ENTIDAD PROMOTORA

A

AGENCIA PÚBLICA EMPRESARIAL
SANITARIA COSTA DEL SOL
Consejería de Salud y Familias

soludable

soludable.hcs.es



Recomendaciones para trabajadores de exterior

Esta es una iniciativa de la Agencia Sanitaria Costa del Sol con el apoyo de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía.

soludable

Cuídate del Sol,
ponte en tu Piel

Algunos ejemplos de trabajadores en riesgo:

- **Trabajadores de la construcción**
- **Trabajadores de telecomunicaciones y servicios públicos**
- **Socorristas de piscina y playa**
- **Policía y oficiales de tráfico**
- **Trabajadores agrícolas, hortícolas y ganaderos**
- **Trabajadores de jardinería y paisajismo**
- **Trabajadores de pesca**
- **Trabajadores de caminos**
- **Empleados municipales**
- **Carteros postales**
- **Astilleros y trabajadores portuarios**
- **Trabajadores de catering**
- **Trabajadores de eventos al aire libre**
- **Profesores de educación física y entrenadores de deportes al aire libre**
- **Topógrafos**
- **Trabajadores forestales y madereros**
- **Instructores de esquí y operarios de telesillas**
- **Trabajadores de la minería y de los recursos de la tierra**
- **Conductores de taxis, autobuses y camiones y servicios de entrega de mensajería**
- **Pilotos de avión y azafatas de vuelo.**



¿Sabías qué?...

- El sol emite radiaciones UV que atraviesan las nubes y penetran en la piel y los ojos.
- Las radiaciones UV son cancerígenas para los seres humanos.
- Existen tres tipos de UV: UVA (315-400 nm) UVB (280-315 nm) y UVC (100-280 nm).
- El Índice Ultravioleta (UVI) nos indica el nivel de peligrosidad de la radiación solar.
- El UVI puede consultarse a diario en internet en la página de la Agencia Estatal de Meteorología (www.aemet.com). Existen aplicaciones móviles que informan del UVI a tiempo real y solmáforos que alertan del UVI mediante un código de 5 colores.
- Las superficies rebotan la radiación y aumentan el riesgo de daño solar: el césped, entre un 2 a un 5%; el asfalto, entre un 4 a un 9%; la arena de la playa, entre un 7 a un 18%; el agua del mar, entre un 8 a un 25%; la nieve, entre un 50 a un 88%.
- El contacto con sustancias químicas (alquitrán de hulla, colorantes, hidrocarburos clorados...) y plantas (hinojo, eneldo, crisantemo, higo, lima, limón...) puede provocar reacciones de fotosensibilidad en presencia de luz solar.
- Los conductores de automóviles están expuestos a las radiaciones UV. Los niveles de radiación UV dentro de un coche varían, dependiendo de si las ventanas laterales están abiertas o cerradas y de la orientación del vehículo con respecto al sol.



RECOMENDACIONES PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR LABORAL SIN RIESGOS PARA LA SALUD

- 1 Conoce la política de fotoprotección de tu empresa y respeta las normas establecidas** sobre prevención de riesgos relacionados con la exposición solar. Si tienes dudas, consulta con tu Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
- 2 Reduce el tiempo de exposición al sol en las horas de máxima irradiación.** Si tienes opción de planificar tu trabajo, procura trabajar en espacios cubiertos entre las 12 del mediodía a las 4 de la tarde. Realiza las tareas de exterior en las primeras horas de la mañana y al caer la tarde.
- 3 Resguárdate bajo la sombra.** Durante los meses estivales y en las horas de mayor insolación, realiza descansos frecuentes a la sombra. La mejor sombra la ofrecen los árboles. Si no dispones de sombra natural en tu lugar de trabajo, haz uso de sombras móviles (sombrellas, carpas, lonas, etc.).
- 4 Consulta el Índice Ultravioleta (UVI) a diario.** Los profesionales que trabajan en el exterior deben protegerse tan pronto como el UVI alcanza el nivel 3. Toma las medidas necesarias de fotoprotección en cada momento y no bajes la guardia los días nublados.
- 5 Utiliza ropa protectora frente al sol.** La ropa es una de las barreras más eficaces frente al daño solar. Utiliza la indumentaria que tu empresa te facilite, esta te ayudará a protegerte de las radiaciones solares. Si tu empresa no te proporciona uniforme, te aconsejamos que elijas vestimenta suelta, transpirable, tejido fuertemente trenzado, preferiblemente de color oscuro y con un Factor de Protección Ultravioleta FPU 50+.
- 6 Emplea cremas de alta protección solar.** Elige cremas solares de amplio espectro con filtros UVA y UVB, con factor de protección solar FPS 30+ o 50+, resistentes al agua y al sudor. Aplícala antes de exponerte al sol y luego cada 2 horas o más a menudo si sudas en exceso. Existen cremas solares específicas para cubrir el rostro, por lo que su aplicación no irritará los ojos pese a la sudoración.
- 7 Usa gafas de protección solar ajustables y de calidad.** Opta gafas de sol homologadas por CE, categorías 2, 3, 4 y que bloqueen el 95-99% de las radiaciones UV.
- 8 Utiliza un sombrero de ala ancha o estilo legionario** que cubra adecuadamente la cara, la frente, las orejas y el cuello. Las gorras convencionales no cumplen con este cometido, por lo que no se recomienda su uso. Si usas casco, añade un accesorio simulando un sombrero de ala ancha o tipo legionario para proporcionar protección adicional.
- 9 Bebe con regularidad para evitar la deshidratación.** Toma zumos de frutas, que te ayudarán a compensar la pérdida de agua y el estrés oxidativo provocado por el sol.
- 10 Revisa su piel frecuentemente.** En caso de detectar cambios inusuales en la piel: manchas, cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado, etc.) en un lunar, consulta a tu médico.

