



Pasar tiempo al aire libre es una excelente manera de realizar actividades físicas, reducir el estrés y obtener [vitamina D](#). Sin embargo, la exposición repetida a la radiación ultravioleta (ultraviolet -UV, por su nombre y siglas en inglés) expone a las personas al riesgo de cáncer de piel y enfermedades de los ojos, tal como las [cataratas](#).



Cáncer de Piel

El cáncer de piel es el [cáncer más común](#) en los Estados Unidos, y el número de casos sigue aumentando.¹ La [Sociedad Americana Contra el Cáncer](#) estima que cada año se diagnostican más de un millón de casos de cáncer de piel. El tipo de cáncer de piel más severo es el de melanoma. Se estima que se diagnosticaron 100,350 nuevos casos de melanoma en los Estados Unidos en 2020, y aproximadamente 6,850 personas murieron a causa de esta enfermedad.²



Daños a los Ojos

La radiación UV también puede dañar las áreas sensibles de la retina y la córnea de los ojos. La exposición prolongada al sol puede causar [degeneración macular](#), cataratas, pterigión (carnosidad en el ojo), y [cáncer de los párpados](#). Estas afecciones afectan la visión y, en algunos casos, causan ceguera.



Trabajadores en Riesgo

Los agricultores, jardineros, y otras personas cuyas ocupaciones requieren largas horas de trabajo al aire libre corren el riesgo de una exposición prolongada a la radiación UV. El cáncer de piel y el daño a los ojos generalmente no es el resultado de una sola y dolorosa quemadura de sol o exposición a una luz intensa. Exponerse al sol repetidamente puede causar daño progresivo a la estructura biológica de la piel y de los ojos.

Si bien todo el mundo es vulnerable a los daños de la radiación UV, las personas con las siguientes características son quienes tienen el mayor riesgo a desarrollar cáncer de piel:

- se queman fácilmente con el sol y rara vez se broncean;
- tienen pecas;
- son de tez clara;
- tienen cabello rubio o pelirrojo; y
- tienen ojos azules o grises.

La detección temprana del cáncer de piel y de las enfermedades oculares es el primer paso para un tratamiento exitoso. Si usted nota el crecimiento de un nuevo lunar, o si un lunar ya existente muestra cambios de color, o si tiene cambios en su vista, busque atención médica.



Horarios de Riesgo

Los rayos del sol son más intensos y dañinos durante los meses de verano. La exposición más dañina ocurre entre las **10:00 a.m. y las 4:00 p.m.** Sin embargo, aún se pueden sufrir daños causados por el sol cuando está nublado, durante otras estaciones, y a otras horas del día.



Protección

Las áreas del cuerpo con **mayor riesgo** a la exposición de la radiación UV son **la nuca, las orejas, la cara, los ojos y los brazos**. Estas y otras partes del cuerpo pueden protegerse fácilmente usando la ropa adecuada, gafas de sol y protector solar. Usted puede reducir el riesgo tomando las precauciones necesarias y evitando la exposición repetida al sol.



Sombreros

La protección para la cara y otras partes de la cabeza puede ser tan sencilla como simplemente usar un sombrero. Un sombrero con un ala de 2 o 3 pulgadas es ideal. Existen varias preguntas que debe hacerse a sí mismo al momento de seleccionar un sombrero para protegerse del sol:

- ¿Hasta qué grado protegerá su cara, orejas y cuello?
- ¿Es cómodo para poder usarse en un día caluroso?
- ¿Es práctico para poder usarse bajo las condiciones de su trabajo, tal como vientos fuertes y humedad?
- ¿Permanecerá puesto en la cabeza mientras se desempeñan varias tareas?
- ¿Puede usarse en o alrededor de espacios de trabajo reducidos?
- ¿Limita su visión o audición?
- ¿Lo usará usted?

Para protegerse del sol mientras tenga que usar un casco, use un parasol (sun shield, por su nombre en inglés) que se ajuste adecuadamente al casco y use un trapo o paño alrededor del cuello para proteger la parte superior de su cuello.



Ropa

La ropa adecuada protege contra la radiación dañina de UV y minimiza la [insolación](#). Las camisas de manga larga y los pantalones largos de tela ligera y tejido fino (preferiblemente 100% de algodón) proporcionan comodidad al igual que protección.

Algunas compañías ahora fabrican ropa que es ligera, cómoda y que protege contra la exposición a los rayos UV, aun cuando está mojada. Esta ropa tiende a ser de tejidos más resistentes y algunas de estas prendas tienen capas especiales para ayudar a absorber los rayos UV. Esta ropa de protección solar puede tener una etiqueta que indica el factor de protección contra los rayos ultravioleta (ultraviolet protection



Ropa (continuación)

factor -UPF, por su nombre y siglas en inglés), el cual es el nivel de protección que proporciona la prenda contra los rayos UV del sol en una escala de 15 a 50+. Entre más alto sea el UPF, más alta será la protección contra los rayos UV.



Gafas de Sol

Las gafas de sol que absorben los rayos UV pueden ayudar a proteger sus ojos de los daños causados por el sol. Cuando compre gafas de sol, busque la etiqueta del fabricante que especifique la clasificación de UV del lente. Las mejores gafas de sol deben de **bloquear del 99% al 100% de la radiación UV**, incluyendo todo el espectro entero de las radiaciones UVA y UVB. Si no se especifica ninguna clasificación UV, las gafas de sol probablemente ofrecen mínima o ninguna protección.



Protector Solar

Las partes del cuerpo que no se pueden cubrir con ropa deben de protegerse con una crema de protección solar. Sin embargo, los protectores solares no deben de sustituir el uso de la ropa adecuada. Los protectores solares que son recomendados para los trabajos al aire libre son:

- clasificados con un factor de protección solar (sun protection factor -SPF, por su nombre y siglas en inglés) de 15 o más;
- debe de ser a prueba de agua;
- tener una etiqueta que indique que es de amplio espectro.

Una clasificación de SPF 15 significa que su piel está protegida del sol 15 veces más de lo que su piel lo estaría al no usar una crema de protección solar. El protector solar de amplio espectro protege contra la radiación UVA y UVB. Asegúrese de leer la etiqueta para obtener las instrucciones específicas de aplicación.



Evite las Exposiciones

La mejor forma de reducir la exposición a la radiación UV es evitar el sol. Evitar el sol puede ser imposible para algunas actividades. Aun así, programar las tareas alrededor del horario crítico de las 10:00 a.m. a las 4:00 p.m. puede reducir su exposición a la radiación UV. Sea consciente de los riesgos implicados y haga de esto un hábito para protegerse.

Referencias

- ¹ Fundación de Cáncer de Piel, "Datos y Estadísticas sobre el Cáncer de Piel: Lo que Usted Necesita Saber". Página web. <https://www.skincancer.org/skin-cancer-information/skin-cancer-facts/>. Consultado el 17 de junio de 2021.
- ² Revista de la Asociación de Enfermeras de Dermatología, "Las Tasas de Casos de Cáncer de Piel Van en Aumento". Página web. https://journals.lww.com/jdnaonline/fulltext/2020/05000/skin_cancer_rates_rising.2.aspx. Consultado el 17 de junio de 2021.



www.txsafetyatwork.com

1-800-252-7031, Option 2

*The Texas Department of Insurance,
Division of Workers' Compensation (DWC)-Workplace Safety
P.O. Box 12050
Austin, TX 78711-2050*

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.