

SOMOS SEGURIDA D Y SALUD

Angélica Fraile

Responsable Territorial de Seguridad y Salud Laboral en País Vasco.

afraile@fundacionlaboral.org



Buenas prácticas para la prevención de los riesgos laborales expuestos a condiciones climatológicas adversas

+ seguridad

FE-0026/2015

El peligro invisible: la radiación solar ultravioleta

La luz solar es la fuente principal de la radiación ultravioleta.
 Las personas que trabajan a la intemperie, como los trabajadores de la construcción son un grupo de alto riesgo.

¿Qué es?
 La radiación solar ultravioleta (UV) es una parte integrante de los rayos solares, no visible para el ojo humano.
 SE DIVIDE EN TRES TIPOS, EN FUNCIÓN DE SU LONGITUD DE ONDA.
 La radiación UV-A es la más abundante y penetra más profundamente en la piel.
 La radiación UV-B es la más dañina y es la responsable de quemaduras de primera y segunda grado.
 La radiación UV-C es la más peligrosa, pero no llega a la superficie de la Tierra.

¿Qué factores de riesgo deben considerarse?
 1. LA INTENSIDAD DE LA RADIACIÓN DEPENDE DE:
 - La altitud: cuanto más alta, mayor es la radiación.
 - La latitud: cuanto más cerca del ecuador, mayor es la radiación.
 - El tiempo: cuanto más tiempo se permanece al aire libre, mayor es la radiación.
 - El tipo de terreno: las superficies que reflejan la radiación (nieve, arena, agua) aumentan la exposición.
 - El tipo de ropa: la ropa oscura y gruesa protege más que la ropa clara y fina.
 - El tipo de piel: la piel clara se quemará más fácilmente que la piel oscura.
 - El uso de gafas de sol: las gafas de sol con protección UV protegen los ojos.
 - El uso de sombrero: el sombrero protege el rostro y el cuello.
 - El uso de crema solar: la crema solar protege la piel.
 - El uso de ropa protectora: la ropa protectora protege el cuerpo.

¿Qué efectos tiene sobre la salud?
 A LARGO PLAZO:
 - Quemaduras de primera y segunda grado.
 - Envejecimiento prematuro de la piel.
 - Cáncer de piel.
 - Cataratas.
 - Degeneración macular.
 - Dermatitis.
 - Cáncer de ojo.
 A CORTO PLAZO:
 - Quemaduras de primera y segunda grado.
 - Enrojecimiento y dolor en la piel.
 - Irritación de los ojos.
 - Irritación del cuello.
 - Irritación de la ropa.

¿Qué medidas podemos adoptar para protegernos?
 - Evitar la exposición directa al sol entre las 10 y las 16 horas.
 - Usar ropa protectora: ropa oscura, gruesa y larga que cubra todo el cuerpo.
 - Usar sombrero: sombrero ancho que cubra el rostro y el cuello.
 - Usar gafas de sol: gafas de sol con protección UV.
 - Usar crema solar: crema solar con protección UV.
 - Usar ropa protectora: ropa protectora que cubra el cuerpo.
 - Evitar el uso de productos químicos: los productos químicos pueden irritar la piel.
 - Evitar el uso de alcohol: el alcohol puede irritar la piel.
 - Evitar el uso de medicamentos: algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad a la radiación UV.

No te quedes helado, protégete del frío

El frío puede causar lesiones graves, como congelaciones y hipotermia. Los trabajadores de la construcción son un grupo de alto riesgo.

¿Qué factores de riesgo deben considerarse?
 1. LA INTENSIDAD DEL FRÍO DEPENDE DE:
 - La temperatura: cuanto más baja, mayor es el riesgo.
 - La humedad: la humedad aumenta el riesgo.
 - El viento: el viento aumenta el riesgo.
 - El tipo de ropa: la ropa gruesa y seca protege más que la ropa fina y húmeda.
 - El tipo de piel: la piel clara se quemará más fácilmente que la piel oscura.
 - El uso de ropa protectora: la ropa protectora protege el cuerpo.
 - El uso de guantes: los guantes protegen las manos.
 - El uso de botas: las botas protegen los pies.
 - El uso de sombrero: el sombrero protege el rostro y el cuello.
 - El uso de bufanda: la bufanda protege el cuello.

¿Qué efectos tiene sobre la salud?
 - Congelaciones.
 - Hipotermia.
 - Lesiones de tejidos blandos.
 - Lesiones de los miembros inferiores.

¿Qué medidas podemos adoptar para protegernos?
 - Evitar la exposición al frío.
 - Usar ropa protectora: ropa gruesa, seca y que cubra todo el cuerpo.
 - Usar guantes: guantes gruesos y secos.
 - Usar botas: botas gruesas y secas.
 - Usar sombrero: sombrero que cubra el rostro y el cuello.
 - Usar bufanda: bufanda que cubra el cuello.
 - Evitar el uso de productos químicos: los productos químicos pueden irritar la piel.
 - Evitar el uso de alcohol: el alcohol puede irritar la piel.
 - Evitar el uso de medicamentos: algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al frío.

No te quemes, protégete del calor

El calor puede causar lesiones graves, como golpes de calor y deshidratación. Los trabajadores de la construcción son un grupo de alto riesgo.

¿Qué factores de riesgo deben considerarse?
 1. LA INTENSIDAD DEL CALOR DEPENDE DE:
 - La temperatura: cuanto más alta, mayor es el riesgo.
 - La humedad: la humedad aumenta el riesgo.
 - El viento: el viento aumenta el riesgo.
 - El tipo de ropa: la ropa gruesa y oscura protege más que la ropa fina y clara.
 - El tipo de piel: la piel clara se quemará más fácilmente que la piel oscura.
 - El uso de ropa protectora: la ropa protectora protege el cuerpo.
 - El uso de sombrero: el sombrero protege el rostro y el cuello.
 - El uso de gafas de sol: las gafas de sol protegen los ojos.
 - El uso de crema solar: la crema solar protege la piel.

¿Qué efectos tiene sobre la salud?
 - Golpes de calor.
 - Deshidratación.
 - Lesiones de tejidos blandos.
 - Lesiones de los miembros inferiores.

¿Qué medidas podemos adoptar para protegernos?
 - Evitar la exposición al calor.
 - Usar ropa protectora: ropa fina, clara y que cubra todo el cuerpo.
 - Usar sombrero: sombrero que cubra el rostro y el cuello.
 - Usar gafas de sol: gafas de sol con protección UV.
 - Usar crema solar: crema solar con protección UV.
 - Evitar el uso de productos químicos: los productos químicos pueden irritar la piel.
 - Evitar el uso de alcohol: el alcohol puede irritar la piel.
 - Evitar el uso de medicamentos: algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al calor.

www.lineaprevencion.com

SALUDAPT - Estrategias Territoriales para la adaptación y protección de la salud ante el cambio climático.
 Bilbao, 21 de marzo de 2019.

