



El objetivo de las fichas de apoyo preventivo es entregar instrumentos de apoyo a la gestión de capacitación para que en forma simple, práctica y efectiva se cumpla con la “Obligación de Informar los Riesgos Laborales” a los trabajadores según D.S. 40/69 del Ministerio del Trabajo.

## 1 | ¿Qué es la radiación ultravioleta solar?

La radiación ultravioleta (UV) 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.

## 2 | ¿Cuándo y cómo se produce la exposición?

- Basta con trabajar al aire libre, bajo los rayos del sol para estar expuesto a radiación UV.
- La mayor radiación solar ocurre entre las 10 y las 17 horas, teniendo su máxima intensidad entre las 13:00 y 15:00 hrs.
- Los días nublados también estará expuesto, debido a que las nubes atenúan escasamente la radiación UV.
- Mientras más tiempo esté expuesto, mayor será el efecto acumulativo.

## 3 | Situación de riesgo presente

Exposición de los trabajadores a radiación ultravioleta solar provocando daños en la piel y los ojos.

## 4 | Efectos en la salud

El daño provocado por la radiación UV dependerá de la intensidad de la radiación, el tiempo de la exposición y las características de la piel de cada persona. Los efectos negativos de la radiación UV solar en la salud son:

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

## 5 | Medidas preventivas

- Programar las faenas y tareas según el riesgo y exposición a radiación UV solar.
- Establecer en los procedimientos de trabajo, rotaciones de los trabajadores y disminución de labores en horas de mayor intensidad de radiación solar.
- Establecer que los horarios de colación sean entre las 13:00 y las 15:00hrs.
- Cuando sea posible, mantenerse a la sombra en los horarios de mayor intensidad de la radiación solar .
- Utilizar elementos artificiales, como mallas raschel, para producir sombra.
- Utilizar ropa de trama gruesa y estrecha (tupida), de colores oscuros (verde oscuro, gris oscuro y azul, entre otros).
- Usar camisas o camisetas holgadas con cuello de solapa con botones y manga larga, pantalón largo y zapatos cerrados.
- Usar casco de ala ancha (7 cm. o más) o casco con visera transparente con filtro UV.
- Usar paño de legionario colgando del casco para proteger la zona posterior del cuello.
- Cuando se trabaja en lugares con reflexión (nieve, agua, salares, superficies claras), usar lentes con protección UV, con la indicación de que bloqueen la radiación UVA y UVB.

## 6 | Protector solar

- Para evitar quemaduras en la piel, usar protector solar, de amplio espectro, UVA y UVB con un factor de protección mínimo de 30, con registro del Instituto de Salud Pública.
- El protector solar debe ser aplicado 1/2 hora antes de la exposición y cada 2 horas como mínimo.
- 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.