



Nombre de Compañía: \_\_\_\_\_ Localidad del sitio de trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo Empezaron: \_\_\_\_\_ Tiempo Terminaron: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

**Tópico 275: Quemaduras De Sol**

**Introducción:** La piel escuda tu cuerpo de los potenciales rayos dañosos del sol. Sobre exposición a las radiaciones UV tipo A y B del sol causan quemaduras de sol. El tipo de pigmentación de la piel (melanin) que una persona tiene, y la cantidad de exposición desamparado a los rayos UV determinara el grado de reacción de la piel. Inicialmente, la piel se convierte roja, dolorosa, y tal vez hasta hincharse, después. Se puede formar ampollas y la piel se puede despegarse o escamar.

**Prevención:**

- La mejor y más obvia manera de prevenir daños de sol es quedarse fuera de la luz fuerte o directa del sol.
- Ropa apropiada, y hasta ordinarios cristales de ventana filtran virtualmente todos los rayos UV dañosos del sol.
- Nubes y neblina no son buenos filtros de UV; la persona aun todavía puede quemarse en días nublados o neblinosos.
- Nieve, agua, y arena reflejan la luz del sol que magnifica la cantidad de luz UV que alcanza la piel.
- Filtros de sol y bloqueadores de sol que se venden sin receta protegen tu piel de estos rayos dañinos.

**Filtros del sol:** Antes de exposición directa a la luz fuerte del sol, la persona deberá aplicarse filtro del; un ungüento o crema conteniendo químicas que filtran los rayos UV, y protegen la piel. Muchos filtros de sol son ya sea, impermeable o resistente al agua. Un común tipo de filtro de sol muy efectivo, contiene PABA (ácido para-aminobenzoic). Para que PABA se sujeta fuertemente a la piel se toma de 35 a 45 minutos, y sudando después de aplicarse será derrubio. De vez en cuando, algunas gentes tienen irritación de piel o reacción alérgicas a filtros de sol conteniendo PABA. Es mejor aprobar primero el filtro del sol antes de usarlo en el trabajo. Otro tipo de filtro del sol contiene una química llamada benzophenone; muchos filtros del sol contienen ambos, PABA y benzophenone; esta combinación suministra protección contra un alcance amplio de rayos UV.

**Bloqueadores del sol:**

- Todavía otros bloqueados contienen barreras físicas tal como titanium dioxide o zinc oxide. Estos son Ungüentos que bloquean luz de sol de la piel y son usados para áreas sensibles, tal como la nariz y labios.
- En los Estados Unidos, bloqueadores son estimado de su SPF (factor de protección contra la luz del sol). Lo mas alto el numero, lo mejor la protección. Bloqueadores con alcance de SPF 15 o más bloquean casi todos rayos UV, pero bloqueadores transparentes no pueden bloquear todo los rayos UV.
- La mayoría de marcas tienden a bloquear solo rayos UVB, pero rayos UVA también pueden causar daños a la piel. Unos de los mas nuevos bloqueadores son efectivos contra rayos UVA y UVB. Así que fijese a la etiqueta sobre estas protecciones cuando comprando los bloqueadores.



**Curativo:** Piel quemada del sol empieza a curarse sola entre varios días, pero curándose completamente demorara hasta semanas. Piel que raramente sea expuesta a luz de sol tienden a quemarse fácilmente porque contienen menos pigmento. Quemaduras pueden ser particularmente incomodas y despacio a curarse. Piel dañada no hace una buena barrera contra infección, y si infección ocurre, curándose será demorado. Después de que la piel quemada se despelleje, la nueva piel expuesta es delgada y muy sensible a la luz de sol, y será por varias semanas. Trapos húmedos ayudaran a elevar el dolor y la sensación asociado con quemaduras de sol.

**Conclusión:** Es importante a notar que gente que trabaja en el sol tiene el riesgo aumentado de cáncer de la piel. Quemaduras de sol estorba el proceso de refrescar el cuerpo naturalmente (sudando). Utilizando ropa para vestirse, colores ligeros, de algodón ayudara reflejar luz de sol brillante, un sombrero con borde ancho ayuda sombrar tu cabeza y el cuello, un pañuelo mojado alrededor del cuello ayuda a refrescar la temperatura del cuerpo, y el bloqueador apropiado ayuda dar abasto el sol ardiente y evita la incomodidad de una quemada dolorida.

**Revisión del Sitio de Trabajo**

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: \_\_\_\_\_

Violaciones de Seguridad del Personal: \_\_\_\_\_

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: \_\_\_\_\_ (nombre de químico)

**Firma de Empleado:**

*(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)*

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Firma de Forman/Supervisor:**

*Esta pauta no remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.*