



DEPARTAMENTO DEL
TRABAJO
Y RECURSOS HUMANOS
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de Puerto Rico
(PR OSHA)

División de Programas Voluntarios

Tel. (787) 754-2172



Protéjase Contra Los Rayos Dañinos del Sol



DIVISIÓN DE PROGRAMAS VOLUNTARIOS

PR OSHA 024



Los patronos tienen la obligación de proveer un ambiente de trabajo seguro y salubre para sus empleados. La función de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de Puerto Rico (PR OSHA) es garantizar la seguridad y salud de los empleados, mediante el establecimiento de normas, el control de su cumplimiento, la capacitación, los servicios comunitarios, la educación, el establecimiento de asociaciones y la promoción de un continuo mejoramiento en las condiciones de seguridad y salud en el lugar de trabajo.

¿Dónde puedo averiguar más sobre la prevención del cáncer en la piel?

Hay muchas páginas en el internet que ofrecen buena información sobre la prevención, la detección y el tratamiento del cáncer en la piel, entre los que se cuentan:

American Cancer Society para cáncer en la piel por melanoma y de otros tipos (menú desplazable de tipos de cáncer comunes) en <http://www.cancer.org> 1-(800) ACS-2345.

Centro para el Control y la Prevención de las Enfermedades, que ofrecen diversos materiales, relativos a la salud, incluido el cáncer en la piel en <http://www.cdc.gov/ChooseYourCover> , o llame al 1-(888) 842-6355.

Para obtener más información, visite la página de OSHA en <http://www.osha.gov>, llame al 1-800-981-5720 ó a la oficina de PR OSHA más cercana a usted. Los números de teléfono son los siguientes:

Oficina Central 787-754-2172 Fax 787-767-6051 / 282-7975	
Arecibo 787-878-0715 / 879-4633 Fax 787-878-1147	Caguas 787-746-7970 / 743-5344 Fax 787-258-1737
Carolina 787-768-2800 / 768-2937 Fax 787-750-4515	Mayagüez 787-832-4593 / 833-2018 Fax 787-832-5650
Ponce 787-842-9060 / 840-4420 Fax 787-259-7701	San Juan 787-754-9416 / 754-9420 Fax 787-764-1427

protuberancia similar a un lunar. Por esto, resulta importante que usted examine su cuerpo y busque atención médica si detecta un cambio anormal en su piel.

Mitos y Realidades bajo el Sol

MITO	REALIDAD
Un bronceado es saludable; tener la piel bronceada nos protege de los daños del sol.	Un bronceado es el resultado del cuerpo defendiéndose contra daño adicional por radiación UV. Cualquier cambio en el color natural de la piel es una señal de daño epidérmico.
En días nublados no es posible quemarse la piel.	Las quemaduras solares son posibles en un día nublado. Hasta el 80% de la radiación UV puede penetrar una nubosidad poco densa.
La radiación UV no amerita preocupación durante el invierno.	La radiación UV generalmente es menor durante el invierno, pero el destello solar sobre la nieve puede duplicar la exposición - especialmente a gran altitud - lo que provoca quemaduras y ceguera.
Los bloqueadores solares protegen de modo que se puede tomar sol por más tiempo.	Los bloqueadores solares no deben usarse para aumentar el período de exposición al sol, sino más bien para aumentar la protección durante una exposición inevitable.
Los recesos de sombra mientras se toma un bronceado evitarán las quemaduras.	La exposición a la radiación UV es acumulativa durante el día.
Si no se siente el calor de los rayos solares, no es posible una quemadura.	Las quemaduras son causadas por rayos UV que son imperceptibles. El efecto térmico se debe a la radiación infrarroja del sol y no a los UV.
El cáncer de la piel sólo ocurre en partes del cuerpo que están expuestas al sol todo el tiempo.	El melanoma ocurre con mayor regularidad en la espalda (en los hombres) y las piernas (en las mujeres), que son las áreas con exposición intermitente.
El cáncer de piel sólo afecta a personas de piel clara.	El cáncer de piel ocurre comúnmente en personas que se broncean antes de quemarse.

Protéjase Contra Los Rayos Dañinos del Sol

¿Sabía usted que en los Estados Unidos está aumentando rápidamente el número de casos de cáncer en la piel y el número de muertes causadas por el tipo más grave de éste?

Esto resulta particularmente problemático si se considera que los casos de la mayoría de los tipos de cáncer están disminuyendo. La luz solar es la fuente principal de rayos ultravioletas (UV), los cuales se sabe que dañan la piel y causan cáncer en ésta. La exposición a los rayos UV depende de la frecuencia, la duración, la hora del día, la época del año (verano, invierno, otoño y primavera), el tipo de piel, la edad, las condiciones médicas de la persona, la potencia de la luz y si la piel está protegida. No existen rayos UV ni bronceados de sol que no sean dañinos.

La exposición al sol puede causar cáncer a cualquier edad. Su piel y sus ojos son los más susceptibles a los daños causados por el sol. Debe ser especialmente cuidadoso al exponerse a éste si usted:

- Tiene una gran cantidad de lunares, si éstos son irregulares o grandes;
- Tiene pecas o se quema antes de broncearse;
- Tiene piel clara o cabello rubio, rojo o castaño claro; o
- Pasa mucho tiempo al aire libre.

El melanoma es el tipo de cáncer de piel más grave y representa más del 75 por ciento de las muertes causadas por este tipo de cáncer. Además de cáncer en la piel, la exposición al sol puede producir un envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, cataratas y otros problemas oculares.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD Contra los Rayos Dañinos del Sol

¿Cómo puedo protegerme de los rayos UV?

Si usted trabaja al aire libre, hay **cinco medidas importantes** que puede seguir para protegerse contra los rayos UV y el cáncer en la piel.

1. **Cúbrase.** Use ropa que proteja su piel lo más posible y no deje pasar la luz visible. Para determinar si la ropa lo protegerá, realice la siguiente prueba: ponga una mano entre la tela y una fuente de luz. Si puede ver la mano a través de la tela, la prenda ofrece poca protección contra la exposición al sol.
2. **Use un bloqueador solar con un FPS de 15 ó más.** Los expertos recomiendan productos con un factor de protección solar (FPS) mínimo de 15. El número del FPS (o SPF, por sus siglas en inglés) representa el nivel de protección contra quemaduras del sol. Un FPS 15 bloquea en un 93% los rayos UV que causan quemaduras, un FPS 30 los bloquea en un 97%. Los productos con la etiqueta de espectro amplio ("broad spectrum" en inglés) bloquean la radiación UVB y UVA que producen cáncer en la piel.

Aplice el bloqueador solar en forma abundante, por lo menos, 15 minutos antes de salir. Vuelva a aplicar cada 2 horas o con más frecuencia si usted transpira mucho o está nadando.

3. **Póngase un sombrero.** Un sombrero de ala ancha resulta ideal, ya que protege el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo. Una gorra de béisbol ofrece algo de protección para la frente y la parte superior de la cabeza, pero no para la nuca ni las orejas, lugares en que comúnmente se presenta el cáncer en la piel.

4. **Use anteojos para el sol con protección contra rayos UV.** Los anteojos para el sol con protección contra rayos UV pueden ayudarle a proteger sus ojos de lesiones causadas por el sol. Los anteojos de sol ideales no son necesariamente caros, sino que deben bloquear entre un 99 y un 100 % de la radiación UVA y UVB. Revise la etiqueta para asegurarse que sea así. Los anteojos más oscuros no son necesariamente los mejores. La protección contra rayos UV se debe a una sustancia química invisible que se aplica en los lentes, la cual no está relacionada a la oscuridad que pueda tener éste.
5. **Limite la exposición directa al sol.** La mayor intensidad de los rayos UV se registra cuando el sol está en lo más alto del cielo, entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. Si no está seguro acerca de la intensidad del sol, haga la prueba de la sombra. Si la sombra que usted proyecta es más pequeña que usted, está en el período de mayor intensidad de los rayos solares. Permanezca a la sombra siempre que sea posible.

También, puede averiguar el índice UV de su región. Mientras más alto el número, mayor es la exposición a la radiación UV. Este índice ayuda a determinar cuándo debe evitarse la exposición al sol y cuándo deben tomarse medidas de protección adicionales. Visite <http://www.nws.noaa.gov/om/uvi.htm>

¿Debo hacerme un examen?

Sí. El cáncer en la piel detectado en forma prematura casi siempre puede curarse. La señal de alerta más importante de cáncer en la piel es una mancha que cambia de tamaño, forma o color durante un período de 1 mes a 2 años. Los tipos más común de cáncer en la piel, célula basal y célula escamosa, a menudo aparecen como un nódulo pálido, ceroso y nacarado, como una mancha claramente delineada o como una herida que no sana. Por su parte, el melanoma generalmente aparece como una