Cubadebate

Cuando trabajamos al aire libre, bajo los rayos del Sol, como en la construcción, la minería o en el sector agrícola, y también cuando vamos a la playa, es necesario tener presente que estamos expuestos a la radiación ultravioleta. Ello ocurre especialmente en primavera y verano, entre las 10 y 17 horas, o sea entre las 10 de la mañana y las 5 de la tarde.

Ante una exposición prolongada estamos más propensos a sufrir **daños en los ojos, quemaduras en la piel, envejecimiento prematuro, cáncer y enfermedades de la piel.** Es importante considerar que esta radiación es reflejada en superficies como la arena, el agua y la nieve y a una mayor altura geográfica aumenta su intensidad. Por eso es necesario que tenga presente bajo que condición usted trabaja, para proteger su salud y operar en un ambiente óptimo.

Si trabaja en lugares con exposición directa o con reflexión del Sol, **siempre utilice protectores oculares certificados y que bloqueen la radiación UVA y UVB.** Utilice crema de protección solar con un factor mínimo de 30, aplicándola 30 minutos antes de la exposición, y repita

Phoca PDF

la aplicación cada 4 horas como mínimo. Importante no olvidar el cuello, nariz y las orejas.

Es vital utilizar ropa con tela de trama cerrada ya que protegen de mejor forma de estos rayos. Utilice siempre pantalón largo y oscuro en lo posible. Las camisas o camisetas deben quedar holgadas, y tener cuello cerrado y mangas largas. Utilice guantes, zapatos cerrados y gorra o sombrero con visera. Protéjase siempre, incluso en días nublados y de ser posible infórmese del índice que hará cada día. Dos de los Centros Meteorológicos que cada día emiten este pronóstico son el de Cienfuegos y el de Ciego de Ávila, constituyendo de avanzada en dicho tema.

Recomendaciones básicas para protegerse de la radiación solar directa.

Phoca PDF