

# Protéjase del Sol

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- Los rayos del sol son más fuertes entre las 10:00 A.M. y las 3:00 P.M.
- Use anteojos para el sol, crema protectora, camisa de manga larga, pantalones largos y sombrero cuando trabaje al sol.
- Use una crema para el sol con factor de protección solar (SPF) de 15 o mayor potencia.

**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

## **Demasiado sol puede ser peligroso**

- Es muy agradable estar al aire libre en un día caliente y soleado.
- Pero la exposición repetida al sol un día tras otro, año tras año también aumenta el riesgo a problemas graves.
- Entre los problemas se cuentan los siguientes:
  - envejecimiento, arrugas o sequedad de la piel
  - cáncer a la piel, que se puede desarrollar por la exposición repetida al sol durante los años
  - cáncer a los labios
  - daño a los ojos
- Demasiada exposición a los rayos ultravioleta del sol puede hacerle daño, aún cuando usted tenga pelo oscuro y piel oscura.
- También es posible quemarse por el sol en un día nublado – no solamente cuando el sol está brillante.

## **Precauciones que usted debe tomar**

- Limite el tiempo que pasa al sol. Si trabaja todo el día al aire libre, entre a un recinto en sus horas de descanso o vaya a la sombra.
- Use lociones protectoras en su cara, cuello, manos, brazos y otros lugares de su piel sin protección. Escoja una loción protectora con un factor de protección solar (SPF) de 15 o mayor potencia. El SPF se muestra en la etiqueta.
- Aplique la loción antes de salir al sol. Es mejor aplicarla 20 a 30 minutos antes de salir. Después conviene aplicarla nuevamente durante el día.
- Los rayos del sol son más fuertes entre las 10:00 de la mañana y las 3:00 de la tarde. Tenga especial cuidado de proteger su piel si se expone durante esas horas.
- Siempre use anteojos para el sol para proteger sus ojos de los rayos malignos del sol. Cuando compre anteojos para el sol busque unos con etiqueta que indique que pueden filtrar por lo menos el 90 por ciento de los rayos ultravioleta del sol.



(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

## Protéjase del Sol

### Use ropa de protección adecuada

- Use una camisa de manga larga, liviana de tela compacta y pantalones largos cuando esté al sol. La ropa de algodón de colores claros es práctica para días calientes y soleados. Asegure que la ropa le quede cómoda y no demasiado apretada.
- Use un sombrero que le de sombra a sus orejas, cara, frente y la parte de atrás del cuello. Estos sombreros los venden en varios estilos, algunos con bordes anchos, cascos profundos y sombreros de paja con bordes muy anchos.

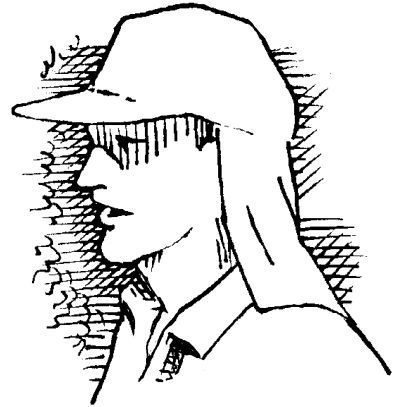
**Advertencia:** Un gorro de béisbol solo no le protegerá bien contra el sol. Si decide usar un gorro de béisbol, úselo con un pañuelo en el cuello, o busque uno que tenga una aleta protectora contra el sol que le proteja, además de la cara, la parte de atrás del cuello y las orejas.



Un gorro de béisbol solo no le protegerá bien contra el sol.

### Cómo reconocer si hay un problema

- Revise regularmente su piel para ver si hay señal de daño producido por el sol. No se olvide de revisar su cabeza, cara, labios y la punta de sus orejas.
- Vea si hay cambios en el tamaño, forma o color de sus lunares. Fíjese específicamente en los bordes irregulares (bordes ásperos, grietados o manchados), lunares que no son simétricos (una parte no es igual a la otra), que no tienen el mismo color en todas partes o lunares que son más grandes que una goma de un lápiz.
- También preocúpese de examinar:
  - heridas que sangran y no cicatrizan
  - cambios en la sensación de un lunar, picor o dolor
  - manchas rojas o erupciones, incluyendo pequeñas protuberancias en la cabeza
  - lunares nuevos
- Cualquiera de estos cambios puede ser una indicación de cáncer a la piel. El cáncer a la piel se puede tratar si se detecta pronto. Si usted encuentra un problema, consulte a un médico. Si no tiene acceso a un médico comunique el problema a su supervisor.



### ¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Responda las preguntas de los participantes y después revise lo que **Debe y No Debe Hacer para Seguridad contra el sol.**

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA SEGURIDAD CONTRA EL SOL

#### DEBE:

- Usar un sombrero en el sol que le proteja las orejas, cara y parte de atrás del cuello.
- Usar una crema con factor de protección solar de 15 o mayor potencia.
- Revisar regularmente su piel por si hay manchas, lunares o cambio en el tamaño, forma o color de los lunares.

#### NO DEBE:

- Creer que el tostado del sol es señal de buena salud.
- Usar lámparas o medios artificiales para tostarse.
- Olvidarse de usar anteojos para el sol para proteger sus ojos contra el sol.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.