

# Consejos Importantes Para Protegerse Contra el 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:**

- **La exposición continua al sol puede ser dañina para usted.**
- **Use lociones o cremas de protección solar con un factor de protección (SPF) de 15 o más.**
- **Revise su piel regularmente para ver si aparecen señales de daño producido por el sol.**

**Nota al instructor:** Este es un boletín especial de entrenamiento informal de una hoja que usted puede presentar oralmente a los trabajadores agrícolas/horticultura. En el reverso de la hoja hay información importante para los supervisores sobre enfermedades causadas por el calor y medidas de primeros auxilios. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

## **Tome precauciones cuando está al sol**

- Es muy entretenido estar al aire libre en un clima caliente y soleado. Pero la exposición repetida al sol puede hacerle daño, aún si usted tiene el pelo oscuro y la piel oscura.
- Entre los problemas que pueden resultar se cuentan daño a los ojos; envejecimiento, arrugas o sequedad de la piel; cáncer a los labios; cáncer a la piel.
- Si usted trabaja al aire libre todo el día, tome descansos frecuentes en el interior de un edificio, si es posible, o a la sombra. Esto es especialmente importante cuando los rayos del sol están más fuertes.
- Use loción o crema con protección solar con un factor de protección (SPF) de 15 o más, en la cara, cuello, manos, brazos y partes de la piel sin protección. Es mejor aplicar la crema protectora 20 a 30 minutos antes de salir al aire libre.
- También se puede usar en la nariz y los labios zinc o óxido de titanio.

## **Vístase en forma adecuada para el sol**

- Use anteojos que filtren por lo menos 90 por ciento de los rayos ultravioleta del sol. Asegure que la etiqueta indique que filtran rayos "UVA" y "UVB".
- Use ropa de colores claros, incluyendo camisas de manga larga y pantalones largos de tela sólida. Asegure que su ropa no le quede muy apretada. Use una gorra con protección para el cuello o con visor que proteja contra el sol. O, use un sombrero que le dé sombra a sus orejas, cara, frente y parte de atrás del cuello.

## **Examine su cuerpo para ver si hay daño producido por el sol**

- Examine regularmente su piel para asegurar que no hay señales de daño causado por el sol. Examine su cabeza, cara, labios y punta de las orejas.
- Si tiene lunares, examine si hay cambios de tamaño, forma o color. Observe los bordes de lunares irregulares que no sean simétricos, el color que no sea parejo o lunares que son más grandes que una moneda pequeña.
- También observe si hay llagas que sangran y no cicatrizan; lunares nuevos; manchas rojas o protuberancias, incluyendo pequeñas bolitas en la cabeza; o si cambia la sensación de un lunar (por ejemplo, dolor o ardor).
- Consulte a un profesional médico si ve alguno de estos problemas. Deje saber a su supervisor si usted no tiene acceso a un médico.



**Una gorra sola no es una buena protección 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.

**Medidas Contra Enfermedades Causadas por Calor y Primeros Auxilios**

*Nota al editor: Este diagrama es una versión modificada del diagrama original publicado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) y la Oficina de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Fue revisado con la ayuda del Dr. Steven Kirkhorn, Director Médico de Medicina Ocupacional y el Centro Nacional de Medicina Agrícola de la Clínica Marshfield en Marshfield, Wisconsin.*

<b>Enfermedad</b>	<b>Señal/Síntoma</b>	<b>Causa/Problema</b>	<b>Tratamiento</b>
<b>Comienzo enfermedad por calor</b>	Mareo leve, fatiga o irritabilidad; pérdida concentración; mal juicio	Mala circulación de sangre al cerebro Puede conducir a fatiga por calor o insolación	Sacar o aflojar la ropa Descansar a la sombra por 30 minutos o más Tomar agua
<b>Salpullido causado por calor</b> (Picazón de calor)	Pequeñas manchas rojas como ampollas en la piel; sensación de picazón. Es común en partes cubiertas del cuerpo	Glándulas de sudor inflamadas y tapadas debido a exposición de la piel al calor, humedad y sudor	Lave la piel; aplique loción secante suave o almidón de maíz Use ropa floja Vea al médico si sigue el salpullido
<b>Calambres causados por calor</b>	Espasmos dolorosos en piernas, brazos o músculos abdominales Sudor abundante, sed Ocurre durante o después de mucho trabajo	Pérdida de sal del cuerpo por el sudor Puede causar incapacidad total	Vaya a lugar con sombra y afloje la ropa Tome bebidas que tengan electrolitos, Gatorade® Descanse
<b>Fatiga por calor</b> <b>Advertencia:</b> <i>Los síntomas de fatiga por calor y envenenamiento con algunos pesticidas son muy similares, pero el tratamiento es muy diferente. Pida ayuda médica de inmediato si tiene dudas.</i>	Fatiga, dolor de cabeza, mareo, debilidad muscular, pérdida de coordinación, desmayo, colapso. Abundante sudor; palidez, humedad, piel fría, mucha sed, boca seca; orina amarillo oscuro Pulso rápido, si consciente Temperatura del cuerpo normal o casi normal Puede tener calambres de calor, náuseas, urgencia de defecar, respiración rápida, escalofríos, hormigueo de manos o pies, confusión, vértigo, dificultad de hablar, irritabilidad	Deshidratación, falta de climatización; reducción circulación de la sangre; tensión sistema circulatorio; reducción flujo sanguíneo al cerebro Trabajador resiste tratamiento Puede conducir a insolación	Mover a lugar con sombra y frío lo más pronto posible Descansar acostado Aflojar o quitar la ropa; Mojar cuerpo con agua fría Si está consciente, hacer beber mucha agua <i>No le dé sal</i> Si el trabajador colapsa y está inconsciente o tiene insolación, <b>llame inmediatamente al Servicio Médico de Emergencia para llevar al hospital</b>
<b>Insolación</b> <b>EMERGENCIA MÉDICA QUE PONE EN PELIGRO LA VIDA</b> <b>REQUIERE TRATAMIENTO MÉDICO INMEDIATO</b>	A menudo ocurre súbitamente Dolor de cabeza, mareo, confusión, comportamiento irracional, coma Sudor puede disminuir o parar Pulso rápido, si está consciente Sube la temperatura del cuerpo en forma rápida y excesiva Respiración rápida Puede tener también convulsiones, náusea, problema de habla, comportamiento muy agresivo	Esfuerzo continuo en calor; falta de climatización, deshidratación; reducción de circulación de sangre al cerebro y otros órganos vitales; falla del sistema regulador de temperatura del cuerpo; cuerpo no tiene capacidad de enfriarse Riesgo de daño a órganos vitales, incluyendo corazón, cerebro sistema nervioso central, hígado y riñones Trabajador resiste tratamiento <b>Puede resultar en daño cerebral y muerte, aún con tratamiento oportuno</b>	Llevar a lugar con sombra y quitar ropa externa y zapatos Cubrir inmediatamente con sábana mojada o cubrir con toallas delgadas mojadas; vaciar agua y ventilar vigorosamente Si está consciente hacer beber al trabajador mucha agua <i>No dé sal</i> <b>Llamar de inmediato al Servicio Médico de Emergencia para llevar al hospital</b>

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.