

# 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.

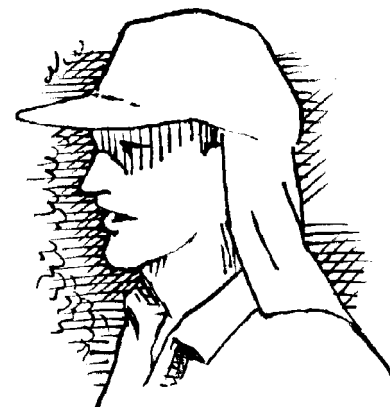


Un gorro de béisbol solo no le protegerá bien contra el sol.

**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.

### 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.