

PROTECCIÓN CONTRA LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA SOLAR

BOLETÍN SEPTIEMBRE 2025



Con la llegada de la primavera y el verano, los días se alargan y la intensidad de la radiación solar ultravioleta (UV) aumenta significativamente. Aunque septiembre marca el inicio de esta estación, la incidencia de los rayos UV ya es considerable. La exposición prolongada y sin protección a esta radiación constituye un riesgo laboral significativo para todo personal que desarrolla tareas al aire libre, pudiendo causar desde efectos agudos (quemaduras solares) hasta crónicos (envejecimiento prematuro de la piel y cáncer).

PELIGROS DE LA RADIACIÓN UV

La radiación UV es un carcinógeno reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

➔ Efectos Inmediatos (a corto plazo):

- **Quemaduras solares** (Eritema solar): Enrojecimiento, dolor e inflamación de la piel.
- **Daño ocular:** Queratitis actínica (como "quemadura" de la córnea), conjuntivitis.
- **Golpe de calor o agotamiento por calor:** Relacionado con la exposición a altas temperaturas.

➔ Efectos Acumulativos (a largo plazo):

- **Envejecimiento prematuro de la piel:** Arrugas, manchas y pérdida de elasticidad.
- **Cáncer de piel:** Incluyendo melanoma (el más peligroso) y carcinoma basocelular y espinocelular.
- **Cataratas y otros daños oculares** permanentes.

ÍNDICE UV - HERRAMIENTA DE MEDICIÓN

El Índice UV Solar Mundial es una escala que indica la intensidad de la radiación UV en la superficie terrestre. Cuanto más alto, mayor es el riesgo.

- Se recomienda consultar diariamente el índice UV a través de aplicaciones meteorológicas confiables o del Servicio Meteorológico Nacional (SMN).
- A partir de un índice 3 (Moderado), se deben tomar medidas de protección.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Medidas de Protección Personal (EPP - Uso Obligatorio del Trabajador)

1. **Protectores Solares:** factor de Protección Solar (FPS) 50 o superior. De amplio espectro (que proteja contra UVA y UVB).

Aplicación: Colocar de manera generosa y uniforme 30 minutos antes de la exposición. Reaplicar cada 2 horas o más frecuentemente si hay sudoración excesiva o después de secarse con una toalla. No olvidar orejas, cuello y dorso de las manos.

2. **Protectores Labiales:** con FPS 30 o superior.

3. **Ropa de Trabajo Adecuada:**

Camisas/Remeras de manga larga y pantalones largos, de tejido tupido (que no se vea la luz a trasluz) y colores claros (reflejan mejor la radiación).

Prendas con Factor de Protección Ultravioleta (FPU): Donde el riesgo sea muy alto, se debe proveer ropa con FPU certificado (ej.: FPU 50+).

4. **Cascos o Sombreros de Ala Ancha:** el gorro o gorra tipo baseball NO es suficiente.

Se debe utilizar sombrero de ala ancha (mínimo 7.5 cm) o casco con visera y protector nual (tela que cubra la nuca y las orejas). Esto protege rostro, orejas y cuello.

5. **Protectores Oculares:** anteojos de seguridad con filtro para UV. Deben contar con la certificación que asegure la absorción del 100% de los rayos UVA y UVB. Evitar lentes oscuros sin filtro UV, ya que dilatan la pupila y permiten el paso de más radiación.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Medidas de Ingeniería y Organizativas (Responsabilidad de la Empresa)

1. **Reorganización del Trabajo:** Planificar las tareas al aire libre para las primeras horas de la mañana o las últimas de la tarde, evitando la franja de 10:00 a 16:00 hs, cuando la radiación UV es más intensa.
2. **Pausas en Lugares Frescos y con Sombra:** Establecer pausas frecuentes en áreas techadas o con sombra natural.
3. **Provisión de Sombra:** Instalar toldos, carpas o estructuras fijas que provean sombra en las áreas de trabajo.
4. **Hidratación:** Garantizar el acceso permanente a agua potable fresca para todo el personal.
5. **Información y Capacitación:** Realizar charlas específicas sobre los riesgos de la radiación UV y las medidas de prevención.