



# Datos Breves de NIOSH: Protéjase de la exposición al sol

DHHS (NIOSH) publicación N.º 2010-116

abril de 2010

Toda persona que trabaje al aire libre está expuesta a los rayos ultravioletas del sol, incluso en días nublados. Los rayos ultravioletas (UV) son una parte de la radiación invisible de la luz solar. Existen tres tipos de rayos UV: Los rayos UVA que se cree que causan daños en los tejidos conjuntivos y aumentan el riesgo de contraer cáncer de piel. Los rayos UVB, los cuales no penetran las capas profundas de la piel, pero igual causan algunos tipos de cáncer de piel. Los rayos UVC naturales que son absorbidos por la atmósfera y no representan un riesgo.



## Quemadura solar

Las quemaduras solares no se notan al momento. Por lo general, los síntomas comienzan a verse unas cuatro horas después de la exposición al sol; empeoran entre las 24 y 36 horas y desaparecen entre 3 y 5 días después. Los síntomas son piel enrojecida, inflamada y sensible, ampollas, dolor de cabeza, fiebre, náuseas y fatiga. Además de los síntomas en la piel, los ojos pueden quemarse por el sol. Los ojos con quemadura solar se ponen rojos, secos, dolorosos y se sienten arenosos. La exposición crónica de los ojos puede causar daños permanentes y hasta ceguera.

## Primeros auxilios

- Tome aspirina, acetaminofeno, (paracetamol) o ibuprofeno para aliviar las molestias, el dolor de cabeza y la fiebre.
- Tome agua en abundancia para ayudar a reponer los líquidos perdidos.
- Alivie las quemaduras con baños refrescantes o coloque paños humedecidos con agua fría.
- Evite otra exposición hasta que la quemadura haya desaparecido.
- Una crema humectante para uso tópico, aloe o una crema de hidrocortisona con 1% puede darle más alivio.

## Si salen ampollas:

- Cubra o vende el área con una gasa para prevenir infecciones.
- No rompa las ampollas. (Esto retrasa el proceso de curación y aumenta el riesgo de infección.)
- Cuando las ampollas se rompan y se pele la piel, se puede quitar la piel seca y poner una crema de hidrocortisona o antiséptica.

## Busque atención médica bajo las siguientes circunstancias:

- Quemaduras graves que cubren más del 15% del cuerpo
- Deshidratación
- Fiebre alta (>101 °F ó >38.6 °C)
- Dolor extremo que dure más de 48 horas

## Cáncer de piel

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. Los tipos más frecuentes de este cáncer son carcinoma basocelular, carcinoma de células escamosas y melanoma.

Indicadores de cáncer de piel:

- Lunares con bordes irregulares (desiguales, dentados o indistintos)
- Lunares asimétricos (una mitad no coincide con la otra)
- Colores que no son uniformes
- Lunares que son más grandes que la goma de borrar de un lápiz
- Lunares que pican o duelen
- Nuevos lunares
- Llagas que sangran o no se curan
- Manchas o bultos rojos

## Protéjase

- Evite la exposición prolongada a sol cuando sea posible.
- Use protección solar que tenga como mínimo FPS 15.
  - FPS se refiere a cuánto tiempo una persona estará protegida contra una quemadura. (FPS 15 significa que una persona se puede quedar en el sol 15 veces más antes de tener quemaduras.) El FPS solo proporciona protección contra los rayos UVB.
  - Para protegerse contra los rayos UVA, busque productos que contengan: Mexoryl, Parsol 1789, dióxido de titanio, óxido de zinc o avobenzona.
  - La acción de la protección solar dependerá de factores, como el viento, la humedad, la transpiración y la aplicación de manera adecuada.
  - Tire los protectores solares después de un año o dos (pierden efecto).
  - Colóquese una cantidad generosa de protección solar (mínimo 1 oz) por lo menos 20 minutos antes de exponerse al sol.
  - Aplíquese protección solar en las orejas, el cuero cabelludo, los labios, la nuca y el cuello, los pies y las palmas de manos.
  - Vuelva a ponerse protección por lo menos cada dos horas y cada vez que se salga del agua o transpire mucho.
  - Algunos protectores solares pueden perder su eficacia cuando se aplican junto con repelentes de insectos, por lo que se deben poner con más frecuencia.
- Use ropa de un material de tejido cerrado o ropa de protección solar con un FPS alto.
- Use un sombrero de ala ancha y gafas de sol con protección contra los rayos UV y protección a los lados.
- Tómese descansos en las áreas con sombra.