

**MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA
EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR DE
TRABAJADORES – LEY N° 30102****La exposición al sol**

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.

**Ley N° 30102
Que dispone medidas preventivas
contra los efectos nocivos para la
salud por la exposición prolongada
a la radiación solar:**

Con el objeto de establecer medidas de prevención que deben adoptar las instituciones y entidades públicas y privadas, para reducir los efectos nocivos para la salud, ocasionados por la exposición a la radiación solar; el Poder Ejecutivo, con fecha 07 de noviembre de 2013, ha puesto en vigencia la Ley N° 30102, la misma que establece las siguientes obligaciones específicas para los empleadores:

- Adoptar medidas de protección cuando, por la naturaleza del trabajo que realizan sus trabajadores, estén expuestos de manera prolongada a la radiación solar, independientemente del régimen laboral al que pertenezcan.
- Al inicio de la relación laboral, el empleador debe informar a los trabajadores sobre los efectos nocivos para la salud por la exposición prolongada a la radiación solar, haciéndoles entrega de los elementos de protección idóneos con la debida capacitación para su adecuado uso.

De igual manera, en las actividades educativas y laborales, se deberá promover la realización de actividades sin exposición prolongada a la radiación solar y con la protección adecuada, debiendo tomarse las medidas complementarias en los casos que se consideren necesarios.

La fiscalización del cumplimiento de lo dispuesto en la Ley N° 30102, estará a cargo del Ministerios de Salud, Educación y Trabajo y Promoción del Empleo, gobiernos regionales y locales, a través de sus organismos correspondientes.



Importante

Para reducir el riesgo a desarrollar cáncer de piel, evite exponerse sin protección a los rayos solares y a otras fuentes de luz ultravioleta.

Primeros auxilios por quemaduras a causa del sol

- 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.
- Use crema humectante para uso tópico o aloe.

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.

Busque atención médica bajo las siguientes circunstancias

- Quemaduras graves que cubren más del 15% del cuerpo
- Deshidratación
- Fiebre alta (>38 °C)
- Dolor extremo que dure más de 48 horas

CANCER DE PIEL

¿Qué es el cáncer de piel?

Es una afección por la que se forman células malignas (cancerosas) en los tejidos de la piel.

El cáncer de piel se puede presentar en cualquier parte del cuerpo, pero es más común en la piel expuesta frecuentemente a la luz solar, como la cara, el cuello, las manos y los brazos.

Tipos de cáncer de piel más comunes y provocados por la exposición a la luz ultravioleta (UV)

- 1. El carcinoma basocelular** es una forma de cáncer de piel de crecimiento lento. El tumor de carcinoma de células basales tiene apariencia de una verruga de color suave, perlado, sin escamas. Se estima que el 75% de los casos del cáncer de piel son de este tipo.
- 2. Carcinomas de células escamosas** aparecen en forma de protuberancias crecientes, a menudo de superficie áspera, o planos como manchas rojizas de la piel que crecen lentamente.
- 3. El melanoma** es un cáncer que se origina en los melanocitos. Debido a que la mayoría de las células del melanoma continúan produciendo melanina, los tumores tipo melanoma usualmente son de color café o negro. Sin embargo, algunos melanomas no producen melanina y pueden lucir color rosado, café o incluso blanco.
Los melanomas son más propensos a comenzar en ciertas áreas. El sitio más común en los hombres es en el torso (pecho y espalda). En las mujeres en las piernas, el cuello y el rostro.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Algunas personas con ciertos factores de riesgo tienen más probabilidad que otras de contraer cáncer de piel y esto varía de acuerdo a las siguientes características generales:

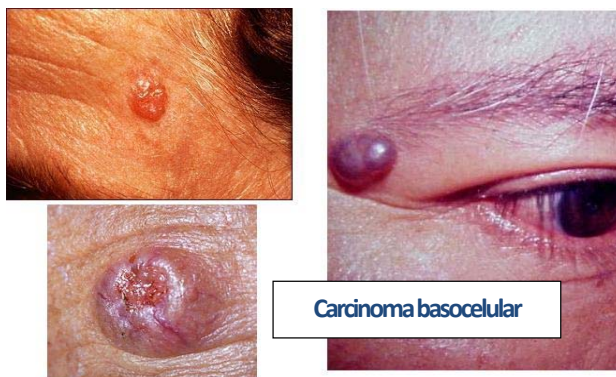
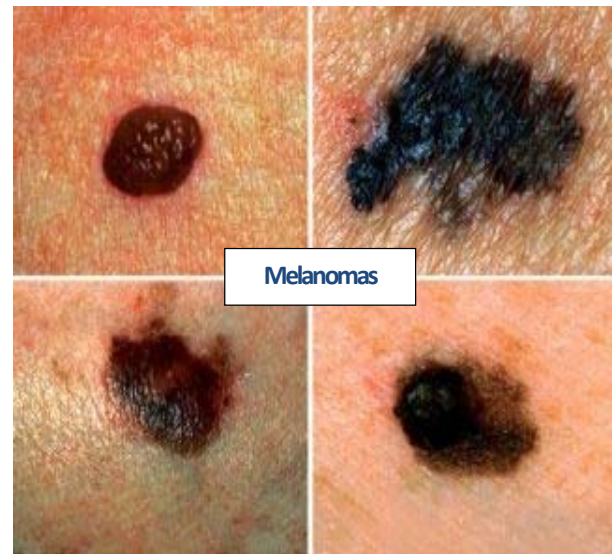
- Piel clara.
- Antecedentes familiares de cáncer de piel.
- Exposición al sol debido al trabajo o a las actividades recreativas.
- Antecedentes de quemaduras de sol, en especial y durante la infancia.
- Antecedentes de bronceado en camas solares.
- Piel que fácilmente se quema, enrojece o le salen pecas o que bajo el sol se siente adolorida.
- Ojos azules o verdes.
- Cabello rubio o pelirrojo.
- Cierta tipo de lunares o numerosos lunares.

La incidencia del cáncer de piel en el Perú, se encuentra en el cuarto lugar después del cáncer de estómago, pulmón y mamas.

Signos de alerta que indican la existencia de un cáncer de piel

- Lunares con bordes irregulares (desiguales, dentados o indistintos).
- Lunares asimétricos (una mitad no coincide con la otra).
- Lunares que cambian de color, aumentan de tamaño o se elevan bruscamente.
- Lunares más grandes como la goma de borrar de un lápiz.
- Lunares que pican, duelen o sangran constantemente.
- Nuevos lunares, manchas o bultos rojos.
- Presencia de costras porque la lesión no cicatriza bien.

Realizar autoexamen al menos una vez al mes, con ayuda de un espejo, enfatizando las siguientes zonas: Pabellones auriculares, labios, nariz, cara, cuello...



Algunos elementos de protección



Protector solar / protector de cabeza, cuello y hombros / gafas para sol.

Fuente:

- Datos breves – protéjase de la exposición al sol - Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional – NIOSH
- Cáncer de piel
http://www.minsa.gob.pe/portada/prensa/notas_auxiliar.asp?nota=10971
- <http://www.cancer.gov/espanol/pdq/tratamiento/piel/Patient/page1#Keypoint2>
- <http://www.cancer.org/espanol/cancer/cancerdepiel/celulasbasalesycelulasescamosas/guia detallada/cancer-de-piel-celulas-basales-y-celulas-escamosas-what-is-what-is-basal-and-squamous-cell>

Protéjase

- Evite la exposición prolongada al 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, el cuello, los pies y las palmas de manos.
- Vuelva a ponerse protección por lo menos cada dos horas y cuando 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.
- Use gafas para sol con protección contra los rayos UV y protección a los lados.
- Tómese descansos en las áreas con sombra.

- NIOSH

Coordinadora General
Dra. Rosa Lazo Velarde

Edición:

- Eco. Natalia Segura Goycochea
- Dra. Maria Teresa Ramos Jolay