

# Solar UV y Trabajo A Campo Abierto



## EXPONERSE AL SOL EN EL TRABAJO

- De los 1.5 millones trabajadores en campo abierto en Canada, como 900,000 estan en la interperie por lo menos 6 horas al dia <sup>1</sup>
- Trabajador de campo abierto muy seguido trabaja cando la radiacion de los Rayos Ultravioleta son mas fuerte <sup>2</sup>



## EXPOSICION AL SOL Y TU PIEL

Exponerse a los RU de sol puede conducir a:

- Cáncer en la piel
- Quemadura en la piel
- Daños en la piel

## CANCER EN LA PIEL

- Los rayos ultravioletas RU son la causa principal de cáncer en la piel
- Cáncer en la piel es el cáncer más comúnmente diagnosticado en Canadá, y la tasa sigue aumentando
- Trabajadores en campo abierto están hasta el 2.5 al 3.5 veces más propensos de ser diagnosticados con cáncer en la piel



## EXPOSICION AL SOL Y SUS OJOS

Exponerse por mucho tiempo a los RU del sol puede llevarlo a daños en los ojos, incluyendo:

- La degeneración macular relacionada con la edad
- Cataratas
- Cáncer en el ojo
- El crecimiento de tejido en la parte blanca del ojo

# PROTEJA SU PIEL Y LOS OJOS DEL SOL

- 1** Protégete - usa ropa holgada, manga larga y pantalones
- 2** Protégete los ojos - Usa protector contra rayos ultravioleta (UV)
- 3** Cubrir tu cabeza, cuello y orejas - usa un sombrero de ala ancha o casco duro con borde y usa solapa para el cuello

- 4** Toma tus descansos en la sombra - retírate del sol cuando puedas, especialmente entre las 11am - 3pm, cuando las radiaciones UV son más intensas
- 5** Usa bloqueador para el sol y protección para los labios - usa por lo menos uno de SPF 30 de espectro amplio, bloquead contra agua y no olvides volver a aplicarlo
- 6** Mantén la piel a salvo - reporta cambios de manchas en la piel y lunares a tu doctor lo más pronto posible-detección temprana es importante

## CANCER EN LA PIEL FACTORES DE RIESGO



Cantidades numerosas, de verrugas grandes o irregulares



Piel blanca, pecas, ruiba o de ojos claros



Historia personal y de familia con cáncer en la piel, historia de quemaduras de sol

- <sup>1</sup>Peters C, et al., 2012.
- <sup>2</sup>Parisi A V & Kimlin M G, 1999
- <sup>3</sup>International Agency for Research on Cance, 2009.
- <sup>4</sup>Canadian Cancer Society, 2015.
- <sup>5</sup>Radespiel-Tröger M, et al., 2009
- <sup>6</sup>Oliva M S & Taylor H, 2005.

• Ir a: [www.sunsafetyatwork.ca](http://www.sunsafetyatwork.ca) para mas informacion.

• Este proyecto esta financiado por la Asociacion Canadiense Contra el Cancer y Salud de Canada.

**SUN  
SAFETY  
AT WORK**