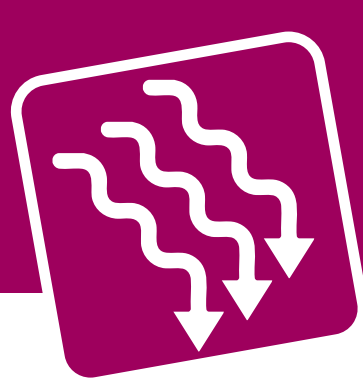
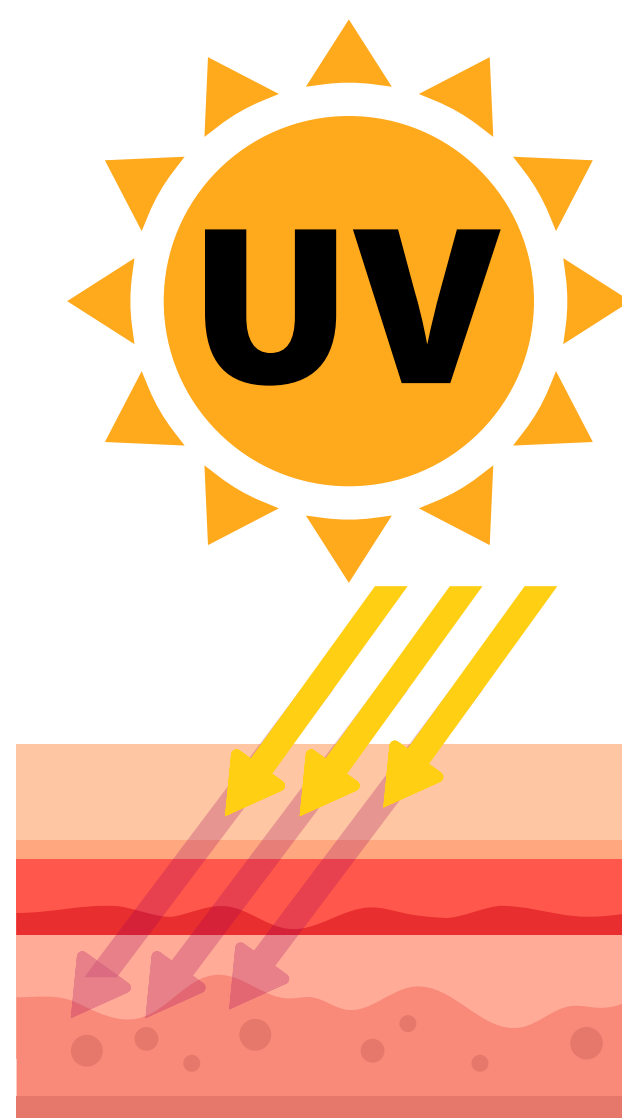




¿QUÉ ES LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA?

- La radiación ultravioleta es un tipo de radiación invisible emitida por el sol y fuentes artificiales (como lámparas UV).
- No se percibe como el calor, lo que la hace un riesgo silencioso en el entorno laboral.
- Penetra en la piel y puede causar daños sin que se note de inmediato.



CONSECUENCIAS DE LA RADIACIÓN UV A CORTO Y LARGO PLAZO

- **A corto plazo:** quemaduras solares, enrojecimiento, dolor en la piel y fatiga ocular.
- **A largo plazo:** envejecimiento prematuro de la piel, daños oculares (como cataratas) y mayor riesgo de cáncer de piel.
- La exposición acumulada aumenta el riesgo de cáncer de piel hasta un 60% en trabajos al aire libre.

QUEMADURAS Y
FATIGA OCULAR



ENVEJECIMIENTO
PREMATURO

INFORMACIÓN ÚTIL

- **Memoria de la piel:** la piel "recuerda" toda la radiación UV recibida a lo largo de la vida, acumulando daños que pueden derivar en problemas graves.
- **Sensibilidad tras el invierno:** la piel es más vulnerable al inicio de la primavera o verano, tras meses de menor exposición al sol.
- **Falso mito del callo solar:** el bronceado o engrosamiento de la piel no protege completamente contra la radiación UV; es la reacción de la piel al daño provocado y hay que protegerla.

EMPRESAS

Antes

Evaluación de riesgos

- **Identifica** los puestos de trabajo y tareas con mayor exposición (construcción, agricultura, pesca...).
- **Valora** los entornos que pueden incrementar el riesgo (montaña, agua, nieve, superficies reflectantes...).
- **Revisa** el índice ultravioleta (UVI), un buen parámetro para conocer el nivel de exposición a la radiación solar y adoptar las medidas de protección adecuadas.



Durante

- Habilita zonas de **sombra**.
- Organiza los tiempos de trabajo para **minimizar la exposición** a radiación UV.
- Proporciona a las personas trabajadoras los **EPI** necesarios, según lo que determine la evaluación de riesgos, incluidas gafas de sol.
- Proporciona **ropa de trabajo** holgada y transpirable que cubra la mayor parte del cuerpo. Es preferible ropa con factor de protección ultravioleta.
- Facilita la **aplicación de cremas** y lociones solares en aquellas partes de piel que no hayan podido cubrirse.
- Para la **protección** de la cabeza, orejas y cuello, proporciona sombreros de ala ancha.



Después

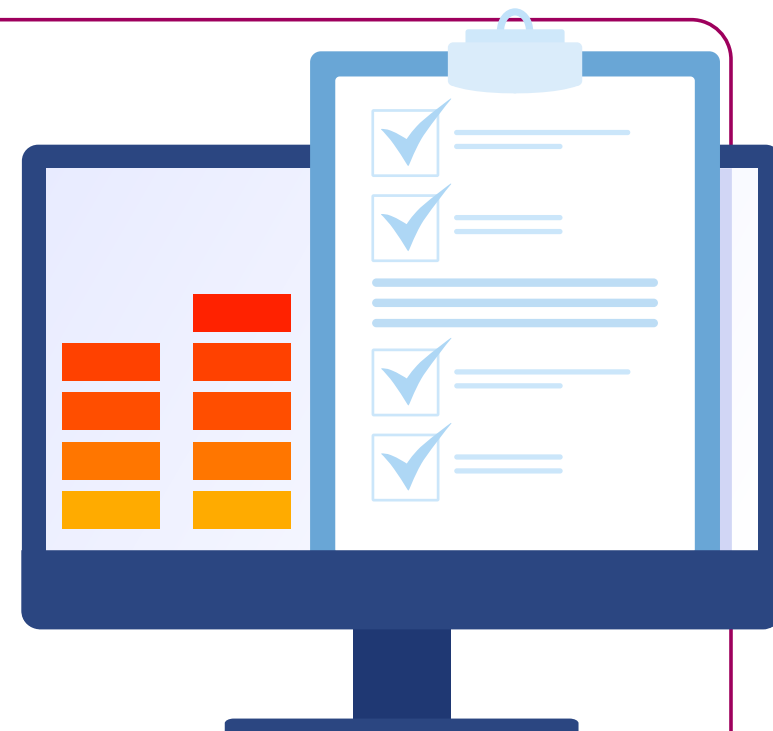
- **Garantiza** una adecuada vigilancia de la salud.
- **Revisa** indicadores de control (cumplimiento de medidas, formación impartida, lesiones derivadas de la exposición...).
- **Consulta** a la plantilla sobre puntos de mejora.



PERSONAS TRABAJADORAS

Antes

- Sigue las **recomendaciones preventivas** que te indique la empresa.
- Si tienes dudas, **compártelas** con el equipo y con las personas responsables.
- El índice UV es público y puedes consultar el de tu zona en la **web** o la app de AEMET.



Durante

- Presta especial **atención** a las primeras exposiciones al sol en primavera.
- **Evita la exposición** en las horas centrales del día y utiliza las zonas de sombra habilitadas.
- Atiende a las **medidas organizativas** de la empresa.
- Utiliza los **equipos de protección** que te haya proporcionado tu empresa.
- Utiliza **gafas de sol** para la protección de tus ojos.
- Usa ropa holgada y transpirable que cubra la mayor parte del cuerpo y aplica **cremas y lociones solares** en aquellas partes de piel que no hayan podido cubrirse (**SPF igual o mayor de 30**).
- Si utilizas lociones o cremas **repelentes**, consulta la posible **incompatibilidad** con las cremas de protección solar y ponlo en conocimiento de tu empresa.



Después

- Revisa periódicamente la piel para detectar posibles lesiones y **acude a un servicio médico** si tienes dudas.
- Acude al **reconocimiento médico** voluntario que te ofrece tu empresa.

