



# Consejos Importantes Para Protegerse Contra el Sol

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [gemplers.com](http://gemplers.com).

## Puntos Principales:

- La exposición continua al sol puede ser dañina para usted.
- Use lociones o cremas de protección solar con un factor de protección (SPF) de 15 o más.
- Revise su piel regularmente para ver si aparecen señales de daño producido por el sol.

**Nota al instructor:** Este es un boletín especial de entrenamiento informal de una hoja que usted puede presentar oralmente a los trabajadores agrícolas/horticultura. En el reverso de la hoja hay información importante para los supervisores sobre enfermedades causadas por el calor y medidas de primeros auxilios. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

## Tome precauciones cuando está al sol

- Es muy entretenido estar al aire libre en un clima caliente y soleado. Pero la exposición repetida al sol puede hacerle daño, aún si usted tiene el pelo oscuro y la piel oscura.
- Entre los problemas que pueden resultar se cuentan daño a los ojos; envejecimiento, arrugas o sequedad de la piel; cáncer a los labios; cáncer a la piel.
- Si usted trabaja al aire libre todo el día, tome descansos frecuentes en el interior de un edificio, si es posible, o a la sombra. Esto es especialmente importante cuando los rayos del sol están más fuertes.
- Use loción o crema con protección solar con un factor de protección (SPF) de 15 o más, en la cara, cuello, manos, brazos y partes de la piel sin protección. Es mejor aplicar la crema protectora 20 a 30 minutos antes de salir al aire libre.
- También se puede usar en la nariz y los labios zinc óxido de titanio.

## Vístase en forma adecuada para el sol

- Use anteojos que filtren por lo menos 90 por ciento de los rayos ultravioleta del sol. Asegure que la etiqueta indique que filtran rayos "UVA" y "UVB".
- Use ropa de colores claros, incluyendo camisas de manga larga y pantalones largos sólidos. Asegure que su ropa no le quede muy apretada. Use una gorra con protección para el cuello o con visor que proteja contra el sol. O, use un sombrero que le dé sombra a sus orejas, cara, frente y parte de atrás del cuello.

## Examine su cuerpo para ver si hay daño producido por el sol

- Examine regularmente su piel para asegurar que no hay señales de daño causado por el sol. Examine su cabeza, cara, labios y punta de las orejas.
- Si tiene lunares, examine si hay cambios de tamaño, forma o color. Observe los lunares irregulares que no sean simétricos, el color que no sea parejo o lunares más grandes que una moneda pequeña.
- También observe si hay llagas que sangran y no cicatrizan; lunares nuevos; manchas rojas o protuberancias, incluyendo pequeñas bolitas en la cabeza; o si cambia la sensación de un lunar (por ejemplo, dolor o ardor).
- Consulte a un profesional médico si ve alguno de estos problemas. Deje saber a su supervisor si usted no tiene acceso a un médico.



Una gorra sola no es una buena protección contra el sol.

**Nota al editor:** Este diagrama es una versión modificada del diagrama original publicado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) y la Oficina de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Fue revisado con la ayuda del Dr. Steven Kirkhorn, Director Médico de Medicina Ocupacional y el Centro Nacional de Medicina Agrícola de la Clínica Marshfield en Marshfield, Wisconsin.

Enfermedad	Señal/Síntoma	Causa/Problema	Tratamiento
<b>Comienzo enfermedad por calor</b>	Mareo leve, fatiga o irritabilidad; pérdida concentración; mal juicio	Mala circulación de sangre al cerebro Puede conducir a fatiga por calor o insolación	Sacar o aflojar la ropa Descansar a la sombra por 30 minutos o más Tomar agua
<b>Salpullido causado por calor</b> (Picazón de calor)	Pequeñas manchas rojas como ampollas en la piel; sensación de picazón. Es común en partes cubiertas del cuerpo	Glándulas de sudor inflamadas y tapadas debido a exposición de la piel al calor, humedad y sudor	Lave la piel; aplique loción secante suave o almidón de maíz Use ropa floja Vea al médico si sigue el salpullido
<b>Calambres causados por calor</b>	Espasmos dolorosos en piernas, brazos o músculos abdominales Sudor abundante, sed Ocurre durante o después de mucho trabajo	Pérdida de sal del cuerpo por el sudor Puede causar incapacidad total	Vaya a lugar con sombra y afloje la ropa Tome bebidas que tengan electrolitos, Gatorade® Descanse
<b>Fatiga por calor</b> <b>Advertencia:</b> Los síntomas de fatiga por calor y envenenamiento con algunos pesticidas son muy similares, pero el tratamiento es muy diferente. Pida ayuda médica de inmediato si tiene dudas.	Fatiga, dolor de cabeza, mareo, debilidad muscular, pérdida de coordinación, desmayo, colapso. Abundante sudor; palidez, humedad, piel fría, mucha sed, boca seca; orina amarillo oscuro Pulso rápido, si consciente Temperatura del cuerpo normal o casi normal Puede tener calambres de calor, náuseas, urgencia de defecar, respiración rápida, escalofríos, hormigueo de manos o pies, confusión, vértigo, dificultad de hablar, irritabilidad	Deshidratación, falta de climatización; reducción circulación de la sangre; tensión sistema circulatorio; reducción flujo sanguíneo al cerebro Trabajador resiste tratamiento Puede conducir a insolación	Mover a lugar con sombra y frío lo más pronto posible Descansar acostado Aflojar o quitar la ropa; Mojar cuerpo con agua fría Si está consciente, hacer beber mucha agua No le dé sal Si el trabajador colapsa y está inconsciente o tiene insolación, <b>llame inmediatamente al Servicio Médico de Emergencia para llevar al hospital</b>
<b>Insolación</b> <b>EMERGENCIA MÉDICA QUE PONE EN PELIGRO LA VIDA</b> <b>REQUIERE TRATAMIENTO MÉDICO INMEDIATO</b>	A menudo ocurre súbitamente Dolor de cabeza, mareo, confusión, comportamiento irracional, coma Sudor puede disminuir o parar Pulso rápido, si está consciente Sube la temperatura del cuerpo en forma rápida y excesiva Respiración rápida Puede tener también convulsiones, náusea, problema de habla, comportamiento muy agresivo	Esfuerzo continuo en calor; falta de climatización, deshidratación; reducción de circulación de sangre al cerebro y otros órganos vitales; falla del sistema regulador de temperatura del cuerpo; cuerpo no tiene capacidad de enfriarse Riesgo de daño a órganos vitales, incluyendo corazón, cerebro sistema nervioso central, hígado y riñones Trabajador resiste tratamiento <b>Puede resultar en daño cerebral y muerte, aún con tratamiento oportuno</b>	Llevar a lugar con sombra y quitar ropa externa y zapatos Cubrir inmediatamente con sábana mojada o cubrir con toallas delgadas mojadas; vaciar agua y ventilar vigorosamente Si está consciente hacer beber al trabajador mucha agua No dé sal <b>Llamar de inmediato al Servicio Médico de Emergencia para llevar al hospital</b>