# Charla de seguridad sobre el bloqueador solar y la protección contra el sol

29 CFR 1926.102, 1926.51, 1926.21, 1926.50, 1926.20

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

**Pregunta para empezar**

**¿Cuándo fue la última vez que se pusieron bloqueador solar en el trabajo, y cuándo se lo volvieron a poner?**

## Por qué es importante

Trabajar al aire libre significa estar horas bajo el sol, día tras día. Una quemadura duele, pero el problema más grande es que el daño del sol se va acumulando a lo largo de la vida de trabajo. El cáncer de piel es un riesgo real para los trabajadores que están a la intemperie. Unos hábitos sencillos protegen la piel, los ojos y la salud a la larga.

## Puntos clave

1. **Usen bloqueador solar, y en cantidad suficiente**
   Escojan un bloqueador de amplio espectro con un factor de protección alto. Pónganselo antes de empezar a trabajar y cúbranse la cara, las orejas, el cuello, los brazos y el dorso de las manos. Vuélvanselo a poner durante el día, sobre todo cuando suden. Sigan lo que dice la etiqueta.

2. **Cúbranse con la ropa**
   La ropa de manga larga y pantalón largo, de tela ligera, holgada y de tejido cerrado, bloquea el sol y los mantiene más frescos de lo que creen. Una gorra de ala ancha, o un casco con ala o cubrenuca, protege la cara y el cuello. Usen ropa que sirva para el trabajo y mantenganla lejos de las partes que se mueven.

3. **Protejan sus ojos**
   Usen lentes de sol que bloqueen la luz ultravioleta, o lentes de seguridad con esa protección. El sol y el reflejo pueden dañar los ojos. Donde haya partículas que salen volando, usen protección para los ojos que sirva para ese peligro.
   29 CFR 1926.102(a)(1)

4. **Busquen sombra y programen lo pesado**
   Descansen en la sombra o en un lugar fresco. Cuando se pueda, dejen las tareas más pesadas al aire libre para las horas más frescas del día. El sol pega más fuerte a mediodía, aunque esté nublado. Una carpa o un toldo para la cuadrilla vale la pena.

### 5 Tomen agua y estén atentos al golpe de calor

El sol y el calor van juntos. Tomen agua seguido. En el lugar de trabajo de construcción tiene que haber un suministro adecuado de agua potable. Estén pendientes del mareo, el dolor de cabeza y las náuseas en ustedes y en sus compañeros, y actúen a tiempo.

29 CFR 1926.51(a)(1)

### 6 Revísense la piel y traten una quemadura

Busquen manchas o lunares nuevos, o que hayan cambiado de tamaño, forma o color, y vayan al doctor si los notan. Si se queman, salgan del sol, enfríen la piel, tomen agua y no revienten las ampollas. Vean a un médico si la quemadura es grave.

## Situación

Imagínense esto: Una cuadrilla de jardinería trabaja todo el día a pleno sol. Un compañero no se pone bloqueador porque se puso un poco en su casa hace horas. Otro anda en camiseta sin mangas y sin gorra. Para el mediodía, uno tiene una quemadura roja y dolorosa en el cuello y los brazos, y se siente mareado y con náuseas. Su compañero le dice que aguante. ¿Qué harían por él y qué debería hacer la cuadrilla mañana?

## Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Qué protección contra el sol usan ahora en el trabajo y qué les falta?
2. ¿Dónde está la sombra y cómo podemos tener más?
3. ¿Alguna vez se quemaron feo con el sol? ¿Qué aprendieron?
4. ¿Cómo podemos recordarnos unos a otros que nos volvamos a poner bloqueador?

**Lo más importante**

**El bloqueador, la ropa, la sombra y el agua los protegen hoy y mucho después de que termine este trabajo.**

**Se puede compartir y adaptar** sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/proteccion-contra-el-sol/

# Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Sun protection / Protección contra el sol

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

| # | Name<br>Nombre | Signature<br>Firma | Company<br>Empresa | Date<br>Fecha |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.