



FACTOR DE RIESGO/SITUACIONES EN TRABAJOS A LA INTEMPERIE	Consecuencias	Probabilidad	Valoración
7.2. RADIACIONES SOLARES (Radiaciones Ultravioletas)	Extremadamente Dañino	Baja	Moderado

Efectos sobre la salud

Las radiaciones UV, en pequeñas dosis, tienen numerosos efectos beneficiosos para la salud humana: estimulan la producción de vitamina D, beneficia patologías de la piel (como la psoriasis, dermatitis, etc.), multiplica la producción de glóbulos rojos y estimula el transporte de oxígeno por la sangre, etc.

Sin embargo, una exposición descontrolada, tanto en el ámbito privado como en el laboral, tiene como consecuencia una serie de efectos adversos, especialmente sobre la piel, los ojos y el sistema inmunitario.

Las personas expuestas a radiaciones ultravioletas en su trabajo, deben además tener en cuenta que los rayos UVA tienen efectos acumulativos y debido a su acción interna, las lesiones se muestran a lo largo del tiempo, cuando ya no se puede prevenir el daño. Por tanto, cuanto más tiempo estén expuestos, más sensibles serán a sus efectos.

Efectos sobre la piel

Aunque la incidencia de enfermedades como el cáncer de piel, es mayor en personas con piel clara, por tener menos melanina protectora, también se producen casos en personas de piel oscura y, con frecuencia, se detectan en fases más avanzadas y, por ello, más peligrosas.

Los efectos agudos más importantes de una exposición excesiva a las radiaciones UV, son:

- Quemaduras solares: eritema.
- Bronceado.

En cuanto a los efectos crónicos producidos a largo plazo, la exposición a radiaciones ultravioleta tiene como consecuencia:

- Foto envejecimiento.
- Cáncer (Cáncer no melanoma que pueden ser carcinomas de células escamosas o carcinomas de células basales, y melanoma maligno, que no es tan común como el descrito anteriormente, pero reviste mayor gravedad y es la principal causa de muerte por cáncer de piel.



Efectos sobre los ojos

Los efectos de las radiaciones solares en el ojo humano pueden dividirse en dos grupos: agudos, que se manifiestan en un breve espacio de tiempo tras la exposición al sol, o crónicos, producidos tras exposiciones frecuentes por acumulación de radiación.

- Efectos agudos. Foto queratitis (inflamación de la córnea) y la foto conjuntivitis (inflamación de la conjuntiva).
- Efectos crónicos. Cataratas.

Efectos sobre el sistema inmunológico

- Si bien la exposición moderada a la luz solar favorece y refuerza el sistema inmunitario, una exposición excesiva puede inhibir el funcionamiento normal de las defensas naturales del cuerpo.
- Existen pruebas del efecto inmunodepresor por exposición a la radiación UV y estudios que demuestran que la exposición a niveles medioambientales de radiación UV altera la actividad y distribución de algunas de las células responsables de desencadenar las respuestas inmunitarias del ser humano. Por ello, la exposición al sol puede aumentar el riesgo de infecciones víricas, bacterianas, parasitarias o fúngicas.

Índice Ultravioleta (UVI)

- En la actualidad, existe un índice ultravioleta estándar de la Organización Mundial de la Salud en colaboración con la Organización Meteorológica Mundial, el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente y la Comisión Internacional para la Protección frente a Radiaciones No Ionizantes. No sólo estandariza los métodos de cálculo del índice sino también un código de colores y gráficos para ofrecer la información al público.

CATEGORÍA DE EXPOSICIÓN	INTERVALO DE VALORES DEL IUUV
BAJA	< 2
MODERADA	3 A 5
ALTA	6 A 7
MUY ALTA	8 A 10
EXTREMADAMENTE ALTA	11+

- El índice tiene un valor mínimo teórico de 0 y no tiene un valor máximo. Este índice estándar permite emitir predicciones del UVI comparables en todo el mundo. Los colores utilizados son el verde para UVI bajo (entre 0 y 2), el amarillo para UVI moderado (entre 3 y 5), el naranja con un riesgo alto (entre 6 y 7), el rojo para UVI muy alto (entre 8 y 10) y el morado para UVI extremo (superior a 11).



Medidas Preventivas

Son muchas las variables que intervienen en los puestos de trabajo con exposición a la radiación solar, la zona geográfica, la hora del día, las condiciones meteorológicas y el tipo de piel del trabajador son sólo algunos ejemplos.

La Agencia Estatal de Meteorología publica diariamente en su página web los valores de UVI peninsulares e Insulares. Dependiendo del valor del UVI, el trabajador, teniendo en cuenta los factores anteriormente mencionados, debe tomar las medidas adecuadas para su protección de la radiación UV.

Algunas **de estas medidas son:**

- Ropa apropiada, transpirable y que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Evitar las horas centrales del día.
- Evitar permanecer prolongadamente expuesto al sol, adaptando el horario de trabajo para coincidir con las horas de menor exposición al sol.
- Usar un sombrero que de sombra a cara y cuello.
- Utilizar protectores solares, teniendo en cuenta que estos deben aplicarse sobre la piel seca unos 20 minutos antes de la exposición, se recomienda renovarlo cada 2 horas, y con factor de protección adecuado al tipo de piel (en general es recomendable un factor de protección solar (FPS) de al 30).
- Usar gafas de sol con filtros UV-A y UV-B.
- Beber mucha agua para evitar la deshidratación.

