

## Preparativos para antes del entrenamiento

- Tenga a mano una camisa o camiseta de manga larga, pantalones largos y un sombrero de ala ancha. Con esto le podrá mostrar a su gente la ropa adecuada para protegerse de los rayos del sol.
- Tenga a mano unos lentes oscuros con protección contra rayos ultravioleta (*UV protection*).
- Tenga a mano un tubo de crema protectora con filtro solar con un mínimo de 15 SPF (*Factor de Protección Solar*).

## Introducción

Las quemaduras de sol son el resultado de la radiación ultravioleta sobre la piel. Debido a que la contaminación del aire destruye la capa de ozono que rodea la tierra, los riesgos a la exposición de los rayos del sol han aumentado considerablemente. Estos riesgos incluyen varios tipos de cáncer de la piel.

Cuando trabajamos expuestos al sol, especialmente durante la primavera y el verano, necesitamos disminuir los riesgos al exponernos a la radiación solar.

## PREGUNTAS QUE USTED DEBE HACER

- ¿Cómo podemos protegernos de los rayos del sol?
- ¿Cuáles son algunas consecuencias de exponernos demasiado a los rayos del sol?
- ¿Quién sabe lo que es un melanoma?
- ¿Quién conoce a alguien que tenga cáncer de la piel? ¿qué le paso?

## EJERCICIOS PARA PRACTICAR

- Pida a su gente que revise su ropa de trabajo y pregúnteles si es la adecuada para protegerse de los rayos del sol (**recuérdelos** que deben cubrir lo más posible su piel con ropa adecuada y sombreros).
- Si los lentes de protección que utilizan no tienen protección contra rayos ultravioleta (UV), pida a la compañía que les provea estos a los trabajadores.

## Puntos que se deben cubrir

- Una de cada cinco gentes que viven en Estados Unidos adquirirá cáncer en la piel durante alguna etapa de su vida.
- El sol también causa arrugas, manchas, paño, cataratas y debilitan el aparato inmunológico.
- En California y otros estados muy soleados, el trabajo en la construcción representa un alto riesgo.
- La radiación solar es más fuerte de las 11 a.m. a las 3 p.m.,** especialmente en los meses de marzo a octubre.
- Aunque algunas personas son más propensas a los efectos del sol, **todos los tipos y colores de piel pueden desarrollar cáncer de piel.**
- Protegerse del sol es sencillo:**
  - Use camisetas holgadas de algodón con manga larga.
  - Use pantalones holgados de algodón de pierna larga.
  - Use sombrero de ala ancha o casco, si el trabajo así lo requiere.
  - Use bloqueador solar de 15 SPF o superior, en toda la piel expuesta.
  - Use lentes oscuros con 100% protección contra rayos UV.
  - Trabaje en áreas sombreadas cuando sea posible.
- El tipo de cáncer de piel más peligroso es el melanoma maligno. Este generalmente empieza como un lunar. **Si usted tiene un lunar con las siguientes características, consulte a un médico:**
  - Bordes ásperos
  - De dos o más colores (que pueden estar entremezclados)
  - Es más grande que el borrador en un lápiz normal
  - Es de forma irregular; una mitad se ve diferente a la otra