Agriculture: Protect Yourself from the Sun – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La mayor exposición a los peligrosos rayos UV del sol es un grave peligro para los trabajadores agrícolas. La mayoría de las horas de un turno típico se pasan en la ventana de tiempo en la que el sol es más peligroso, entre las 11:00 A.M. y las 3:00 P.M. Es importante tomar las precauciones adecuadas para evitar ser víctima de los efectos dañinos del sol.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La exposición repetida al sol puede provocar desde el envejecimiento, las arrugas y la sequedad de la piel, hasta daños en los ojos e incluso cáncer de piel. No se trata necesariamente de evitar el trabajo en días soleados, los rayos UV pueden quemar la piel también en un día nublado. Aunque es más común que las personas de piel clara sean más sensibles a los daños que puede causar el sol, una exposición prolongada al sol está destinada a perjudicar a las personas de pelo y piel oscuros. Todo el mundo es susceptible de sufrir los efectos del sol y debe tomar las medidas necesarias para protegerse de él.

EJEMPLO

Alex trabajó como agricultor de cereales durante casi quince años, lo que le obligaba a pasar la mayor parte de sus días al aire libre y a menudo bajo el calor extremo del sol. La sobreexposición a los rayos UV le provocó una buena cantidad de quemaduras solares graves, pero lo consideraba parte del trabajo. En lugar de tomar medidas para proteger su piel de más riesgos, siguió trabajando como siempre, sin protección solar, sin sombrero y sin ropa adecuada. Su mujer se dio cuenta de que tenía una extraña mancha marrón en la parte superior de la cabeza. Resultó ser un melanoma en fase II.

COMO PROTEGERSE

Hay formas de disminuir el riesgo de sufrir daños por el sol. Si tiene cuidado de seguir las siguientes pautas, estará en el buen camino para protegerse de los riesgos:

- Limite su tiempo de exposición al sol. Si trabaja al aire libre durante largos periodos de tiempo, intente hacer los descansos en el interior.

- Aplíquese un protector solar con un factor de protección solar de amplio espectro (FPS) de al menos 30. Asegúrese de aplicarlo de manera uniforme y abundante y vuelva a aplicarlo cuando sea necesario a lo largo del día.
- Utilice siempre gafas de sol para evitar los daños que los rayos UV pueden causar en los ojos.
- Utilice la ropa adecuada. Lo mejor es la ropa de color claro, transpirable y holgada. Es importante tener en cuenta que no se aconseja llevar ropa holgada cuando se trabaja cerca o alrededor de maquinaria.
- Utilice un sombrero de ala ancha que le proteja completamente las orejas, el cuello, la cara, las sienes y la parte superior de la cabeza.

Inspeccione su piel regularmente. Pida a un conocido que inspeccione las zonas que no puede ver, como detrás de la oreja o la parte superior de la cabeza. Estas son algunas de las cosas a las que debe prestar atención:

- Cambios en el tamaño, la forma o el color de los lunares (es decir, bordes irregulares y borrosos, lunares que no son simétricos, colores que no son uniformes, lunares que son más grandes que la goma de un lápiz).
- Llagas que sangran y no se curan.
- Picor o dolor en un lunar.
- Manchas o bultos rojos.
- Lunares nuevos y de aspecto sospechoso.

CONCLUSIÓN

Protegerse del sol no lleva nada de tiempo. Con la ropa adecuada, las gafas de sol, la aplicación de protector solar y descansando con frecuencia del sol, minimizará considerablemente las posibilidades de sufrir daños solares. La inspección periódica de su piel le dará la oportunidad de tratarla.