

La UPRL informa

PROTECCIÓN SOLAR EN EL AMBITO LABORAL



¿QUE DEBO SABER?

En el trabajo, las cremas de protección solar **SI** son un **EPI** más.

La empresa debe ponerla a disposición de las personas trabajadoras en caso de riesgo derivado de exposición solar, de acuerdo con el Real Decreto 773/1997, de elección y uso de EPI y su modificación Real Decreto 1076/2021.

Las cremas solares NO llevan marcado CE de acuerdo con el Reglamento (UE) 2016/425.

FOTOTIPOS DE PIEL

El **fototipo** es la capacidad que tiene la piel de las personas para adaptarse al sol y asimilar las radiaciones solares.

Existen distintas clasificaciones de los fototipos cutáneos. Una de las más utilizadas sigue siendo la que el Dr. Fitzpatrick (Harvard Medical School) estableció en 1975.

I – Corresponde a las personas que prácticamente siempre se queman y nunca se broncean.

II – Se queman con mucha facilidad y raramente se broncean.

III – Pueden quemarse moderadamente y adquieren un bronceado gradual.

IV – Tienden a broncearse fácilmente y son menos propensas a quemarse.

V – Adquieren un bronceado intenso y rápido, y rara vez se queman.

VI – Prácticamente nunca se queman, tienen una pigmentación muy elevada y el bronceado es máximo.

SELECCIÓN DE CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR

La piel sin protección sufre quemaduras solares después de aproximadamente 10 minutos

La UPRL informa

Se debe prestar atención a las siguientes indicaciones del envase:

SPF es la categoría de protección solar, representa el número de veces por el que se multiplica el tiempo que se puede estar expuesto sin sufrir quemaduras solares.

SPF	Tiempo aproximado
5	50 minutos
15	150 minutos (2.5horas)
30	300 minutos (5 horas)
50	500 minutos (8 horas)

WATERPROOF, indica resistencia al agua y al sudor

UVA+UVB, garantiza la protección adecuada frente a la radiación UVA y UVB

¿QUE NECESITAS SABER PARA USARLA CORRECTAMENTE?

- Aplícatela 30 minutos antes de la exposición en la piel seca.
- Extiende uniformemente.
- Ten en cuenta que el sudor y el roce eliminan en parte el producto. Por ello, para garantizar que la piel está cubierta de forma continuada, es necesario reaplicar la crema cada 2 horas.

NO OLVIDES

- Protégerte también los días nublados.
- Todos los tipos de piel necesitan protegerse del sol, en función del fototipo al que pertenezcan
- Rutina de protección eficaz: usar ropa de protección, gafas de sol, gorra o sombrero y crema de protección solar.
- Extrema las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles: cara, labios, cuello, cuero cabelludo con exposición directa, hombros, escote, orejas y manos.
- Bebe agua con frecuencia.
- La exposición a radiación solar es acumulativa y puede provocar a largo plazo cáncer de piel y cataratas.