Instituto de Seguridad Laboral
Ministerio del Trabajo y Previsión Social
Gobierno de Chile

Chile en marcha

EXPONTE AL SOL
¡PERO CON PRECAUCIÓN!

El sol es indispensable para la vida del planeta y del ser humano, ya que es nuestra principal fuente de vitamina D.
Pero una exposición prolongada y sin las precauciones debidas puede ser altamente dañina para nuestro cuerpo.

Es por ello que el Instituto de Seguridad Laboral te invita a tener las siguientes precauciones:

¿En qué horario hay que evitar la exposición al sol?

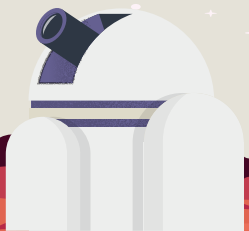
La mayor radiación se da entre las 12 y las 16 horas, por lo que hay que evitar exponerse al sol en estos horarios.

En los días nublados se mantiene este horario, ya que las nubes atenúan el calor pero no impiden el paso de los rayos de sol.

Si no es posible evitar la exposición, ¿qué precauciones se deben tomar?

- Use protector solar con un SPF de 30 o más, aplicar cada 3 horas y cada vez que se moje la piel.
- Use ropa larga, holgada y de color oscuro.
- Manténgase hidratado, evite bebidas gaseosa y alcohólicas.
- Use sombrero de ala ancha o jockey y lentes de sol.
- Manténgase a la sombra.

Temporada de Eclipses



¿Cuáles son las principales lesiones o daños que se pueden sufrir por exposición al sol sin protección?

- Deshidratación.
- Enrojecimiento de la piel.
- Quemaduras de 1º o 2º grado.
- Insolación (vómitos y mareos).

Si la exposición es prolongada en el tiempo se puede generar:

- Cáncer de piel.
- Cataratas y otros trastornos de la vista.
- Envejecimiento precoz.
- Inhibición del sistema inmunológico.

Conoce el índice Ultra Violeta UV

Es un indicador de la radiación UVB en la salud humana.

Infórmate sobre nuestros beneficios en:

www.isl.gob.cl

@PrevencionISL | @ISLAtacama | /institutodeseguridadlaboral | @prevencionisl