



# Radiación solar: ¿Conoce los riesgos?

Información para el personal que trabaja  
al aire libre

La radiación ultravioleta (radiación UV) del sol provoca en Suiza alrededor de 1000 casos de cáncer de piel debido a trabajos al aire libre cada año. La cabeza y el cuello son los más afectados. Incluso en días parcialmente nublados y con bajas temperaturas, los rayos UV pueden dañar la piel.

### Cómo protegerse correctamente:

- Proteja su lugar de trabajo si es posible o ajuste sus horas de trabajo. Busque siempre la sombra, especialmente entre las 11:00h y las 15:00h.
- Cubra la mayor cantidad posible de piel expuesta con ropa.
- El cáncer de piel no melanoma ocurre con mayor frecuencia en las partes del cuerpo que a menudo se nos olvida proteger (frente, orejas, labios, nariz y cuello). Es por eso que debe protegerse especialmente la cabeza en **junio y julio** además de ponerse una visera para la frente y de protegerse el cuello.

- Utilice protector solar desde **abril a más tardar y al menos hasta septiembre** y aplíquese la crema a diario y varias veces al día. La mayoría de gente no utiliza suficiente crema. Se recomienda optar por al menos un factor 30.

### Atención

Tras un invierno frío, todo el mundo ansía la luz del sol, lo cual es comprensible, pero también peligroso. ¡Protéjase del sol primavera! Incluso cuando no hace mucho calor, los rayos del sol son peligrosos para la piel.

Es importante prestar atención a cambios en la piel y consultar con un médico si se detecta cualquier cambio. La mera percepción de que un lunar está diferente es motivo suficiente para mostrárselo a un médico.

Encontrará toda la información para protegerse del sol en [suva.ch/sonne](https://suva.ch/sonne) o en [krebbsliga.ch/sonnenschutz](https://krebbsliga.ch/sonnenschutz).

### **Información para los afectados de cáncer de piel**

Si ha estado expuesto regularmente al sol durante muchos años en su vida profesional o lo ha estado antes, su cáncer de piel podría ser una enfermedad profesional. Esto se da sobre todo en los cánceres de piel no melanoma. Comuníquese con su doctor o doctora al respecto incluso si ya no se encuentra en activo. Su médico puede aconsejarle cómo proceder.

### **Protegerse del sol en el tiempo libre y las vacaciones**

Es importante protegerse del sol también durante el tiempo libre y de vacaciones. Los rayos de sol se reflejan en la nieve, el agua y la arena, lo cual incrementa su efecto. La intensidad del sol también es mayor en las montañas (un aumento del 10 % por cada 1000 m de altura).

### **Protéjase de la misma forma que en el trabajo**

No siempre es posible permanecer a la sombra durante todas las actividades. Por lo tanto, póngase un sombrero, gafas de sol y proteja su piel con ropa. Aplique mucho protector solar en todas las áreas de piel descubiertas.

### **Piense en su familia**

La piel de niños y niñas es sensible y reacciona con más fuerza a la radiación solar. Es por eso que se necesita una protección especial. La Liga contra el Cáncer recomienda usar cremas con un factor de protección solar de al menos 30 para los niños y niñas. Los niños y niñas menores de un año no deben exponerse al sol. Se recomiendan textiles con protección UV para niños/as y personas con piel sensible.

## Protección contra el cáncer de piel por rayos UVA:

Incluso en días parcialmente nublados...



ABR

MAYO

JUN

JUL

AGOS

SEPT

...de abril a septiembre ¡No olvide las medidas de protección personal!



Además en  
junio y julio:

- lleve visera y protección para el cuello
- o trabaje a la sombra

Protéjase especialmente la cabeza. Es donde más se da el cáncer de piel.

Frente

Orejas, nariz  
y labios

Nuca



Frente

Orejas, nariz  
y labios

Nuca

### Suva

Postfach, 6002 Luzern  
Tfno. 058 411 12 12  
[www.suva.ch/88304.es](http://www.suva.ch/88304.es)

Edición: septiembre de 2022

### Número de publicación

88304.es

(solo disponible en PDF)

Spanische Sprachversion

Version en langue espagnole

Versione in lingua spagnola