

**TOMATE EL SOL EN SERIO
Y
NO TE DEJES LA PIEL EN EL
TRABAJO**



**CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, INNOVACIÓN, CIENCIA Y EMPLEO.
DELEGACIÓN PROVINCIAL.
Centro de Prevención de Riesgos Laborales. Jaén
Área de Vigilancia de la Salud
M^o Carmen Gallego Peragón
M^a Cristina López Moreno
Avda. Antonio Pascual Acosta, 1. 23009
Tfno: 953313426. Fax: 953313432
E-mali: cpri.ja.cem@juntadeandalucia.es**



Consejería de Economía, Innovación, Ciencia y Empleo

PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

TRABAJA SEGURO



CANCER DE PIEL Y SOBREEXPOSICIÓN SOLAR

El cáncer de piel es la forma más frecuente de cáncer en la población de piel blanca. Cada año, la incidencia de cáncer de piel aumenta de forma alarmante a consecuencia de la sobre-exposición solar.

Los trabajadores que desempeñan su labor al aire libre corren un riesgo particular al recibir más radiación de la que su organismo es capaz de soportar.

Factores de riesgo:

No se sabe exactamente qué causa el cáncer de piel, pero sí que hay ciertos factores de riesgo que se asocian a esta enfermedad:

- Lunares: Cierta tipo de lunares aumenta la probabilidad de contraer cáncer de piel.
- Fototipo: Las personas de piel blanca, pecas y pelo de color claro tienen mayor riesgo.
- Antecedentes familiares: Un 10% de personas que lo padecen tienen un familiar cercano con la enfermedad.
- Exposición prolongada a los rayos solares y radiaciones ultravioletas. La piel tiene memoria, acumula las radiaciones durante toda la vida.

PREVENCIÓN

• Evita la exposición a la luz solar, sobre todo cuando la luz ultravioleta es más intensa (entre las 12 y 17 horas).

• Utiliza barreras físicas para que el sol no llegue a la piel (camisetas, gorras, etc).

• Aplícate fotoprotectores con filtros UVA-UVB. La crema protectora debe aplicarse por todo el cuerpo 20 ó 30 minutos antes de estar al aire libre y renovarla cada 2 horas. No olvides protegerte los días nublados.

• Usa gafas de sol.

• Evita otras fuentes de luz ultravioleta (lámparas) ya que son tan peligrosas como las radiaciones solares.

• Bebe agua con frecuencia, ya que una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares.

• Examina con periodicidad tu piel, en busca de nuevas marcas o lunares, cambio de tamaño de éstos o con bordes asimétricos o color irregular, lesiones que no sanan o sangran.

