

¿Cómo prevenir los daños de la radiación UV?

- ✓ Utiliza bloqueador solar diariamente. Escógelos de acuerdo a tu tipo de piel y asegúrate que especifique protección de radiaciones UVA y UVB. Se recomienda usar factor 30 como mínimo.
- ✓ Aplica protector en **todas las zonas que no estén cubiertas** por la ropa (cuello, cara, orejas, brazos, manos y piernas), por lo menos **30 minutos antes de exponerte al sol y cada 2- 4 horas.**
- ✓ Bebe agua con frecuencia, para evitar la deshidratación
- ✓ Come frutas y verduras ya que poseen altos contenidos de antioxidantes
- ✓ Evita la exposición directa al sol durante las horas de mayor radiación (De 11:00 a 16:00 horas) más aún si no cuentas con los elementos mínimos de protección
- ✓ Descansa por 15 minutos a la sombra cada 2 horas de trabajo.
- ✓ Utiliza sombrero de ala ancha que proteja tu rostro y cuello de los rayos del sol, usa lentes de sol que cuenten con protección UV.

¡Contáctanos!

814.867.5288

AgrAbility@psu.edu

AgrAbilityPA.org



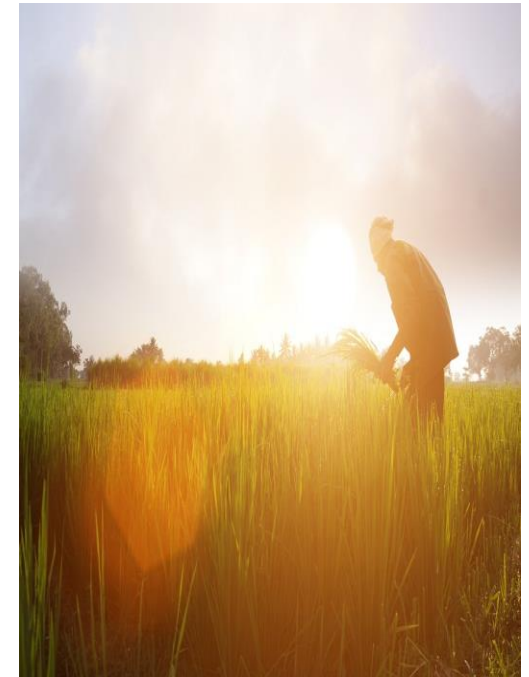
Financiamiento del Proyecto

El proyecto AgrAbility para Pensilvanos es financiado por los proyectos especiales de USDA/NIFA 2017-41590-27105 en colaboración con la extensión Penn State. El colegio de ciencias e investigación agrícola y los programas de Penn State son financiados en parte por los condados de Pensilvania, el estado de Pensilvania y USDA. Penn State es una oportunidad de igualdad, empleador de acciones afirmativas, y se compromete a proporcionar oportunidades de empleo a todos los postulantes calificados sin importar su color, religión, edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, nacionalidad, discapacidad o estatus de veterano protegido. La central UCP de PA asegura igualdad de oportunidades para todos los individuos sin importar su edad, sexo, raza, color, religión, descendencia, nacionalidad, discapacidad, preferencia sexual, estilo de vida, tendencia política, membresías, limitadas competencias en el inglés y cualquier otra clase de individuos protegidos por la ley estatal y federal de discriminación.

AgrAbility para pensilvanos es una asociación estatal entre Penn State Extensión y la Central UCP de PA.



 **AgrAbility**
Cultivando agricultura accesible
para Pensilvanos



¿TRABAJANDO BAJO EL SOL?

Aprende como cuidarte
y como prevenir los
daños causados a tu
salud.

La exposición prolongada al sol tiene efectos negativos sobre la salud de las personas. Estos daños son ocasionados principalmente por los rayos ultravioletas (UV). Si trabajas al aire libre por largos periodos, es importante que conozcas acerca de los daños que provocan estos rayos, cómo prevenirlos y cómo cuidarte. ¡Todo esto lo encontrarás acá!



*El sol es una fuente de luz y calor vital para los seres vivos, ayuda a sintetizar la vitamina D y mejorar nuestro estado anímico, pero también tiene un lado muy **peligroso**, que debemos evitar, ya que la **sobrexposición a los rayos UV tiene graves efectos para la salud.***

¡Los rayos UVA y UVA atraviesan las nubes en casi un 80%, afectando de igual en verano como en invierno!

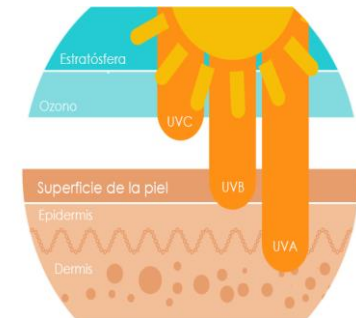
¿Qué debo saber?

1. Aplicar protector/ bloqueador solar en las zonas más expuestas es fundamental (brazos, manos, cara, orejas y cuello)
2. Debemos transformar esta práctica en un hábito y realizarse todo el año, ya que los rayos del sol afectan la salud de igual manera todo el año.
3. Quienes trabajen directamente bajo el sol o al aire libre, **deben tomar precauciones adicionales** (el uso de **lentes de sol, sombrero de ala ancha, ropa con mangas y piernas largas**)

¿Qué daños puede producir el sol?

Las consecuencias más graves que puede sufrir nuestro cuerpo por una exposición al sol sostenida en el tiempo podrían ser:

- *Quemaduras, tanto en la piel como en las córneas de los ojos.*
- *Sensibilidad a la luz*
- *Daño en las células del organismo*
- *Envejecimiento prematuro*
- *Cáncer a la piel*



*Para protegerte de los efectos dañinos de la exposición al sol **¡No olvides que las acciones que debes realizar diariamente, en especial si trabajas al aire libre!***