

Sol y Piel

Unos 7 minutos para presentarla

Quien trabaja afuera recibe muchísima más radiación UV de por vida, se acumula de los días en que no se quemó, y el daño aparece décadas después.

Si usted trabaja afuera, recibe varias veces la dosis de radiación ultravioleta de por vida que recibe alguien que trabaja adentro. Se acumula — de todos los días normales, no solo de los que se quemó — y aparece veinte o treinta años después como cáncer de piel.

El cáncer de piel es el cáncer más común que existe, y quien trabaja afuera lo tiene más que casi cualquiera.

LO QUE LA GENTE ENTIENDE MAL

- Las nubes no lo detienen. Buena parte del UV pasa el cielo nublado, por eso la gente se quema en días grises y se sorprende.
- Es peor de lo que cree por reflejo. El concreto, la lámina, el agua y la arena rebotan el UV hacia arriba — por debajo del sombrero, por debajo del ala del casco, y por debajo de los lentes.
- El bronceado es daño. Es la respuesta de la piel a una lesión; no existe un bronceado base seguro.
- El fresco no significa seguro. El UV en abril no es mucho menor que el de julio, y la temperatura no le dice nada.
- De 10 de la mañana a 4 de la tarde es cuando llega la mayor parte.

LO QUE SÍ FUNCIONA, EN ORDEN

- Primero la ropa. Una camisa de manga larga y ligera le gana a cualquier bloqueador, porque no se borra, no se olvida y no se reaplica. De tejido cerrado o con protección UPF.
- Cubra cuello y orejas. El ala del casco deja los dos expuestos, y las orejas y la nuca son lugares comunes de cáncer. Un ala completa o una faldilla cuesta casi nada.
- Bloqueador donde no llegue la ropa — cara, cuello, orejas, manos y la nuca. SPF 30 o más, de amplio espectro, un buen puño, reaplicado cada dos horas y después de sudar. Casi todos usan como la cuarta parte de lo que deberían.
- Lentes que bloqueen UV. El UV causa cataratas y daña la superficie del ojo, y hay lentes de seguridad con protección UV de fábrica — pídalos.
- Sombra para los descansos, que además sirve contra el calor.

REVÍSESE LA PIEL

Usted la va a ver antes que un médico, porque la ve todos los días.

Busque un lunar o una mancha que sea asimétrico, de borde irregular, de más de un color, más grande que la goma de un lápiz, o que esté cambiando — y cualquier llaga que no cierra, cualquier parche áspero nuevo, o algo que sangra, se hace costra y regresa.

Llévelo con un médico. El cáncer de piel detectado temprano casi siempre se resuelve fácil. Tarde es otra conversación.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

- ¿Quién va a estar afuera todo el día hoy, y alguien anda de manga corta?
- ¿Nuestros cascos tienen ala o faldilla, y la usaría la gente?
- ¿Hay bloqueador en esta obra, y hay sombra para los descansos?

29 CFR 1910.132 · 29 CFR 1926.28

Esta es una charla de seguridad, no un curso. Es información general de concientización sobre un solo tema — no es específica de su sitio, no es una evaluación de peligros, y no sustituye la evaluación de su lugar de trabajo por una persona competente, sus programas escritos ni las instrucciones del fabricante. Por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. Las normas cambian; verifique contra la norma vigente. Quien la presente es responsable de decidir que sea adecuada y suficiente para el trabajo. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, no sustituye la atención médica profesional ni la capacitación certificada en respuesta a emergencias, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. Migna Safety Solutions · training.mignasafetysolutions.com

v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/sol-y-piel>

REGISTRO DE ASISTENCIA

Sol y Piel

Unos 7 minutos para presentarla · 29 CFR 1910.132 · 29 CFR 1926.28

Fecha

Obra / sitio

Presentada por

Empresa

#	Nombre en letra de molde	Firma	Fecha
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Presenté esta charla y determiné que era adecuada para esta cuadrilla y este trabajo.

Formato proporcionado por Migna Safety Solutions · v2026-09-08 · <https://training.mignasafetysolutions.com/toolbox-talks/sol-y-piel>

Conserve esta hoja con sus registros de capacitación. Migna Safety Solutions proporciona este formato en blanco — no presentamos esta sesión, no estuvimos presentes, y no hacemos ninguna declaración sobre lo que se dijo ni sobre quién asistió. Una charla de seguridad es información general de concientización sobre un solo tema y por sí sola no cumple ningún requisito de capacitación de OSHA. El empleador sigue siendo responsable de la evaluación de peligros específica del sitio y de la capacitación que sus trabajadores deben recibir. Cuando una charla trata primeros auxilios, reanimación o salud mental, es información general de seguridad, no consejo médico, y no otorga ninguna certificación — en una emergencia, llame al 911. Libre de imprimir y usar, tal cual, sin garantía de ningún tipo. training.mignasafetysolutions.com