

Charla de seguridad

Verano

5 minutos

Charla de seguridad: exposición al sol

La exposición a los rayos UV se acumula a lo largo de una carrera al aire libre. Cubra el protector solar, la ropa y la protección de cabeza, los lentes con protección UV, la planificación de sombra y los cambios en la piel que merecen una revisión médica.

Revisión de seguridad y del contenido en español completada el 17 de julio de 2026 por Ben Sleeman, revisor acreditado de seguridad.

PARA LEER EN VOZ ALTA (UNOS 5 MINUTOS)

La quemadura de sol de hoy es el costo visible. El costo mayor es lo que los rayos UV hacen tras años de trabajo al aire libre: daño a la piel, daño a los ojos y riesgo de cáncer de piel. Esta charla es para bajar la dosis diaria.

Usen protector solar en la piel expuesta y vuelvan a aplicarlo durante el turno, sobre todo después de sudar mucho. Las mangas largas, la protección del cuello y una visera o cortina en el casco reducen la exposición sin frenar el trabajo. Usen lentes de seguridad con protección UV: el reflejo del concreto, del acero y del agua se acumula.

Conozcan su propia piel. Una mancha que crece, cambia de color, pica o sangra merece una revisión médica, no un "a ver qué pasa". El sol funciona como las demás exposiciones de esta obra: la dosis que no recibes es la que no te puede hacer daño.

EJEMPLO DE INCIDENTE

Un acabador con años de trabajo en losas exteriores notó una zona áspera en la oreja que no sanaba. Pensó que era un roce de la correa del casco. Cuando por fin se la revisaron, era un cáncer de piel en etapa temprana que requirió cirugía - detectado tarde porque nadie trataba el sol como una exposición.

CONTROLES A CUBRIR

- Apliquen protector solar de amplio espectro antes del turno y vuelvan a aplicarlo durante el día.
- Usen mangas largas, protección de cuello y visera o cortina en el casco.
- Usen lentes de seguridad con protección UV, sobre todo cerca de superficies reflejantes.
- Planifiquen sombra para los descansos y roten las tareas más expuestas cuando se pueda.

DISCUSIÓN CON LA CUADRILLA

1. ¿Qué tareas de hoy mantienen a los trabajadores más tiempo bajo el sol directo?
2. ¿Dónde está el protector solar para que reaplicarlo sea realista?
3. ¿Qué opciones de sombra hay para los descansos en esta obra?

CUESTIONARIO RÁPIDO

1. ¿El protector solar es una tarea de una sola vez en la mañana?
No. Hay que volver a aplicarlo durante el turno, sobre todo después de sudar mucho.
2. ¿Por qué importan el concreto y el acero para la exposición UV?
Reflejan los rayos UV, lo que aumenta la dosis en la piel y los ojos.
3. ¿Qué cambios en la piel merecen una revisión médica?
Una mancha que crece, cambia de color, pica, sangra o no sana.

Hoja de asistencia - charla de seguridad

Registro de asistencia de la charla anterior. Los revisores (OSHA, contratista general, ISNetworld/Avetta) esperan tema, fecha, identidad del presentador y firmas de los asistentes.

Proyecto / ubicación

Fecha y hora

Tema: Charla de seguridad: exposición al sol

Presentador (letra de molde)

Firma del presentador

NOMBRE (LETRA DE MOLDE)	EMPRESA / OFICIO	FIRMA

Inquietudes y acciones de seguimiento (responsable, fecha límite)