

SOY EL MISMO EN LAS DOS SITUACIONES



Aquí me pongo crema...

¿y aquí?



En el trabajo, las cremas de protección solar **SÍ** son un EPI más



La empresa debe ponerla a disposición de la persona trabajadora, en caso de riesgo derivado de exposición solar de acuerdo con el Real Decreto 773/1997 de elección y uso de EPI y su modificación Real Decreto 1076/2021.

Las cremas de protección NO llevan un marcado **CE** de acuerdo al Reglamento (UE) 2016/425.

Deben usarse como complemento al resto de EPI entregados.

¿Qué necesitas saber para...?

Seleccionar una crema



Resistentes al agua y al sudor

Protección de amplio espectro
Garantizan la protección adecuada frente a la radiación UVA y UVB

SPF
Es la categoría de protección solar. En el **ámbito laboral**, las cremas deben tener un **SPF 30 o superior**

La piel sin protección sufre quemaduras solares después de aproximadamente 10 minutos expuesta al sol (fototipo II)

El **SPF** representa el número de veces por el que se multiplica el tiempo que se puede estar expuesto sin sufrir quemaduras solares

SPF	Tiempo aproximado
5	50 minutos
15	150 minutos (2,5 horas)
30	300 minutos (5 horas)
50	500 minutos (8 horas)

La piel cubierta de forma continuada con una capa abundante de crema con SPF 30, sufrirá una quemadura si está expuesta al sol más de 5 horas

Este tiempo depende de factores personales como: fototipo de piel (del I al VI), de ingesta de medicamentos sensibilizantes, enfermedades cutáneas, etc.

Usarla correctamente



Necesitas 2,5 ml aproximadamente para cara y cuello, lo que equivale a dos líneas gruesas en los dedos



Aplicatela 30 minutos antes de la exposición en la piel seca

Extiende uniformemente

El sudor y el roce eliminan en parte el producto. Por ello, para garantizar que la piel esté cubierta de forma continuada, es necesario re aplicar la crema cada 2 horas

No olvides

- Protegerte **también los días nublados**.
- **Todos los tipos de pieles** necesitan protegerse del sol, en función del fototipo al que pertenezcan.
- **Rutina de protección solar eficaz:** usa ropa de protección, gafas de sol, gorra o sombrero y crema de protección solar.
- **Extrema las precauciones en las partes del cuerpo más sensibles:** cara, labios, cuello, calva, hombros, escote, orejas y manos, usando productos adecuados a cada zona del cuerpo.
- **Bebe agua** con frecuencia.
- La exposición a la **radiación ultravioleta solar es acumulativa** y puede provocar a largo plazo cáncer de piel y cataratas.



CAR. 177. 1. 23

Autor: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.
Elaborado por: Eva Cohen Gómez y Silvia Torres Ruiz // Centro Nacional de Medios de Protección (CNMP) – INSST
NIPO en línea: 118-23-014-1



ACADEMIA ESPAÑOLA
DE DERMATOLOGÍA
Y VENEREOLÓGIA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo