




¡Sin duda!

LAS CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR SON UN EPI



En el trabajo, las cremas de protección solar son consideradas como un Equipo de Protección Individual (EPI).

La empresa debe proporcionar a los trabajadores/as, en caso de riesgo derivado de la exposición solar, equipos de protección individual de acuerdo con lo establecido en el **Real Decreto 773/1997** y su modificación **Real Decreto 1079/2021**.

Es importante tener en cuenta que las cremas de protección solar no llevan un marcado  de acuerdo con el reglamento (UE) 2016/425, por lo que deben utilizarse como complemento a otros equipos de protección personal proporcionados.

¿Qué necesitas saber para seleccionar una crema?

Al seleccionar una crema de protección solar, es recomendable buscar aquellas que sean resistentes al agua y al sudor, y con protección de amplio espectro (UVA y UVB). Además, en el ámbito laboral, el SPF de la crema debe ser de 30 o superior.



El tiempo de exposición al sol sin sufrir quemaduras solares dependerá de factores personales como el fototipo de piel, la ingesta de medicamentos sensibilizantes, enfermedades cutáneas, entre otros.

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)

Recomendaciones para una correcta aplicación

Es fundamental aplicar la crema correctamente, con aproximadamente 2.5 ml para cara y cuello, y reaplicar cada 2 horas para garantizar una protección continua. También es importante protegerse en días nublados y tener una rutina de protección solar eficaz, que incluya ropa de protección, gafas de sol, gorra o sombrero, y la aplicación de crema de protección solar en las partes del cuerpo más sensibles.



- Protegerte los días nublados.
- Todo tipo de piel necesita protegerse del sol, en función del fototipo al que pertenezcan.
- Rutina de protección solar eficaz: ropa protección, gafas de sol, gorra o sombrero, crema 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.

RECUERDA que la exposición a la radiación ultravioleta solar es acumulativa y puede provocar cáncer de piel y cataratas a largo plazo.