



### **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 33:** **“La protección de la piel”**

#### **INTRODUCCION:**

La piel es el órgano más grande del cuerpo y representa el 10% de nuestro peso. La función principal de la piel es actuar como barrera. La piel proporciona protección contra los impactos mecánicos, presión, microorganismos, radiación y productos químicos.

#### **INFORMACION:**

La piel tiene muchos tipos de células que tienen el potencial de desarrollar cáncer si se exponen repetidamente a radiación ultravioleta, tales como la exposición excesiva al sol.

Los factores físicos, químicos y biológicos representan riesgos tanto en sí mismos, como para agravar alguna otra situación ya presente. Es decir, si nuestra piel ya está herida o irritada, ellos pueden agravar la condición. En el desarrollo de nuestras actividades diarias podemos siempre estar presentes estos agentes dañinos, por lo que es importante contar con una piel saludable que nos ofrezca una protección efectiva.

#### **Causas**

Las causas más comunes son:

- **Físicos:** Por ejemplo, los golpes y la temperatura muy elevada.
- **Químicos:** Por ejemplo, los ácidos o las sustancias irritantes.
- **Biológicos:** Por ejemplo, las bacterias, la dermatitis ocupacional puede convertirse en un problema grave, que si no se trata o se previene a tiempo puede terminar desarrollando enfermedades crónicas en la piel.

Son muchos los retos a los que se enfrenta nuestra piel en algunos ámbitos laborales, según la diversidad de actividades y de puestos de trabajo: personal sanitario, de la limpieza, peluquerías, laboratorios, talleres mecánicos, carpinterías, horticultores, etc. Por ello, las afecciones de la piel representan el grupo de enfermedades profesionales más frecuente, después de las lesiones de tipo osteomuscular.

#### **Consecuencias**

Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- **Sol:** El sol reseca y quema la piel. Adicionalmente, puede ayudar a que algunas sustancias químicas sean absorbidas por la piel con mayor facilidad.
- **Calor:** La reacción natural del cuerpo al calor es el sudor y éste ayuda a disolver sustancias y facilitar su absorción.
- **Frío:** Reseca y agrieta la piel. Por estas grietas pueden penetrar sustancias nocivas para el organismo.
- **Objetos punzantes y cortantes:** Las pequeñas cortaduras con frecuencia se subestiman y no se tratan debidamente. Las bacterias pueden hacer que esto se agrave.

## **Prevención**

Como primera medida, es importante reducir la exposición de la piel a los agentes que pueden dañarla. Para esto se recomienda:

- Usar pantalones y camisas de manga larga
- Usar casco con visera
- Usar guantes siempre que se vaya a manipular sustancias irritantes
- Tenga precaución al quitarse ropa o elementos de protección contaminados por microorganismos, productos químicos, entre otros.
- Siempre se debe proteger la piel expuesta. Para esto se recomienda:
  - Mantener la piel limpia, especialmente las manos lavándolas periódicamente.
  - Usar loción con protección solar alta.
  - Evitar el contacto con superficies abrasivas y objetos cortantes.

## **CONCLUSIÓN:**

La piel es fundamental para la salud del cuerpo. Cuidémosla y evitemos pensar que las pequeñas lesiones no son importantes. Mantener la piel en buenas condiciones mientras trabaja es vital para evitar problemas a futuro.



**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”**