

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)**

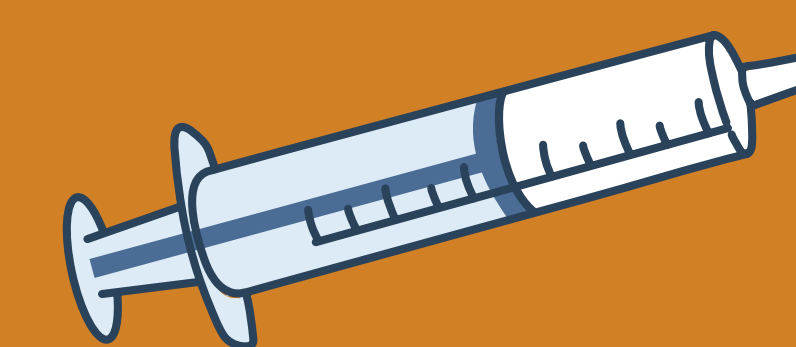
El **SPF** representa el número de veces
por el que se multiplica el tiempo que
se puede estar expuesto sin sufrir
quemaduras solares

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**

**Aplicátela 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 reaplicar 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.

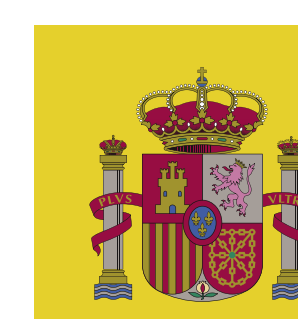


CAR. 177.1.23

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



insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo