



## Protección de la Piel

La piel es el órgano más grande del cuerpo y representa el 10% de nuestro peso. La piel se encarga de protegernos de muchos agentes externos:

**Físicos:** Como golpes y temperatura.

**Químicos:** Como ácidos o sustancias irritantes.

**Biológicos:** Como bacterias.



Todos estos factores en sí mismos 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 nuestro trabajo podemos encontrarlos, por lo que es importante contar con una piel saludable que nos ofrezca una protección efectiva.

Los factores de riesgo más frecuente incluyen:

- **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.



## Medidas para reducir la exposición de la piel

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 vaya a manipular sustancias irritantes
- Tener precaución al quitarse ropa o elementos de protección contaminados
- 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.



## En caso de lesiones en la piel:

- Si la piel entra en contacto con alguna sustancia irritante, acuda a la ficha de seguridad del producto para su tratamiento inmediato
- Si la lesión es una cortadura, lávela muy bien con abundante agua y jabón.
- Siempre que sufra una lesión en la piel, por pequeña que esta sea, acuda al servicio de sanidad del lugar de trabajo

La piel es fundamental para la salud del cuerpo. Cuidémosla y evitemos pensar que las pequeñas lesiones no son importantes.