

# Medidas preventivas ante los efectos de la luz

Elaborado por: Maripaz Muñoz Rigioni



**VAS**  
Vicerrectoría  
de Acción Social



TCU-565

Apoyo y promoción de las ciencias  
en la educación costarricense



¿Qué medidas  
debemos tomar?



Tanto la luz solar  
como la luz eléctrica  
puede causar daños  
sobre la salud de los  
seres humanos.

Analicemos las  
siguientes  
situaciones para  
saber qué medidas  
poner en práctica.



# Situación 1:

A mí y a mi familia nos gusta salir a caminar con nuestra mascota Fifi pero debemos elegir una hora para salir de la casa sin que sea muy tarde porque llueve. ¿Cuál hora es recomendable para que los rayos del Sol no tengan efectos sobre nuestra salud? Elige una opción.

- a) No se recomienda salir a caminar porque te puedes caer.
- b) 8 de la mañana con un clima cálido.
- c) 11 de la mañana con mucho calor.
- d) 12 medio día a plena hora de almuerzo y con el Sol en el rostro.



# Situación 1:

A mí y a mi familia nos gusta salir a caminar con nuestra mascota Fifi pero debemos elegir una hora para salir de la casa sin que sea muy tarde porque llueve. ¿Cuál hora es recomendable para que los rayos del Sol no tengan efectos sobre nuestra salud? Elige una opción.

a) No se recomienda salir a caminar porque te puedes caer.

b) 8 de la mañana con un clima cálido.

c) 11 de la mañana con mucho calor.

d) 12 medio día a plena hora de almuerzo y con el Sol en el rostro.



# Situación 2:

Cuando voy a la piscina, a la playa o a jugar fútbol, siempre debo de alistar mi maletín con las cosas que voy a necesitar. Dentro de las más importantes se encuentran las siguientes:

- a) Pinta uñas, calcetines y abrigo.
- b) Balón de fútbol, calculadora y tennis.
- c) No alisto nada y salgo corriendo.
- d) Gorra o sombrero, bloqueador solar y lentes oscuros.



# Situación 2:

Cuando voy a la piscina, a la playa o a jugar fútbol, siempre debo de alistar mi maletín con las cosas que voy a necesitar. Dentro de las más importantes se encuentran las siguientes:

- a) Pinta uñas, calcetines y abrigo.
- b) Balón de fútbol, calculadora y tennis.
- c) No alisto nada y salgo corriendo.
- d) Gorra o sombrero, bloqueador solar y lentes oscuros.



# Situación 3:

En mi casa tenemos una lámpara muy hermosa pero que a veces no funciona bien porque su conexión a la electricidad está rota y los cables están sueltos. ¿Qué debemos hacer para solucionar el problema?

- a) Llevar la lámpara a donde un profesional en reparación para ver si tiene arreglo y sino desecharla o no utilizarla más y desconectarla de la corriente.
- b) Pegar los cables con una cinta adhesiva para que dure un poco más.
- c) Golpear la lámpara y maniobrarla hasta que esta quiera encender.
- d) Cambiar la lámpara a otro enchufe a ver si funciona aunque los cables estén rotos.



# Situación 3:

En mi casa tenemos una lámpara muy hermosa pero que a veces no funciona bien porque su conexión a la electricidad está rota y los cables están sueltos. ¿Qué debemos hacer para solucionar el problema?

a) Llevar la lámpara a donde un profesional en reparación para ver si tiene arreglo y sino desecharla o no utilizarla más y desconectarla de la corriente.

b) Pegar los cables con una cinta adhesiva para que dure un poco más.

c) Golpear la lámpara y maniobrarla hasta que esta quiera encender.

d) Cambiar la lámpara a otro enchufe a ver si funciona aunque los cables estén rotos.





# Situación 4:

Los integrantes de mi familia que trabajan frente a la computadora muchas horas están sufriendo de dolor de cabeza a pesar de que el lugar donde trabajan tiene buena luz. ¿Qué factor puede estar afectando a mis familiares?

- a) Comen muchos confites en su trabajo.
- b) No están usando lentes con protección a la luz blanca de las pantallas de las computadoras.
- c) Están tomando café mientras trabajan.
- d) No se lavan los dientes antes de ir a dormir.



# Situación 4:

Los integrantes de mi familia que trabajan frente a la computadora muchas horas están sufriendo de dolor de cabeza a pesar de que el lugar donde trabajan tiene buena luz. ¿Qué factor puede estar afectando a mis familiares?

a) Comen muchos confites en su trabajo.

b) No están usando lentes con protección a la luz blanca de las pantallas de las computadoras.

c) Están tomando café mientras trabajan.

d) No se lavan los dientes antes de ir a dormir.



# Situación 5:

Mi hermana tiene un color de piel muy blanco y ella quiere lucir más morena a pesar de que así está hermosa. Su amiga le recomendó que se hiciera un bronceado artificial en una máquina que es una cámara de luz para broncear. ¿Debería mi hermana hacer caso a su amiga?

- a) No, porque el color de piel moreno es feo.
- b) Sí, porque el color de piel blanco es feo.
- c) No, porque la radiación de la cámara de bronceo puede provocar cáncer de piel.
- d) Sí, porque debe hacer caso a todo lo que su amiga le dice.



# Situación 5:

Mi hermana tiene un color de piel muy blanco y ella quiere lucir más morena a pesar de que así está hermosa. Su amiga le recomendó que se hiciera un bronceado artificial en una máquina que es una cámara de luz para broncear. ¿Debería mi hermana hacer caso a su amiga?

a) No, porque el color de piel moreno no es bonito.

b) Sí, porque el color de piel blanco no es bonito.

c) No, porque la radiación de la cámara de bronceo puede provocar cáncer de piel.

d) Sí, porque debe hacer caso a todo lo que su amiga le dice.



# Situación 6:

Ayer me llevaron a una cita al oculista que es el que me revisa la vista porque me han estado doliendo los ojos. Él me recomendó hacer varios cambios en el lugar donde estudio y hago mis tareas para así no afectar mi vista. Dentro de las recomendaciones se encuentra:

- a) Utilizar frenillos en mis dientes para poder ver mejor.
- b) Apagar la luz del cuarto de estudio y leer sólo con una candela encendida.
- c) Dejar la escuela y el estudio para cuidar mis ojos.
- d) Encender una lámpara con buena luz para estudiar y así no tener que forzar mi vista innecesariamente.



# Situación 6:

Ayer me llevaron a una cita al oculista que me revisa la vista porque no he estado viendo bien. Él me recomendó hacer varios cambios en el lugar donde estudio y hago mis tareas para así no afectar mi vista. Dentro de las recomendaciones se encuentra:

- a) Utilizar frenillos en mis dientes para poder ver mejor.
- b) Apagar la luz del cuarto de estudio y leer sólo con una candela encendida.
- c) Dejar la escuela y el estudio para cuidar mis ojos.
- d) Encender una lámpara con buena luz para estudiar y así no tener que forzar mis ojos innecesariamente.



# ¿Cuáles medidas aprendimos?

No exponerse al Sol en horas donde la radiación puede afectar la salud. El periodo de luz solar fuerte es de 10 de la mañana a 4 de la tarde.

Si vas a exponerte a la luz solar debes usar **bloqueador solar, gorra o sombrero y gafas o lentes oscuros.** Aprovecha la sombra cuando tengas la posibilidad.



Los electrodomésticos y aparatos que requieran conexión a la electricidad deben de tener sus cables en perfecto estado para poder usarlos, deben encontrarse lejos de superficies mojadas o con agua y las instalaciones eléctricas deben revisarse periódicamente.



# ¿Cuáles medidas aprendimos?

La luz eléctrica blanca o LED puede ser dañina para la vista, especialmente cuando se utilizan aparatos electrónicos por mucho tiempo. Utilizar lentes con antirreflejo y con protección a la luz blanca es una forma de prevenir el daño en la vista.



Las cámaras de bronceado, instrumentos de rayos láser o cualquier tipo de radiación son sumamente dañinos para la piel, provocando incluso cáncer de piel, por lo que debemos evitarlo.



Siempre que vamos a utilizar la vista, ya sea para leer, estudiar o cualquier actividad que involucre un esfuerzo ocular, debemos tener la correcta iluminación para no maltratar la vista.





# Referencias

- GOF., CEPRIT. (2013). *Medidas preventivas para la exposición a radiación solar de trabajadores*. Boletín Informativo. Centro de Prevención de Riesgos del Trabajo. Es Salud. Perú.
- Mendoza, E. (2016). *Cómo proteger el sistema eléctrico en tu hogar*. Recuperado de: <https://hogar.orienteseguros.com/hogar/proteger-sistema-electrico-hogar>.
- OMS. (2015). *¿Qué medidas sencillas pueden tomarse para protegerse del Sol?*. Organización Mundial de la Salud.

