

Consigli per tutti coloro che lavorano all'aperto

Per prevenire le conseguenze del caldo estivo un documento sulla protezione solare e sul riconoscimento dei tumori cutanei dipendenti dai raggi UV. Un dossier su rischi e pericoli del sole estivo e le indicazioni del Ministero della Salute.

La stagione estiva è iniziata e in molte città italiane le temperature sono salite insieme alle preoccupazioni, ricorrenti ogni anno, delle conseguenze del caldo e dell'afa.

Preoccupazioni che riguardano tutti, ma che devono essere rivolte specialmente alla parte della popolazione più vulnerabile. Ad esempio i lavoratori che lavorano nei mesi caldi (con particolare riferimento a quelli che svolgono lavori fisici all'aperto), gli anziani non autosufficienti, i bambini, i malati cronici e i disabili.



Per favorire la **prevenzione dei problemi legati al caldo** presentiamo un breve opuscolo comparso sul sito di Suva e prodotto dalla Lega svizzera contro il cancro: "**Protezione solare, l'essenziale in breve**".

Il documento ricorda che i raggi del sole non solo ci donano benessere, ma nascondono anche dei **pericoli**: "sono composti di luce visibile (50 %), raggi infrarossi (44 %) e raggi ultravioletti UV (6 %)". E i raggi UV "sono una delle cause principali del **cancro della pelle** e favoriscono l'**invecchiamento** precoce della pelle".

La nostra pelle porta nel tempo i "segni di ogni raggio di sole e soprattutto di ogni scottatura, a partire dall'infanzia". E le scottature aumentano il rischio di insorgenza di tumori della pelle.

Senza dimenticare che i raggi UV "mettono in pericolo anche gli occhi non protetti e possono danneggiarli in modo permanente".

La pelle può rimanere esposta al sole per poco tempo senza arrossarsi o scottarsi. Nelle persone di pelle chiara questo "tempo di autodifesa" è di soli cinque a dieci minuti, mentre "le persone con pelle più scura sopportano il sole un po' più a lungo".

Insomma prima o poi **la pelle ha bisogno di essere protetta**: "dall'ombra, da indumenti adatti o da creme solari".

L'opuscolo riporta alcuni semplici **consigli per tutti coloro che lavorano all'aperto**:

- "trascorrere le pause all'ombra;
- indossare cappello (o casco) e occhiali da sole;
- proteggersi con gli indumenti: maglietta con colletto o camicia, pantaloni lunghi;
- applicare ripetutamente un prodotto solare con fattore di protezione almeno 25;
- concentrare i lavori al sole possibilmente prima delle 11.00 o dopo le 15.00, quando i raggi UV sono meno intensi".

Inoltre offre alcune **informazioni utili per tutti**:

- "l'ombra è la miglior protezione solare;
- superfici chiare come metallo, calcestruzzo chiaro, acqua o neve riflettono e potenziano i raggi UV;
- anche con il cielo coperto, fino all'80 % dei raggi UV penetra attraverso le nubi;
- due terzi dell'intera dose quotidiana di raggi UV colpiscono la superficie terrestre tra le 11 e le 15;
- i vestiti sono una buona protezione solare, ma non sono tutti uguali: tessuti a trama fitta con colori intensi proteggono meglio di stoffe leggere, trasparenti o chiare;
- un cappello a tesa larga o un fazzoletto proteggono la nuca;
- controllare la protezione UV degli occhiali da sole (marchio CE «100 % UV fino a 400 nm»);
- anche il solarium danneggia la pelle e costituisce un inutile carico di UV per il corpo".

Il documento approfondisce poi il tema relativo ai **tumori della pelle**.

Sono diverse le forme di cancro della pelle. "I più frequenti sono i cosiddetti tumori di tipo chiaro; più raro ma più pericoloso è il melanoma, o tumore pigmentato".

In particolare **chi lavora all'aperto** "è esposto a un carico più elevato di raggi UV e quindi corre un rischio maggiore di ammalarsi di cancro della pelle. Un'esposizione al sole prolungata per anni è considerata un fattore di rischio soprattutto del cancro di tipo chiaro".

Ma non siamo tutti ugualmente esposti ai tumori della pelle. Ci sono infatti delle **predisposizioni**:

- colore della pelle (chi ha la pelle chiara è più predisposto all'insorgenza di tumori sulla pelle);
- frequenza di scottature solari nell'infanzia e nell'adolescenza;
- numero di nei sul corpo (si è più predisposti se si hanno più di 50 nei o se ne hanno di particolarmente grandi);
- eventi passati tumorali della pelle (melanomi), anche in famiglia.

L'opuscolo ricorda che **"in caso di diagnosi precoce e terapia tempestiva persino il cancro della pelle più pericoloso, il melanoma, ha una prognosi favorevole"**.

Se si ha, ad esempio, l'impressione "che un neo si sia modificato o che sia comparsa una nuova alterazione cutanea" è bene recarsi dal medico.

Nel documento viene presentata, corredata di immagini esplicative, la **regola dell'A-B-C-D** per verificare se i propri nei hanno cambiato forma (diventando **Asimmetrici**), hanno avuto una variazione nei **Bordi** o nel **Colore** o hanno avuto una variazione **Dinamica**, cambiando ad esempio dimensioni o spessore.

Non dimentichiamo che, al di là degli **eventi tumorali**, le **ondate di calore**, cioè i periodi prolungati di condizioni meteorologiche estreme con **temperature elevate**, possono essere causa anche di altri disturbi come crampi, svenimenti, gonfiore, stress da calore e colpi di calore. Inoltre nei mesi estivi aumentano i rischi relativi alla presenza di **ozono**, un **gas** presente in basse concentrazioni in tutta l'atmosfera e che le radiazioni solari tendono a diffondere.

Per far fronte a queste situazioni di rischio stagionali, con particolare riferimento ai lavoratori, PuntoSicuro ha raccolto l'anno passato in un **dossier**, dal titolo **"Difendersi dal caldo"**, numerosi articoli e documenti presentati in questi ultimi anni per una prevenzione puntuale e documentata di tutte le conseguenze del **caldo estivo**.

Segnaliamo infine che il **Ministero della Salute** dedica ai rischi del caldo diverse pagine web del suo sito.

In **"Estate sicura 2010, vincere il caldo"** è infatti possibile avere informazioni su:

- che cos'è una ondata di calore;
- consigli generali di prevenzione;
- consigli per le persone a rischio;
- piano operativo nazionale per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute.

In particolare il **programma nazionale di prevenzione** per limitare l'impatto sulla salute delle ondate di calore prevede, per l'estate 2010, una **strategia** "orientata ad affinare i metodi di previsione dei rischi, a sviluppare interventi mirati ai sottogruppi di popolazione a rischio e a sviluppare un'efficace informazione alla popolazione".

Lega svizzera contro il cancro, **"Protezione solare, l'essenziale in breve"** (formato PDF, 122 kB).

Dossier di PuntoSicuro **"Difendersi dal caldo"**.

Ministero della Salute, **"Estate sicura 2010, vincere il caldo"**



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

[<- Sommario del numero](#)

[Articoli correlati in Sicurezza sul lavoro ->](#)