Solar Panel Installation Stats and Facts

FACTS

Typical fall hazards associated with solar panel installation on residential premises

1. Fall risks while accessing or getting down from a roof:
    1. Can the roof be accessed via a portable scaffold access system?
    2. If that is not reasonably practicable, use an ‘industrial rated’ ladder which
        - extends at least 900mm above the step-off point
        - is installed at an appropriate angle (i.e. 4:1)
1. Fall risks while working at a roof edge:
    1. Can a proprietary guardrail system be installed on roof edges?
    2. If that is not reasonably practicable, use a work positioning system (roofer’s kit) that is:
        - installed and maintained consistent with the manufacturer’s instructions
        - prevents a person from reaching a position that would allow them to fall from the roof edge

STATS

- Working in the Solar industry is three times more dangerous than being employed in the Wind power sector. When calculated about the amount of power each industry produces, it’s more than ten times more dangerous than nuclear power. As a result, there are believed to be around 100 to 150 deaths in the worldwide Solar industry each year.

- 2020 Fatalities for US Roofers Increased 15% as Solar Roof Installations Increase.
- In roofing, the most common cause of injuries and deaths are fall-related incidents and the most cited OSHA violation. According to BLS, 93 of the 111 roofing fatalities were caused by a fall, slip, or, trip incident. In total, 880 of the deaths in 2019 were due to a fall, slip o, or trip, an 11% increase from 791.
- In 2019, the U.S. had more than two million total solar panel installations. This was three years after surpassing one million solar panel installations, which took 40 years to accomplish.
- The US is expected to pass three million total solar installations in 2021 and will go over four million solar panel installations in 2023.
- The US is installing about 500,000 solar roofs every year.

Solar Panel Installation Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Riesgos típicos de caída asociados a la instalación de paneles solares en locales residenciales

1. Riesgos de caída al acceder o bajar de un tejado:
    1. ¿Se puede acceder al tejado mediante un sistema de acceso de andamio portátil?
    2. Si no es razonablemente factible, utilice una escalera “industrial” que
        - se extienda al menos 900 mm por encima del punto de bajada

        - esté instalada en un ángulo adecuado (es decir, 4:1).

1. Riesgos de caída al trabajar en el borde de un tejado:
    1. ¿Se puede instalar un sistema de barandillas propio en los bordes de los tejados?
    2. Si no es razonablemente factible, utilice un sistema de posicionamiento de trabajo (kit de techador) que esté:
        - instalado y mantenido de acuerdo con las instrucciones del fabricante
        - impida que una persona alcance una posición que le permita caer desde el borde del tejado

ESTADÍSTICAS

- Trabajar en la industria solar es tres veces más peligroso que estar empleado en el sector eólico. Si se calcula en relación con la cantidad de energía que produce cada sector, es más de diez veces más peligroso que la energía nuclear. Como resultado, se cree que cada año se producen entre 100 y 150 muertes en la industria solar mundial.
- Las muertes de techadores en EE. UU. en 2020 aumentaron un 15% a medida que aumentaban las instalaciones de tejados solares.
- En la construcción de tejados, la causa más común de lesiones y muertes son los incidentes relacionados con caídas y es la infracción de la OSHA más citada. Según el BLS, 93 de las 111 muertes en la construcción de tejados se debieron a caídas, resbalones o tropiezos. En total, 880 de las muertes en 2019 se debieron a una caída, resbalón o tropiezo, un aumento del 11% desde 791.
- En 2019, Estados Unidos tuvo más de dos millones de instalaciones totales de paneles solares. Esto fue tres años después de superar el millón de instalaciones de paneles solares, que tardó 40 años en lograrse.
- Se espera que Estados Unidos supere los tres millones de instalaciones solares totales en 2021 y que supere los

cuatro millones de instalaciones de paneles solares en 2023.
- Estados Unidos está instalando unos 500.000 tejados solares al año.

Safety in Agriculture Fatality File

Farm Worker Dies during Grain Bin Auger Entanglement

A 53-year-old farm worker was killed when he became entangled in a grain bin auger. At the time of the incident, the victim was cleaning the remaining wheat out of a grain bin when he became entangled in the sweep auger that was moving around the floor of the bin.

Hooks on the sweep auger caught the material on the worker’s pants and his legs were subsequently entangled in the auger. A co-worker working nearby heard the drive belts begin to squeal and after turning off the drive mechanism, discovered the entangled victim. The co-worker immediately asked the farm owner to call 911 while he and another worker went to the aid of the victim. The coworkers cut the material of the victim’s pants loose and worked to disentangle the victim’s legs from the auger. Emergency responders arrived within minutes and transported the victim via ambulance to the nearby hospital where the victim was stabilized prior to being transported via helicopter to the nearest major trauma center. The victim died from his injuries six hours later at the trauma center.

New York State Fatality Assessment and Control Evaluation (NY FACE) investigators concluded that to help prevent similar incidents from occurring in the future, employers/farm owners

should:

- Ensure that workers do not enter grain bins while the unloading mechanism is operating;
- Establish lockout/tagout procedures and ensure workers follow them any time a worker enters a grain bin or other confined space;
- Provide employees with proper training in lockout/tagout procedures and procedures for safe entry into confined spaces, such as grain bins and;
- Consider utilizing grain bin and auger designs that can help ensure safety for workers such as self-unloading or bottom-unloading bins.

Safety in Agriculture Fatality File – Spanish

Muere un trabajador agrícola al enredarse en el sinfín de un silo de grano

Un trabajador agrícola de 53 años murió al quedar atrapado en el sinfín de un silo de grano. En el momento del incidente, la víctima estaba limpiando el trigo restante de un silo de grano cuando se enredó en el sinfín de barrido que se movía por el suelo del silo.

Los ganchos del sinfín de barrido engancharon el material de los pantalones del trabajador y sus piernas se enredaron posteriormente en el sinfín. Un compañero que trabajaba cerca oyó que las correas de transmisión empezaban a chirriar y, tras apagar el mecanismo de transmisión, descubrió a la víctima enredada. El

compañero pidió inmediatamente al propietario de la granja que llamara al 911 mientras él y otro trabajador acudían en ayuda de la víctima. Los compañeros cortaron el material de los pantalones de la víctima y trabajaron para desenredar sus piernas del sinfín. Los servicios de emergencia llegaron en cuestión de minutos y trasladaron a la víctima en ambulancia a un hospital cercano, donde fue estabilizada antes de ser trasladada en helicóptero al centro de traumatología más cercano. La víctima falleció a consecuencia de las heridas seis horas después en el centro de traumatología.

Los investigadores de la Evaluación de Víctimas Mortales y Control del Estado de Nueva York (NY FACE) llegaron a la conclusión de que, para ayudar a evitar que se produzcan incidentes similares en el futuro, los empleadores/propietarios de explotaciones agrícolas deben:

- Asegurarse de que los trabajadores no entren en los silos de grano mientras el mecanismo de descarga esté en funcionamiento;
- Establecer procedimientos de bloqueo y etiquetado y asegurarse de que los trabajadores los siguen cada vez que un trabajador entra en un silo de grano u otro espacio confinado;
- Proporcionar a los empleados la capacitación adecuada en procedimientos de bloqueo/etiquetado y procedimientos para entrar de forma segura en espacios confinados, como depósitos de grano y;
- Considerar la utilización de diseños de silos de grano y sinfines que puedan ayudar a garantizar la seguridad de los trabajadores, como silos autodescargables o de descarga inferior.

Solar Panel Installation Fatality File

SOLAR PANEL INSTALLER FALLS OFF THE ROOF!

A 30-year-old solar panel installer, Richard P. died after he fell 45 feet off the roof of a three-story apartment building. He was part of a three-man crew working to install solar panels on a sloped roof. Richard walked backward and stepped off the roof while checking the position of some brackets. No one was wearing personal fall protection equipment and there was no other fall protection system in place.

WHAT WENT WRONG?

- Richard was not wearing personal fall protection equipment.
- The worksite safety plan for this project included the use of personal fall protection, but it was not used.

WHAT SHOULD BE DONE?

- Make sure personal fall protection or other fall protection systems are used by solar energy workers on roofs sloped greater than 30 degrees or which have other fall hazards.
- Make sure worksite safety plans are implemented. This can be accomplished through supervision and training.

Solar Panel Installation

Fatality File – Spanish

UN INSTALADOR DE PANELES SOLARES SE CAE DEL TEJADO

Un instalador de paneles solares de 30 años, Richard P., murió al caer 45 pies desde el tejado de un edificio de apartamentos de tres plantas. Formaba parte de una cuadrilla de tres personas que instalaban paneles solares en un tejado inclinado. Richard caminó hacia atrás y se cayó del tejado mientras comprobaba la posición de unos soportes. Nadie llevaba puesto el equipo de protección personal contra caídas y no había ningún otro sistema de protección contra caídas.

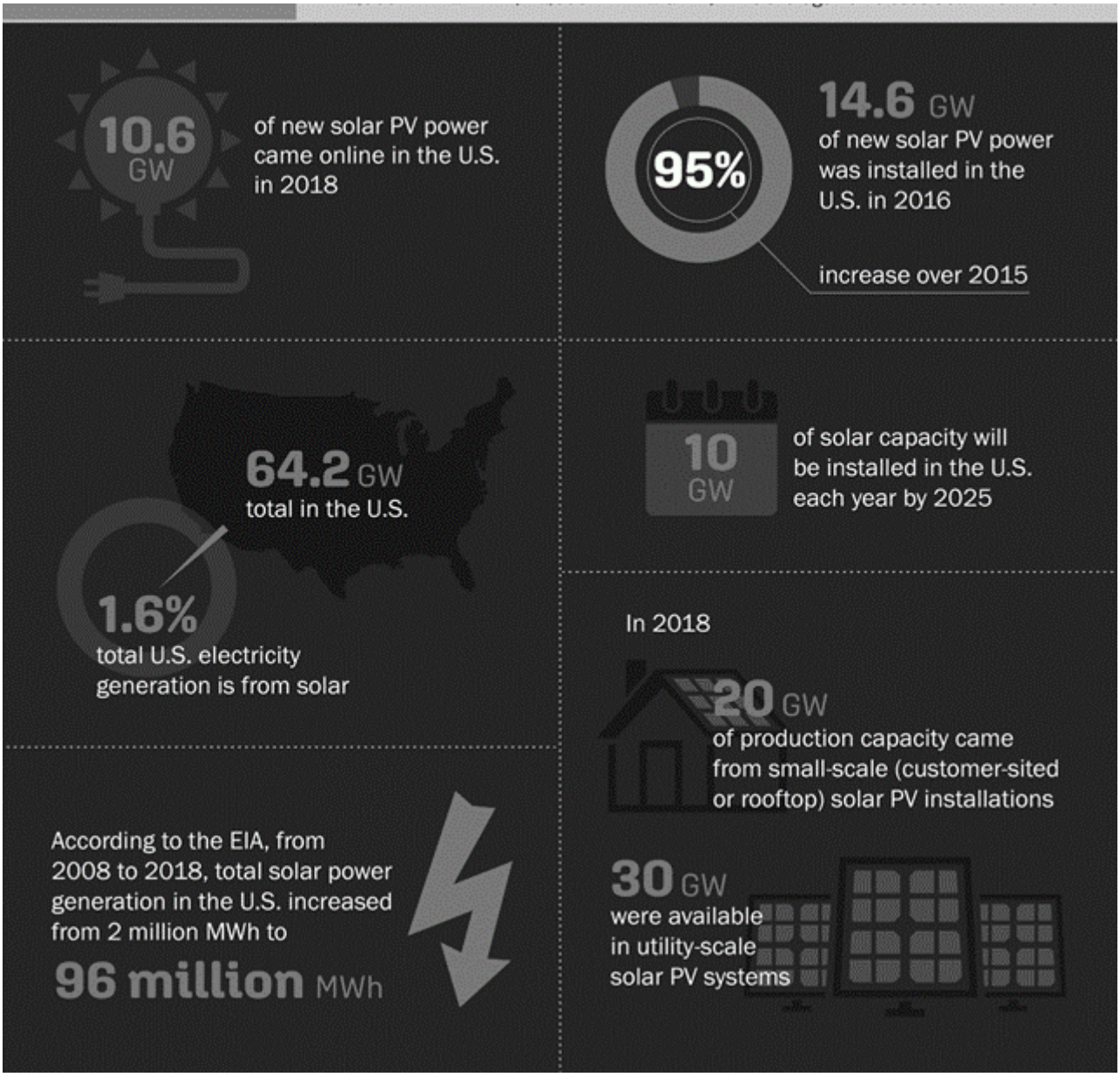
¿QUÉ SALIÓ MAL?

- Richard no llevaba equipo de protección personal contra caídas.
- El plan de seguridad del lugar de trabajo para este proyecto incluía el uso de protección personal contra caídas, pero no se utilizó.

¿QUÉ SE DEBE HACER?

- Asegurarse de que los trabajadores de energía solar utilicen protección personal contra caídas u otros sistemas de protección contra caídas en tejados con una inclinación superior a 30 grados o que presenten otros riesgos de caída.
- Asegúrese de que se aplican los planes de seguridad en el lugar de trabajo. Esto puede lograrse mediante la supervisión y la capacitación.

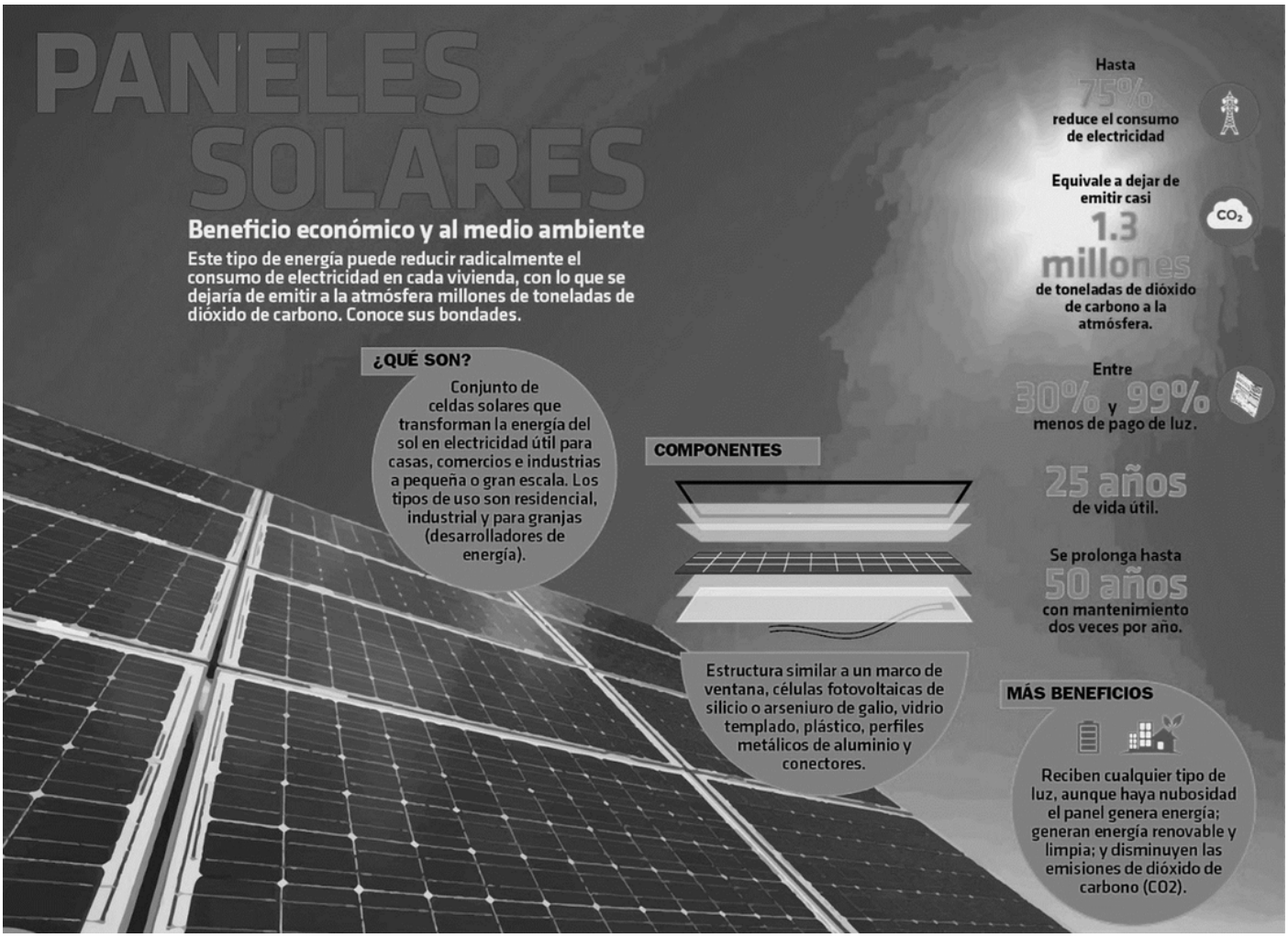
Solar Panel Installation Infographic



Source: https://blog.gogreensolar.com

Solar Panel Installation

Infographic – Spanish



Fuente: https://www.hoytamaulipas.net

Spray Painting Safety Meeting Kit

What's At Stake

Spray painting is an efficient way to apply high-quality paint coatings to a wide range of surfaces and it's used in many industries. The process is hazardous and presents a range of

health and safety risks.

What’s The Danger

HOW TO MANAGE RISK IN SPRAY PAINTING

Step 1. Identify the Hazards

- inspect the workplace for potential hazards, such as confined spaces, possible sources of ignition.
- observe the work and talk to workers about how it is carried out
- inspect materials and equipment being used and where they are stored
- read product labels, safety data sheets (SDS) and manufacturers’ instruction manuals
- talk to manufacturers, suppliers, industry associations, and health and safety specialists
- review incident reports.

Step 2. Assess The Risks – Key Questions

- How often and for how long are workers exposed to the hazard?
- Will the outcome of exposure be severe, moderate, or mild?
- How do workers interact with the hazard—for example are they exposed to hazardous chemicals by breathing it in or through skin contact?
- Is there evidence of contamination—for example dust or fumes visible in the air, chemical odours, spills?
- How is spray painting carried out—for example is it in a confined space or above head level?
- What are the skills, competence, and experience of the operator?
- How do the shape and position of the objects to be painted affect the postures workers have to be in to perform the work?

Step 3. Control The Risk – Control Measures

Control measures can be ranked from the highest level of protection and reliability to the lowest. This ranking is known as the hierarchy of control.

The aim is to eliminate a hazard and associated risk first. If this isn't reasonably practicable, you should minimize the risk by using one or more of the following approaches:

- **Substitution—**use other products or processes.
- **Isolation—**spray painting in booths so other workers are not impacted.
- **Engineering controls—**install ventilation systems to reduce exposure to vapours and aerosols.

If risks remain put administrative controls in place, like restricting access to spray painting areas and use suitable (PPE), like respirators, gloves, aprons, and eyewear.

Step 4. Review Risk Controls

Managing risks is an ongoing process. Regularly review control measures to make sure they're still effective and workers are using them correctly. Look out for new hazards that can appear.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST SPRAY PAINT SAFETY PRACTICES FOR WORKERS

- Stay out of heat and away from fire.

Make sure to keep away from heat, sparks, and open flame. Don't smoke. Extinguish all flames, pilot lights and heaters. Turn off stoves, electric tools and appliances, and any other sources of ignition.

- Keep aerosol away from heat sources.

Avoid prolonged exposure to sunlight or heat from radiators, stoves, hot water, and other hot items.

- Leave the spray paint can whole.

Do not puncture, incinerate, or burn aerosol cans. Do not discard cans in a trash compactor.

- Ventilate.

Vapors are harmful; avoid continuous breathing of spray mist by spraying outside whenever possible. When spraying inside, open windows and doors to ensure fresh air entry during application and drying. Wearing respiratory protection is also helpful.

- Keep spray paint on your project, not on you.

Avoid contact with your eyes and skin. Wear gloves or wash your hands after using.

- Take the following precautions when painting lighting and electrical fixtures.

– Read and follow all lighting/fixture manufacturer stated safety precautions.

– Ensure corded lamps are unplugged from electricity.

– Do NOT paint wiring.

– Do NOT paint light bulbs.

– Do NOT paint damaged cords which may have exposed wiring.

– Do NOT paint parts of fixtures that get excessively hot, unless using a High Heat paint specified for that purpose.

- Take the following precautions when painting objects in contact with open flame (candle holders, fire pits, etc.)

– Do NOT paint in the vicinity of an open flame.

– Do NOT paint any surface that will be in contact with an open flame, especially the insides.

– Do NOT leave open flames unattended in any situation.

FINAL WORD

Paint particles are released into an atmosphere through the spray nozzle, which increases the release of hazardous vapors. While safer methods have been developed, such as using less volatile and less toxic paints and coatings, and low-flow airless spray nozzles, employers still need to take precautions to avoid hazardous exposures to workers.

Spray Painting Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La pintura por aspersión es una forma eficaz de aplicar revestimientos de pintura de alta calidad a una amplia gama de superficies y se utiliza en muchas industrias. El proceso es peligroso y presenta una serie de riesgos para la salud y la seguridad.

CUÁL ES EL PELIGRO

CÓMO GESTIONAR EL RIESGO EN LA PINTURA EN AEROSOL

Paso 1. Identificar los peligros Identificar los peligros

- inspeccione el lugar de trabajo en busca de peligros potenciales, como espacios confinados o posibles fuentes de ignición.
- observe el trabajo y hable con los trabajadores sobre cómo se lleva a cabo
- inspeccione los materiales y equipos que se utilizan y dónde

se almacenan
- leer las etiquetas de los productos, las fichas de datos de seguridad (FDS) y los manuales de instrucciones de los fabricantes
- hablar con fabricantes, proveedores, asociaciones industriales y especialistas en salud y seguridad
- revise los informes de incidentes.

Paso 2. Evaluar los riesgos – Preguntas clave

- ¿Con qué frecuencia y durante cuánto tiempo están expuestos los trabajadores al peligro?
- ¿El resultado de la exposición será grave, moderado o leve?
- ¿Cómo interactúan los trabajadores con el peligro? Por ejemplo, ¿están expuestos a sustancias químicas peligrosas por inhalación o por contacto con la piel?
- ¿Hay indicios de contaminación, por ejemplo, polvo o humos visibles en el aire, olores químicos, derrames?
- ¿Cómo se lleva a cabo la pintura por pulverización, por ejemplo, en un espacio confinado o por encima del nivel de la cabeza?
- ¿Cuáles son las habilidades, la competencia y la experiencia del operario?
- ¿Cómo afectan la forma y la posición de los objetos a pintar a las posturas que deben adoptar los trabajadores para realizar el trabajo?

Paso 3. Controlar el riesgo – Medidas de control

Las medidas de control pueden clasificarse desde el nivel más alto de protección y fiabilidad hasta el más bajo. Esta clasificación se conoce como jerarquía de control.

El objetivo es eliminar primero el peligro y el riesgo asociado. Si esto no es razonablemente factible, debe minimizar el riesgo utilizando uno o más de los siguientes enfoques:

- **Sustitución-**utilizar otros productos o procesos.
- **Aislamiento-**pintura por pulverización en cabinas para que otros trabajadores no se vean afectados.
- **Controles técnicos-**instalar sistemas de ventilación para

reducir la exposición a vapores y aerosoles.

Si persisten los riesgos, aplique controles administrativos, como restringir el acceso a las zonas de pintura por pulverización, y utilice EPP adecuados, como mascarillas, guantes, delantales y gafas.

Paso 4. Revisar los controles de riesgos

La gestión de riesgos es un proceso continuo. Revise periódicamente las medidas de control para asegurarse de que siguen siendo eficaces y de que los trabajadores las utilizan correctamente. Esté atento a los nuevos peligros que puedan aparecer.

COMO PROTEGERSE

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES CON PINTURA EN AEROSOL

- Manténgase alejado del calor y del fuego.

Asegúrese de mantenerse alejado del calor, las chispas y las llamas. No fume. Apague todas las llamas, luces piloto y calefactores. Apague estufas, herramientas y aparatos eléctricos y cualquier otra fuente de ignición.

- Mantenga el aerosol alejado de fuentes de calor.

Evite la exposición prolongada a la luz solar o al calor de radiadores, estufas, agua caliente y otros objetos calientes.

- Deje el bote de pintura en aerosol entero.

No perfore, incinere ni queme los botes de aerosol. No tire las latas en un compactador de basura.

- Ventile.

Los vapores son nocivos; evite la respiración continua de la niebla de pulverización pulverizando en el exterior siempre que sea posible. Cuando pulverice en el interior, abra las ventanas y

puertas para asegurar la entrada de aire fresco durante la aplicación y el secado. También es útil llevar protección respiratoria.

- Mantenga la pintura pulverizada sobre el proyecto, no sobre usted.

Evite el contacto con los ojos y la piel. Utilice guantes o lávese las manos después de usarla.

- Tome las siguientes precauciones al pintar instalaciones de iluminación y eléctricas.

– Lea y siga todas las precauciones de seguridad indicadas por el fabricante de la iluminación y las instalaciones.

– Asegúrese de que las lámparas con cable estén desconectadas de la electricidad.

– NO pinte el cableado.

– NO pinte las bombillas.

– NO pinte cables dañados que puedan tener cables expuestos.

– NO pinte las partes de las luminarias que se calientan excesivamente, a menos que utilice una pintura de alta temperatura especificada para ese fin.

- Tome las siguientes precauciones cuando pinte objetos que estén en contacto con una llama abierta (candelabros, hogueras, etc.)

– NO pinte cerca de una llama abierta.

– NO pinte ninguna superficie que vaya a estar en contacto con una llama abierta, especialmente las partes interiores.

– NO deje llamas abiertas desatendidas en ninguna situación.

CONCLUSIÓN

Las partículas de pintura se liberan a la atmósfera a través de la boquilla de pulverización, lo que aumenta la liberación de vapores peligrosos. Aunque se han desarrollado métodos más seguros, como el uso de pinturas y revestimientos menos volátiles y tóxicos, y boquillas de pulverización sin aire de bajo caudal, los empleadores deben tomar precauciones para evitar exposiciones peligrosas de los trabajadores.

Safety in Agriculture Infographic



Source: http://goodtogosafety.blogspot.com

Safety in Agriculture Infographic – Spanish

EN LA AGRICULTURA...

Prevención de riesgos biológicos

Siembra y manipulación de la tierra

Enfermedad / agente biológico	Vía de entrada	Prevención
• **Carbunco / Bacteria:** *Bacillus anthracis*	Respiratoria, digestiva, parenteral	Vacunación de animales susceptibles. Evitar la exposición de heridas abiertas.
• **Histoplasmosis / Hongo:** *Histoplasma capsulatum*	Respiratoria	Evitar el anidamiento o asentamiento de aves o murciélagos en las explotaciones agrícolas.
• **Toxocariasis / Parásito:** *Toxocara spp*	Digestiva	Control de vectores, desinsectación. Manipulación y eliminación adecuada de excrementos animales que pudieran aparecer en la explotación agrícola.
• **Toxoplasmosis / Parásito:** *Toxoplasma gondii*	Digestiva	
• **Tétanos / Bacteria:** *Clostridium tetani*	Parenteral	Vacunación, dosis completa según indicaciones de Ministerio de Sanidad. Limpieza y desinfección de la herida. Uso de guantes de protección.

Buenas prácticas de higiene: aseo personal, no comer, beber o fumar sin haberse lavado las manos. Utilizar ropa de trabajo y EPI adecuado.



Abonado

Enfermedad / agente biológico	Vía de entrada	Prevención
• **Ascariasis / Parásito:** *Ascaris lumbricoides*	Digestiva	Emplear abonos y enmiendas orgánicas debidamente tratados. Buenas prácticas de higiene: aseo personal, no comer, beber o fumar sin haberse lavado las manos. Utilizar ropa de trabajo y EPI adecuado.
• **Cisticercosis / Parásito:** *Taenia solium (adulto) Cysticercus cellulosae (larva)*	Digestiva	



Riego

Enfermedad / agente biológico	Vía de entrada	Prevención
• **Leptospirosis / Bacteria:** *Leptospira interrogans*	Dérmica, parenteral	Buenas prácticas de higigiene. Uso de EPI: guantes y botas. Control de roedores. Utilización profiláctica de doxiciclina en zonas de alto riesgo.
• **Hepatitis A / Virus:** *Virus de la hepotitis A*	Digestiva	Vacunación. Evitar el contacto directo con heces de personas o animales infectados. Manipulación y eliminación adecuada de residuos. No utilizar para el riego aguas que no estén debidamente tratadas. No beber agua que no sea potable. Buenas prácticas de higiene: aseo personal, no comer, beber o fumar sin haberse lavado las manos.



Recolección, transporte y almacenamiento

Enfermedad / agente biológico	Vía de entrada	Prevención
• **Aspergilosis / Hongo:** *Aspergillus spp.*	Respiratoria	Ventilación adecuada en los lugares de trabajo, evitar la humedad relativa alta. Programa periódico de limpieza y mantenimiento de locales, instalaciones y equipos, especialmente del sistema de climatización. Evitar la generación de polvo y bioaerosoles.
• **Blastomicosis / Hongo:** *Blastomyces dermatitidis*	Respiratoria	
• **Criptococosis / Hongo:** *Cryptococcus neoformans*	Respiratoria	
• **Asma profesional, síndrome tóxico por polvo orgánico, bronquitis crónica, neumonitis alérgica / Productos derivados de seres vivos**	Respiratoria	Evitar la exposición del trabajador sensibilizado al alérgeno (cambio puesto trabajo). Uso de EPI: mascarillas.
• **Dermatitis / Seres vivos o productos derivados**	Dérmica	Uso de EPI: guantes hasta el antebrazo. Limpieza y desinfección de heridas. Evitar la exposición del trabajador sensibilizado al alérgeno (disminuir tiempo de exposición, cambio de puesto de trabajo).
• **Enfermedad de Lyme / Bacteria:** *Borrelia burgdorferi*	Parenteral	Uso de ropa clara (para identificar fácilmente a la garrapata) que cubra las zonas del cuerpo en contacto con la vegetación. Pantalón largo metido por dentro del calcetín. Repelentes en la ropa o piel. Inspeccionar la piel tras el trabajo. Si se detecta la garrapata adherida a la piel, se debe extraer lo antes posible.



Fuente: https://www.insst.es

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Meeting Kit

What’s At Stake

THE BENEFITS OF THE SUN

You may have been taught that you need sunlight for your body to make vitamin D, because vitamin D is not found naturally in most foods. But today, many foods are fortified with vitamin D during the manufacturing process. Thus, sun exposure is not as important for the body’s vitamin D supply as it used to be. Being outdoors makes most people feel good. Playing tennis is better for your health than watching television. But you can still protect yourself from the sun’s damaging effects while enjoying yourself outdoors.

What’s the Danger

DANGERS OF SUN EXPOSURE

The immediate danger of too much sun is sunburn. If you looked at sunburned skin under a strong microscope, you would see that the cells and blood vessels have been damaged. With repeated sun damage, the skin starts to look dry, wrinkled, discolored, and leathery. Although the skin appears to be thicker, it actually has been weakened and, as a result, it will bruise more easily. The sun’s most serious threat is that it is the major cause of skin cancer, which is now the most common of all cancers. Doctors believe that most skin cancers can be avoided by preventing sun damage.

HOW TO PROTECT YOURSELF

SUNSCREEN PROTECTION

Wear sunscreen with an SPF of 30nor higher, everyday. This

includes summer or winter, on cloudy and clear days.

- Apply the sunscreen at least 20 to 30 minutes before you go outdoors, whenever you will be exposed for 30 minutes or more.
- Reapply sunscreen every 2 hours while you are outdoors, even if the product is labeled “all-day.” If you get wet or perspire heavily, reapply sunscreen more frequently.
- Cover all exposed areas, including your ears, lips, face, and back of your hands.
- Don’t skimp; apply a generous layer. Smooth it on rather than rubbing it in. A rule of thumb is that 45 ml (a shot glass) of sunscreen is needed to cover all exposed skin to attain the stated level of protection.
- Women should apply sunscreens under makeup. If you wait to apply sunscreen until you hit the beach, you may already be perspiring, and moisture makes sunscreens less effective.

BEST PRACTICES FOR PUTTING SUNSCREEN ON YOUR NOSE

You might already know the importance of wearing sunscreen on your neck, back, and arms, but there’s one area of the body that often gets overlooked: your nose. According to a study published in the Journal of the American Academy of Dermatology, only one in three Americans rub sunscreen all over their bodies, and less than half apply it to their face. Putting sunscreen on your nose—as well as everywhere else on your body—should be a priority in your sun protection application process. While it might not seem like a big deal, forgetting to protect your nose from the sun’s harmful UV rays can actually cause a lot of sun damage in the long run.

The face is one of the areas most commonly affected by skin cancer, and your nose sits right at the center of it.

According to the Skin Cancer Foundation, skin cancer-like basal cell carcinomas can be found on parts of the body that get the most sun exposure, like the nose. These high-exposure areas are also prone to melanoma, the most dangerous form of skin cancer.

Scars and damage caused by any facial lesion will be extra

apparent because of the nose's prominence on the face. UV protection is the simplest way to keep your skin healthy, young, and unblemished as you age.

WAYS TO AVOID HARMFUL EFFECTS OF THE SUN

Staying out of the sun is the best way to avoid the harmful effects of sun damage. Next best is to follow these best practices.

1. **Stay out of the sun during the peak hours of UV radiation – The shadow rule**

Peak hours are from 10 a.m. to 4 p.m. Find shade if you need to be outdoors. You can also find how much UV exposure you are getting by using the shadow rule. If your shadow is longer than you, then UV exposure is low. If your shadow is shorter than you, then UV exposure is high.

1. **Wear protective clothing.** This can include:

   - Wide-brimmed hats that protect the face and neck.
   - Tightly woven clothes made of thick material, such as unbleached cotton, polyester, wool, or silk.
   - Dark clothes with dyes added that help absorb UV radiation.
   - Loose-fitting long-sleeved clothes that cover as much of the skin as possible.
   - Clothes with sun protection factor (SPF) in the fabric that doesn't wash out.

1. **Wear sunscreen, with an SPF of 30 or higher, every day.** This includes summer and winter, on both cloudy and clear days. Use sunscreen that blocks both UVA and UVB radiation. Apply to all exposed skin, including the nose, lips, ears, scalp, back of the hands, and neck. Apply sunscreen 30 minutes before going in the sun, and reapply it every 2 hours and after swimming, exercising, or sweating.
2. **Use protective lip balm.** Use lip balm or cream that has an SPF of 30 or higher to protect your lips from getting sunburned.
3. **Wear wraparound sunglasses.** Choose ones that block at least

99% of UVA and UVB radiation.
4. **Be careful when you are on sand, snow, or water.** These surfaces can reflect 85% of the sun’s rays.
5. **Avoid artificial sources of UVA radiation.** This includes sunlamps and tanning booths. Like the sun, they can cause skin damage and increase the risk of skin cancer.

FINAL WORD

A suntan may look and feel good, but the sun’s rays can cause serious problems when exposure is excessive. Radiation from sunlight damages the skin. Besides sunburn it has been known to cause various types of skin cancer.

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LOS BENEFICIOS DEL SOL

Es posible que le hayan enseñado que necesita la luz del sol para que su cuerpo produzca vitamina D, porque ésta no se encuentra de forma natural en la mayoría de los alimentos. Pero hoy en día, muchos alimentos se enriquecen con vitamina D durante el proceso de fabricación. Por lo tanto, la exposición al sol no es tan importante para el suministro de vitamina D del cuerpo como solía ser. Estar al aire libre hace que la mayoría de la gente se sienta bien. Jugar al tenis es mejor para la salud que ver la televisión. Pero aún puede protegerse de los efectos nocivos del sol mientras disfruta al aire libre.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA EXPOSICIÓN AL SOL

El peligro inmediato del exceso de sol son las quemaduras solares. Si observáramos la piel quemada por el sol con un microscopio potente, veríamos que las células y los vasos sanguíneos han resultado dañados. Con el daño solar repetido, la piel empieza a parecer seca, arrugada, descolorida y correosa. Aunque la piel parece más gruesa, en realidad se ha debilitado y, como resultado, se magulla con más facilidad. La amenaza más grave del sol es que es la causa principal del cáncer de piel, que es ahora el más común de todos los cánceres. Los médicos creen que la mayoría de los cánceres de piel pueden evitarse previniendo el daño solar.

COMO PROTEGERSE

PROTECCIÓN SOLAR

Utilice protección solar con un FPS de 30 o superior todos los días. Tanto en verano como en invierno, en días nublados o despejados.

- Aplíquese el protector solar al menos 20 ó 30 minutos antes de salir al exterior, siempre que vaya a estar expuesto durante 30 minutos o más.
- Vuelva a aplicarse el protector solar cada 2 horas mientras esté al aire libre, aunque el producto lleve la etiqueta “para todo el día”. Si se moja o transpira mucho, vuelva a aplicarse el protector solar con más frecuencia.
- Cubra todas las zonas expuestas, incluidas las orejas, los labios, la cara y el dorso de las manos.
- No escatime; aplique una capa generosa. Aplíquela suavemente en lugar de frotar. Por regla general, se necesitan 45 ml (un vaso de trago) de protector solar para cubrir toda la piel expuesta y alcanzar el nivel de protección indicado.
- Las mujeres deben aplicarse el protector solar debajo del maquillaje. Si esperas a llegar a la playa para aplicarte el protector solar, es posible que ya estés sudando, y la

humedad hace que los protectores solares sean menos eficaces.

BUENAS PRÁCTICAS PARA PONERSE PROTECCIÓN SOLAR EN LA NARIZ

Es posible que ya conozca la importancia de ponerse protección solar en el cuello, la espalda y los brazos, pero hay una zona del cuerpo que a menudo se pasa por alto: la nariz. Según un estudio publicado en el Journal of the American Academy of Dermatology, sólo uno de cada tres estadounidenses se aplica crema solar en todo el cuerpo, y menos de la mitad en la cara. Ponerse crema solar en la nariz al igual que en el resto del cuerpo debe ser una prioridad en el proceso de aplicación de la protección solar. Aunque no parezca un gran problema, olvidarse de proteger la nariz de los dañinos rayos UV del sol puede causar muchos daños a largo plazo.

La cara es una de las zonas más afectadas por el cáncer de piel, y la nariz se encuentra justo en el centro.

Según la Skin Cancer Foundation, los carcinomas basocelulares, similares al cáncer de piel, pueden aparecer en las partes del cuerpo más expuestas al sol, como la nariz. Estas zonas de alta exposición también son propensas al melanoma, la forma más peligrosa de cáncer de piel.

Las cicatrices y los daños causados por cualquier lesión facial serán más evidentes debido a la prominencia de la nariz en la cara. La protección contra los rayos UV es la forma más sencilla de mantener la piel sana, joven y sin manchas a medida que envejecemos.

FORMAS DE EVITAR LOS EFECTOS NOCIVOS DEL SOL

Mantenerse alejado del sol es la mejor forma de evitar los efectos nocivos del daño solar. La siguiente mejor es seguir estas prácticas recomendadas.

1. **Manténgase alejado del sol durante las horas de máxima radiación UV – La regla de la sombra**

Las horas punta son de 10 a 16 h. Busque la sombra si necesita

estar al aire libre. También puede averiguar cuánta exposición a los rayos UV está recibiendo aplicando la regla de la sombra. Si su sombra es más larga que usted, la exposición a los rayos UV es baja. Si tu sombra es más corta que tú, entonces la exposición UV es alta.

1. **Lleve ropa protectora.** Esto puede incluir:
   - Sombreros de ala ancha que protejan la cara y el cuello.
   - Ropa ajustada de tejido grueso, como algodón crudo, poliéster, lana o seda.
   - Ropa oscura con tintes añadidos que ayuden a absorber la radiación UV.
   - Ropa holgada de manga larga que cubra la mayor parte posible de la piel.
   - Ropa con factor de protección solar (FPS) en el tejido que no se desvanezca con los lavados.

1. **Utilizar protección solar, con un FPS de 30 o superior, todos los días.** Esto incluye verano e invierno, tanto en días nublados como despejados. Utilice un protector solar que bloquee tanto la radiación UVA como la UVB. Aplíquela en toda la piel expuesta, incluida la nariz, los labios, las orejas, el cuero cabelludo, el dorso de las manos y el cuello. Aplique el protector solar 30 minutos antes de ponerse al sol, y vuelva a aplicarlo cada 2 horas y después de nadar, hacer ejercicio o sudar.
2. **Utilice bálsamo labial protector.** Utilice un bálsamo o crema labial que tenga un FPS de 30 o superior para proteger tus labios de las quemaduras solares.
3. **Usa gafas de sol envolventes.** Elija unas que bloqueen al menos el 99% de la radiación UVA y UVB.
4. **Tenga cuidado cuando esté sobre arena, nieve o agua.** Estas superficies pueden reflejar el 85% de los rayos solares.
5. **Evite las fuentes artificiales de radiación UVA.** Esto incluye las lámparas solares y las cabinas de bronceado. Al igual que el sol, pueden dañar la piel y aumentar el riesgo de cáncer de piel.

CONCLUSIÓN

Un bronceado puede tener buen aspecto y sentar bien, pero los rayos del sol pueden causar graves problemas cuando la exposición es excesiva. La radiación solar daña la piel. Además de las quemaduras solares, se sabe que causa varios tipos de cáncer de piel.

Spray Painting Safety Stats and Facts

FACTS

Spray Painters are exposed to many risks in spray painting operations.

1. hazardous chemicals
2. dust
3. machinery and equipment
4. fire and explosion
5. electrical hazards
6. confined spaces
7. heat
8. slips, trips, and falls
9. hazardous manual tasks

STATS

- Many different chemicals can be found in high-pressure injection guns, with the most common being paint, and paint thinner. The nature of the substance injected often determines the extent of the chemical injury. Oil paint

injection injuries to the finger require amputation in over half of all reported cases, whereas latex-based paint injection injuries to the finger result in amputation less than 10% of the time.

- Records (OSHA) concerning work-related deaths in construction painting, showed a higher risk of fatal injury than expected from cohort studies including injuries on and off the job.
- Two accidents in one month at an Alabama paint manufacturer have spurred a wide variety of federal health and safety citations and more than $40,000 in fines for the company.
- Spray guns, paint guns, concrete guns, plastic injectors all operate with anywhere from 600 to 12,000 pounds per square inch (psi) velocity.
- Painters showed an excess of irritant symptoms compared with controls. Adjusted relative risks 95% confidence interval were for skin irritation painters and 2.68 % for eye irritation and 3.01 % for nasal irritation.

Spray Painting Safety Fatality File – Spanish

Muere un pintor a causa de las quemaduras recibidas por una explosión en el interior de un depósito

Un pintor de 41 años (la víctima) sufrió quemaduras a causa de una explosión que se produjo mientras pintaba el interior de un tanque de 1300 galones. Murió 5 días después. Un pintor de 32 años (compañero de trabajo) que se encontraba fuera del tanque sufrió

quemaduras y un brazo roto.

La víctima y su compañero de trabajo habían sido asignados para pintar el interior de un tanque de acero de 1300 galones recientemente fabricado. El tanque medía 68 pulgadas de alto, 75 pulgadas de diámetro y estaba en posición vertical con una abertura de paso de 22 pulgadas de diámetro en la parte superior.

La víctima entró en el tanque pisando las palas mezcladoras que se habían incorporado en el interior del tanque. Llevaba un respirador con suministro de aire (sin aparato respiratorio autónomo de escape auxiliar (SCBA)), gorro de soldador, mono de trabajo, guantes de goma y botas con puntera de acero. Para iluminar a la víctima, el trabajador colocó una lámpara halógena no antideflagrante de 500 vatios sobre la abertura de la boca de acceso. A continuación, se sentó encima del tanque, junto a la boca de acceso, para observar a la víctima. Llevaba un respirador para polvo y niebla. Con una pistola de pulverización sin aire, la víctima empezó a pintar el interior del depósito con una pintura de base epoxi. La víctima había terminado de pintar el fondo y los laterales del tanque, y cuando estaba pintando la parte superior, la boquilla de la pistola pulverizadora golpeó la lámpara, rompiendo el haz sellado. Esto encendió el vapor de epoxi, lo que provocó una explosión. La víctima pudo salir del tanque sin ayuda. A continuación se quitó la máscara respiratoria y tanto la víctima como el compañero de trabajo caminaron unos 300 pies hasta la oficina. Allí explicaron al personal de la oficina lo que había ocurrido. El personal de la oficina avisó al Servicio de Emergencias Médicas (SEM) local. Los agentes de policía que se encontraban en la zona escucharon una llamada de emergencia relativa a la explosión y llegaron al lugar en 3 minutos. Una ambulancia de la brigada de rescate llegó 10 minutos después de recibir el aviso y trasladó a la víctima a urgencias de un hospital local. El compañero fue trasladado al mismo hospital en el coche de otro trabajador. Ambos trabajadores estaban plenamente conscientes y podían conversar mientras eran trasladados al hospital y mientras se les administraba atención médica en la sala de urgencias. La víctima sufrió quemaduras de segundo y tercer grado en el 40% de su cuerpo (muslos, manos, brazos y pecho). El

compañero sufrió quemaduras de primer y segundo grado en el 12% de su cuerpo (cara y cuello), y sufrió una fractura de am al caerse de la parte superior del tanque tras la explosión. Los dos trabajadores fueron trasladados el mismo día a un centro de quemados cercano, donde fueron hospitalizados. El compañero se recuperó lo suficiente como para recibir el alta 8 días después del incidente. La víctima falleció por complicaciones de las quemaduras 5 días después del incidente.

Causa de la muerte

El médico que atendió a la víctima indicó como causa inmediata de la muerte una insuficiencia respiratoria. Se debió a complicaciones respiratorias debidas a las quemaduras térmicas que afectaron al 40% del cuerpo de la víctima.

Spray Painting Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Los pintores con pistola están expuestos a muchos riesgos en las operaciones de pintura con pistola.

1. productos químicos peligrosos
2. polvo
3. maquinaria y equipos
4. incendio y explosión
5. riesgos eléctricos
6. espacios confinados
7. calor
8. resbalones, tropiezos y caídas
9. tareas manuales peligrosas

ESTADÍSTICAS

- En las pistolas de inyección a alta presión pueden encontrarse muchas sustancias químicas diferentes, siendo las más comunes la pintura y el disolvente de pintura. La naturaleza de la sustancia inyectada suele determinar el alcance de la lesión química. Las lesiones por inyección de pintura de aceite en el dedo requieren amputación en más de la mitad de los casos notificados, mientras que las lesiones por inyección de pintura a base de látex en el dedo resultan en amputación en menos del 10% de las ocasiones.
- Registros (OSHA) relativos a muertes relacionadas con el trabajo en el sector de la pintura para la construcción, mostraron un riesgo de lesión mortal superior al esperado a partir de estudios de cohortes que incluían lesiones dentro y fuera del trabajo.
- Dos accidentes en un mes en un fabricante de pintura de Alabama han provocado una amplia variedad de citaciones federales sobre salud y seguridad y más de 40.000 dólares en multas para la empresa.
- Las pistolas pulverizadoras, las pistolas de pintura, las pistolas de hormigón y las inyectoras de plástico funcionan con una velocidad de entre 600 y 12.000 libras por pulgada cuadrada (psi).
- Los pintores mostraron un exceso de síntomas irritantes en comparación con los controles. Los riesgos relativos ajustados con un intervalo de confianza del 95% fueron para los pintores de irritación cutánea y del 2,68% para la irritación ocular y del 3,01% para la irritación nasal.

Spray Painting Safety Fatality

File

Painter Dies from Burns Received from Explosion Inside Tank

A 41-year-old male painter (the victim) suffered burn injuries from an explosion which occurred while he was painting the inside of a 1300-gallon tank. He died 5 days later. A 32-year-old male painter (co-worker) stationed outside the tank suffered burns and a broken arm.

The victim and co-worker had been assigned to paint the inside of a recently fabricated 1300-gallon steel tank. The tank measured 68 inches high, 75 inches in diameter and stood vertically with a 22-inch diameter manway opening on the top.

The victim entered the tank by stepping on the mixing blades that had been built into the inside of the tank. He was wearing a supplied air respirator (without an auxiliary escape Self Contained Breathing Apparatus (SCBA)), welders cap, coveralls, rubber gloves, and steeltoe boots. To provide lighting for the victim, the co-worker positioned a 500-watt, non-explosion-proof halogen lamp over the manway opening. The co-worker then sat on top of the tank next to the manway to observe the victim. He (the co-worker) was wearing a dust/mist respirator. Using an airless spray gun, the victim began spray painting the inside of the tank with an epoxy base paint. The victim had completed painting the bottom and sides of the tank, and as he was painting the top when the spray gun nozzle hit the lamp, breaking the sealed beam. This ignited the epoxy vapor which caused a flash fire explosion. The victim was able to climb out of the tank unassisted. He then removed the respirator mask and both the victim and co-worker walked approximately 300 feet to the office. There they explained to office personnel what had happened. Office personnel notified the local Emergency Medical Service (EMS). Police officers who were in the area heard an emergency call concerning the explosion and arrived at the scene in 3 minutes. A rescue squad ambulance

arrived 10 minutes after being notified and transported the victim to a local hospital emergency room. The co-worker was taken to the same hospital in another worker's car. Both workers were fully conscious and able to converse while being transported to the hospital and while medical care was being administered in the emergency room. The victim suffered second and third degree burns on 40% of his body (thighs, hands, arms and chest). The co-worker suffered first and second degree burns on 12% of his body (face and neck), and suffered a broken am from falling off the top of the tank after the explosion. The two workers were transported the same day to a near-by burn center where they were hospitalized. The co-worker recovered sufficiently to be released from the hospital 8 days after the incident. The victim died from burn complications 5 days after the incident.

Cause of Death

The attending physician listed the immediate cause of death as respiratory failure. This was due to respiratory complications because of thermal burns affecting 40% of the victim's body.

Spray Painting Safety Infographic



Source: https://www.toolnerds.com

Spray Painting Safety Infographic – Spanish

Consejos de seguridad al usar pistolas pulverizadoras de pintura



Cuando se vayan a usar estas herramientas, es necesario **leer sus fichas de seguridad,** ya que explican cuáles son los **riesgos de su uso**. Estos son algunos de ellos:

- **Contacto con y exposición a sustancias nocivas.** La toxicidad asociada a utilizar una pistola de pintura hace necesario el uso de Equipos de Protección Individual. Especialmente por las partículas que quedan en el aire cuando la pintura sintética sale a alta presión.
- **Proyección de fragmentos y lesiones por inyección.** La corriente de alta presión de una pistola de pintar es capaz de perforar la piel.
- **Incendios y explosiones.** Los solventes son extremadamente inflamables, cualquier chispa producida puede iniciar un fuego.

Fuente: https://blog.reparacion-vehiculos.es

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Stats and Facts

FACTS

1. **Cataracts –** Research has linked UVB light directly to the development of cataracts, which occurs when the crystalline lens of the eye becomes gradually cloudy and opaque, potentially resulting in total blindness if not treated.

2. **Macular Degeneration –** The macula is located at the center of the ocular membrane called the retina and is responsible for clear, detailed vision. Over time and with exposure to UV light rays, the natural lens of the eye filters out the vast majority of damaging ultraviolet light before it has a chance to damage the retina and macula.
3. **Pterygium –** Also known as surfer's eye, pterygium occurs when the protective membrane of the outside of the eye called the conjunctiva becomes inflamed and grows out toward the optical center of the eye. It is typically associated with prolonged exposure to sunlight, especially when reflected off the surface of water or snow.
4. **Keratitis –** Excessive exposure to harmful UV rays from the sun and tanning beds can actually cause the cornea to burn, not unlike a sunburn. The cornea is used to refract light within the eye and directs light to the retina.
5. **Skin Cancers of the Eyelid –** As with the rest of the body, the eyelids are vulnerable to the harsh effects of UV radiation and can not only be burned by overexposure, but can also develop varying degrees of skin cancer, including basal cell carcinoma, squamous cell carcinoma, and melanoma.

STATS

- Americans place comfort (65 %) and affordability (54 %) before UV protection (44 %) when purchasing sunglasses.
- Parents are more likely to wear shades always or often (56 %) than their children (29 %).
- Many adults who rarely or never wear sunglasses (25 %) report that they skip UV eye protection because they don't own prescription sunglasses (41 %).
- Millennials are least likely to protect their vision: 55 % of people in their 20s never, rarely or only sometimes wear sunglasses.
- Americans' only use sunglasses when they are outside for two or more hours (39 %).
- Americans are leaving their eyes exposed: only 14 percent are likely to wear sunglasses while watching outdoor

sporting events and only 44 % are likely to wear sunglasses at the beach.
- 1 in 5 Americans will develop skin cancer by the age of 70.
- More than 2 people die of skin cancer in the U.S. every hour.
- Having 5 or more sunburns doubles your risk for melanoma.
- When detected early, the 5-year survival rate for melanoma is 99 %.

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Cataratas –** Las investigaciones han relacionado directamente la luz UVB con el desarrollo de cataratas, que se produce cuando el cristalino del ojo se vuelve gradualmente turbio y opaco, pudiendo provocar ceguera total si no se trata.
2. **Degeneración macular –** La mácula está situada en el centro de la membrana ocular llamada retina y es responsable de la visión clara y detallada. Con el tiempo y la exposición a los rayos de luz ultravioleta, el cristalino natural del ojo filtra la gran mayoría de la luz ultravioleta dañina antes de que tenga la oportunidad de dañar la retina y la mácula.
3. **Pterigión –** También conocido como ojo de surfista, el pterigión se produce cuando la membrana protectora del exterior del ojo, denominada conjuntiva, se inflama y crece hacia el centro óptico del ojo. Suele asociarse a la exposición prolongada a la luz solar, especialmente cuando se refleja en la superficie del agua o la nieve.
4. **Queratitis –** la exposición excesiva a los rayos UV nocivos

del sol y de las camas solares puede provocar quemaduras en la córnea. La córnea se utiliza para refractar la luz dentro del ojo y dirige la luz a la retina.

5. **Cánceres cutáneos de párpado –** al igual que el resto del cuerpo, los párpados son vulnerables a los duros efectos de la radiación UV y no sólo pueden quemarse por sobreexposición, sino que también pueden desarrollar diversos grados de cáncer de piel, como carcinoma de células basales, carcinoma de células escamosas y melanoma.

ESTADÍSTICAS

- Los estadounidenses anteponen la comodidad (65 %) y la asequibilidad (54 %) a la protección UV (44 %) a la hora de comprar gafas de sol.
- Es más probable que los padres lleven gafas de sol siempre o a menudo (56 %) que sus hijos (29 %).
- Muchos adultos que rara vez o nunca llevan gafas de sol (25 %) afirman que omiten la protección UV de los ojos porque no tienen gafas de sol graduadas (41 %).
- Los Millennials son los menos propensos a proteger su visión: el 55 % de los veinteañeros nunca, casi nunca o sólo a veces lleva gafas de sol.
- Los estadounidenses solo utilizan gafas de sol cuando están dos o más horas al aire libre (39 %).
- Los estadounidenses dejan sus ojos al descubierto: sólo el 14 % suele llevar gafas de sol mientras ve acontecimientos deportivos al aire libre y sólo el 44 % suele llevar gafas de sol en la playa.
- 1 de cada 5 estadounidenses desarrollará cáncer de piel antes de los 70 años.
- Más de 2 personas mueren de cáncer de piel en EE.UU. cada hora.
- Tener 5 o más quemaduras solares duplica el riesgo de melanoma.
- Cuando se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia a 5 años del melanoma es del 99 %.

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Infographic – Spanish



Fuente: https://farmaadicta.com

Sun Protection — No Skin Off Your Nose Fatality File

“My Wife Noticed a Weird Freckle”

“I was always pretty convinced that I’d get skin cancer. I was a professional bike racer in the 80s, and nobody wore sunscreen back then. In fact, I’d go out and purposely try to lay down a base tan. Plus, I lived in Texas for much of my young adult life, where it’s warm and sunny even in the winter months.

In a nutshell, I’m the poster child for what not to do when it comes to skin cancer. Yet while I knew the odds were high that I’d get squamous or basal cell carcinoma—the most common and most treatable forms of skin cancer—melanoma didn’t cross my mind.

When I was 47, my wife pointed out a little mole near my ear and nudged me to go to the dermatologist. I’d see it when I shaved but didn’t think much of it. I would’ve put off making an appointment if it wasn’t for my wife’s insistence.

After a biopsy, I got the diagnosis: Stage 2 melanoma. I thought: This could be really bad. Regardless of where it is, cancer is scary. And my cancer was on my face. Luckily, the melanoma hadn’t spread to my lymph nodes, and so the surgery was relatively straightforward. However, a year and a half later, my mole came back in the same spot near my ear—and it was twice as big.

That time, the surgery was trickier. I went through 12 hours of biopsies alone just to determine where it stopped. Some people think skin cancer isn’t a big deal—you just have the doctor ‘cut it out.’ I can tell you this: The sound of those biopsies was like a giant meat cleaver scraping against a mirror. It was awful. The good news is my doctor was able to get all of the cancer, which

was still Stage 2 and had not spread.

Now I wear sunscreen, see my dermatologist twice a year, and go back any time my wife or I spot something that we think needs investigating. It's so important to have a doctor who you can call when you see something. And, honestly, it's also important to have your partner or a friend help you with skin checks.

Men aren't very good about getting to the doctor. My dermatologist told me that if I had waited a year, my melanoma would've been Stage 3 or 4. If I'd waited two years, I'd likely be dead."

Sun Protection – No Skin Off Your Nose Fatality File – Spanish

"Mi mujer notó una peca rara"

"Siempre estuve bastante convencido de que tendría cáncer de piel. Fui ciclista profesional en los años 80, y entonces nadie llevaba protección solar. De hecho, salía a la calle y me ponía moreno a propósito. Además, viví en Texas gran parte de mi juventud, donde hace sol y calor incluso en invierno.

En pocas palabras, soy el ejemplo perfecto de lo que no se debe hacer cuando se trata de cáncer de piel. Aunque sabía que tenía muchas probabilidades de padecer un carcinoma de células escamosas o basales -las formas más comunes y tratables de cáncer de piel-, el melanoma no se me había pasado por la cabeza.

A los 47 años, mi mujer me señaló un pequeño lunar cerca de la oreja y me animó a ir al dermatólogo. Lo veía cuando me afeitaba, pero no le daba importancia. Si no hubiera sido por la insistencia

de mi mujer, habría pospuesto la cita.

Tras una biopsia, me dieron el diagnóstico: Melanoma en estadio 2. Pensé: Esto puede ser muy malo. Independientemente de dónde esté, el cáncer da miedo. Y mi cáncer estaba en la cara. Por suerte, el melanoma no se había extendido a los ganglios linfáticos, así que la operación fue relativamente sencilla. Sin embargo, un año y medio después, el lunar volvió a aparecer en el mismo lugar, cerca de la oreja, y era el doble de grande.

Esa vez, la operación fue más complicada. Me hicieron 12 horas de biopsias solo para determinar dónde se detenía. Algunas personas piensan que el cáncer de piel no es grave y que basta con que el médico "lo corte". Puedo decirles una cosa: El sonido de esas biopsias era como una cuchilla de carnicero gigante raspando contra un espejo. Era horrible. La buena noticia es que mi médico pudo extraer todo el cáncer, que seguía en estadio 2 y no se había extendido.

Ahora uso protección solar, voy al dermatólogo dos veces al año y vuelvo cada vez que mi mujer o yo detectamos algo que creemos que hay que investigar. Es muy importante tener un médico al que puedas llamar cuando veas algo. Y, sinceramente, también es importante que tu pareja o un amigo te ayuden con las revisiones de la piel.

Los hombres no son muy dados a ir al médico. Mi dermatólogo me dijo que, si hubiera esperado un año, mi melanoma estaría en estadio 3 o 4. Si hubiera esperado dos años, probablemente estaría muerto".