



**UNIVERSIDAD SAN GREGORIO DE PORTOVIEJO**  
**UNIDAD TÉCNICA TECNOLÓGICA**  
**TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ESTÉTICA INTEGRAL**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

Previo a obtener el título de:

**TECNÓLOGA SUPERIOR EN ESTÉTICA INTEGRAL**

**TEMA:**

Plan de promoción y de prevención del cuidado de la piel en pescadores de Manta

Tutora

Qf. Mirella Adum Lípari

**Autora**

Cedeño Molina Mildred Iliana

Portoviejo, Manabí, Ecuador

2023-2024

## **Constancia de Aprobación por el Tutor**

*Dra. Mirella Adum Lípari*, en calidad de Tutora del Trabajo de Titulación, certifico que la egresada Mildred Iliana Cedeño Molina, autora del Trabajo de Titulación denominado “Plan de Promoción y Prevención del cuidado de la piel en pescadores de Manta”, ha elaborado el mismo, siguiendo a cabalidad todos los parámetros metodológicos exigidos por la Universidad San Gregorio de Portoviejo, orientada y revisada durante su proceso de ejecución bajo mi responsabilidad.



**Qf. Mirella Adum Lípari**  
**Tutora**

## **Certificación del Tribunal**

El trabajo de titulación denominado Plan de promoción y de prevención del cuidado de la piel en pescadores de Manta”, presentado por la egresada Cedeño Molina Mildred Iliana, luego de haber sido analizado y revisado por los señores miembros del tribunal y en cumplimiento a lo establecido en la ley, se da por aprobado.

---

Mg. María Esther Farfán  
Muentes  
Coordinadora de la carrera  
Estética integral

---

Qf. Mirella Adum Lípari  
Tutora de trabajo de titulación

---

Dr. Alejandro Mejía Casanova.  
Tribunal.

## **Declaración de Autoría de la Investigación**

Cedeño Molina Mildred Iliana autora del trabajo de titulación denominado “Plan de promoción y de prevención del cuidado de la piel en pescadores de Manta”, declaro que el mismo es de mi completa autoría y ha sido elaborado de acuerdo a las directrices y el Reglamento de Titulación de la Tecnología Superior en Contabilidad de la Universidad San Gregorio de Portoviejo, siendo de mi entera responsabilidad el contenido íntegro del mismo, así como las ideas, resultados y conclusiones de su contenido.



.....

## DEDICATORIA

Con amor dedico este trabajo de titulación a mi mamá Dra. Nancy Molina Moya y papá Sr. Pancraccio Cedeño Corone. Quienes han sido mi faro en la torneantes, por ser mi fortamela en los momentos difíciles, por ese amor incondicional que impulsa cada paso que doy, por haberme formado como la persona que soy ahora, muchos de mis logros se los debo a ustedes por su apoyo y motivación infinito que he recibido de su parte, por ser pilar fundamental de este arduo trabajo, a mi hermana Lignner Cedeño Molina a pesar de la distancia, se hace presente con sus palabra y consejos gracias por enseñarme con paciencia, guiarme con sabiduría . Este gesto no expresar mi gratitud eterna, pero espero que estas palabras reflejen el inmenso amor y admiración que siento por ustedes.

A mi novio mi compañero de aventuras y confidente mas fiel, por alentarme a perserguir mis metas, por acompañerme en esta travesía gracias por creer en mis sueños tanto como yo. Te dedico este logro con todo mi corazón.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Cedeño Corone'.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios ya que sin su bendición todo este esfuerzo no hubiera sido posible permitirme culminar la carrera de estética integral en la universidad San Gregorio de Portoviejo.

A mi tutora Mirella Adum Lipari por su orientación, paciencia y su constante apoyo a lo largo de este proceso, sus consejos y sugerencias fueron esenciales para dar forma a este trabajo y para mi crecimiento académico.

A mis padres no puedo pasar por alto el apoyo de mi familia Sr. Pancracio Cedeño Coronel y Dra. Nancy Molina Moya a mi hermana, Lignner Cedeño Molina, y mi pareja les debo todo su amor paciencia y motivación para culminar esta etapa educativa por la que he cruzado.

Este proyecto no sería posible sin las personas del puerto pesquero artesanal de Jaramijó que han dedicado su tiempo, paciencia y contribución en la ejecución de este documento a todos ustedes gracias de corazón.

A mis amigas por su aliento, sus ideas y su compañía durante este viaje. Sus comentarios y discusiones enriquecieron este proyecto de maneras que no habría sido posible de otra manera.



## RESUMEN

*Universidad San Gregorio de Portoviejo, Tecnología Superior En Estética Integral*

**Tema:** *Plan de promoción y prevención sobre el cuidado de la piel en pescadores de Manta*

### Resumen

En esta investigación se detallan las patologías que presentan los pescadores al estar expuestos a las radiaciones ultravioleta emitidas por el sol, al agua salobre, las quemaduras solares, dermatitis por contacto entre otras. El objetivo fue aplicar métodos de promoción y prevención de cuidados de la piel en los pescadores de Manta. Teniendo como objeto de estudio los cuidados de la piel y se tomó como campo de observación los pescadores artesanales de la parroquia Jaramijó en el puerto pesquero artesanal Jaramijó, La metodología tuvo un paradigma positivista con enfoque cuantitativo. La población objeto de estudio fue de 30 personas, mismas que por ser pequeñas no se aplicó fórmulas y se tomó el total como muestra. Como técnica se utilizó la encuesta teniendo como herramienta el cuestionario de 9 preguntas que hacen referencia a la rutina de cuidado o conocimiento sobre los efectos de la radiación ultravioleta, también se tomó como referencia los años de trabajo debido a que, los participantes oscilan entre los 20 a 75 años. Como resultados se encontró que, la población de pescadores labora sin protección adecuada, concluyendo que, existe deficiencias en el conocimientos sobre los posibles riesgos ante el exceso de exposición a la radiación ultravioleta y otros productos ambientales dañinos, lo que motivo a socializar la estrategia que permite reconocer alguno de los signos como horas de mayor riesgo de exposición al sol que provocan diferentes tipos de quemaduras, daños cutáneos, melanoma (cáncer de piel), entre otros.

**Palabras claves:** Radiación ultravioleta, cuidado de la piel, foto protección, lesiones cutáneas.

## ABSTRACT

This research details the pathologies that fishermen present when exposed to ultraviolet radiation emitted by the sun, brackish water, sunburn, contact dermatitis, among others. The objective was to apply methods of promoting and preventing skin care in the fishermen of Manta. The object of study was skin care and the field of observation was the artisanal fishermen of the Jaramijó parish in the artisanal fishing port of Jaramijó. The methodology had a positivist paradigm with a quantitative approach. The population under study was 30 people, but because they were small, no formulas were applied and the total was taken as a sample. The survey technique used was a questionnaire of 9 questions referring to routine care or knowledge about the effects of ultraviolet radiation, and the years of work were also taken as a reference because the participants ranged from 20 to 75 years of age. As a result, it was found that the fishermen population works without adequate protection, concluding that there are deficiencies in the knowledge about the possible risks of excessive exposure to ultraviolet radiation and other harmful environmental products, which motivated the socialization of the strategy that allows recognizing some of the signs as hours of increased risk of sun exposure that cause different types of burns, skin damage, melanoma (skin cancer), among others.

**Key words:** ultraviolet radiation, skin care, photoprotection, skin lesions



## INDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
Key words: ultraviolet radiation, skin care, photoprotection, skin lesions.....	viii
INDICE GENERAL.....	1
INDICE DE TABLAS.....	3
INDICE DE GRÁFICOS.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO I.....	7
1.1. Tema.....	7
1.2. Planteamiento del problema .....	7
1.3. Preguntas de Investigación .....	8
1.4. Objetivos .....	9
1.4.1. Objetivo General .....	9
1.4.2. Objetivos específicos.....	9
1.5. Justificación .....	10
CAPÍTULO II .....	11
MARCO TEÓRICO .....	11
2.1. Cuidado de la piel en pescadores .....	11
2.1.1. Riesgos para la piel en la profesión de pescador .....	12
2.1.2. Enfermedades frecuentes .....	14
2.2. Métodos de promoción y prevención.....	15
2.2.1. Protección solar .....	15
2.2.2. Prevención de enfermedades cutáneas .....	16
2.2.3. Concientización y educación .....	18
CAPÍTULO III.....	20
3.1. Metodología .....	20
3.2. Variables .....	20
3.3. Método.....	21
3.4. Enfoque.....	21

3.5. Tipo.....	21
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.7. Población y Muestra.....	22
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	23
4.1. Presentación del caso.....	23
4.2. Resultados .....	25
Saludo de bienvenida .....	34
Dinámica motivacional .....	34
Introducción teórica.....	34
Saludo de bienvenida .....	36
dinámica motivacional .....	36
introducción teórica.....	36
Saludo de bienvenida .....	38
dinámica motivacional .....	38
Refuerzo de temas: .....	38
4.3. Discusión .....	47
<b>Conclusiones</b> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Referencias Bibliográfica</b> .....	52
<b>Anexos</b> .....	55

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad.....	25
Tabla 2. Conocimiento de los elementos naturales como agua salina, sol, temperaturas variables del clima afectan a la piel.....	26
Tabla 3. Elementos naturales que afectan a la piel.....	27
Tabla 4. Uso de algún tipo de protección solar para cuidar la piel.....	28
Tabla 5. Conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel.....	29
Tabla 6. Uso de algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca.....	30
Tabla 7. Conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales.....	31
Tabla 8. Rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable.....	32
Tabla 9. Charlas sobre el cuidado en la piel.....	33
Tabla 10. Taller cuidado en la piel.....	34
Tabla 11. Formas de prevenir las lesiones causadas por la exposición excesiva a la radiación solar.....	36
Tabla 11. Retroalimentación del taller 1 y taller 2.....	38
Tabla 13. Conocimiento de los elementos naturales como agua salina, sol, temperaturas variables del clima afectan a la piel.....	39
Tabla 14. Elementos naturales que afectan a la piel.....	40
Tabla 15. Uso de algún tipo de protección solar para cuidar la piel.....	41
Tabla 16. Conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel.....	42
Tabla 17. Uso de algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca.....	43
Tabla 18. Conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales.....	44
Tabla 19. Rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable.....	45
Tabla 20. Charlas sobre el cuidado en la piel.....	46

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Edad.....	25
Gráfico 2. Conocimiento de los elementos naturales como agua salina, sol, temperaturas variables del clima afectan a la piel.....	26
Gráfico 2. Elementos naturales que afectan a la piel.....	27
Gráfico 4. Uso de algún tipo de protección solar para cuidar la piel. ....	28
Gráfico 5. Conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel.....	29
Gráfico 6. Uso de algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca.....	30
Gráfico 7. Conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales.....	31
Gráfico 8. Rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable. ....	32
Gráfico 9. Charlas sobre el cuidado en la piel.....	33
Gráfico 10. Conocimiento de los elementos naturales como agua salina, sol, temperaturas variables del clima afectan a la piel.....	39
Gráfico 11. Elementos naturales que afectan a la piel.....	40
Gráfico 12. Uso de algún tipo de protección solar para cuidar la piel. ....	41
Gráfico 13. Conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel.....	42
Gráfico 14. Uso de algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca.....	43
Gráfico 15. Conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales.....	44
Gráfico 16. Rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable. ....	45
Gráfico 17. Charlas sobre el cuidado en la piel.....	46

## INTRODUCCIÓN

La piel como el órgano más extenso del cuerpo humano desempeña un papel crucial en la protección contra diversas amenazas ambientales (Restrepo-Gutiérrez, 2024). Los efectos de la radiación ultravioleta, el viento y la salinidad del agua marina son factores que pueden desencadenar desde quemaduras solares hasta dermatitis, siendo esenciales para entender los desafíos específicos que enfrentan los pescadores (Fernández et al., 2021).

Según los Zegarra (2019) la protección solar es esencial para los pescadores, especialmente cuando trabajan al aire libre. Usar prendas de vestir gruesas y de colores oscuros puede aumentar significativamente la protección solar, ofreciendo hasta 3 a 5 veces más defensa. Las camisas de manga larga, pantalones largos y sombreros de ala ancha proporcionan una cobertura óptima contra los rayos UV, reduciendo la exposición directa a la piel. Además, es importante aplicar regularmente protector solar de amplio espectro en todas las áreas expuestas, repitiendo la aplicación cada 2 horas y después de nadar o sudar para una protección efectiva.

Estudios expuestos como el de Dixon et al., (2021) respaldan la importancia de esta de este trabajo investigativo, debido a que, se encontró que los trabajadores al aire libre, como los pescadores, tienen una conciencia limitada sobre la protección solar y un bajo cumplimiento de las medidas de protección cutánea. Esto resalta la necesidad de programas educativos específicos para este grupo poblacional.

Investigaciones como la de Fernández et al., (2021). han demostrado el impacto significativo de la radiación ultravioleta en la salud cutánea, destacando la importancia de la protección solar adecuada en entornos al aire libre. Asimismo, estudios como el Norval et al., (2019) han identificado los efectos del viento y la salinidad del agua marina en la piel de los pescadores, lo que subraya la necesidad de medidas preventivas adicionales, como el uso de ropa protectora y la aplicación de cremas hidratantes.

La falta de conciencia sobre la importancia del cuidado de la piel y las medidas preventivas entre los pescadores de Manta es un desafío clave que este proyecto busca enfrentar. La escasez de información y programas específicos de promoción y prevención contribuye a una baja adopción de prácticas saludables para el cuidado de la piel. Es crucial

abordar la exposición de los pescadores de Manta a factores ambientales que afectan su salud cutánea y promover una mayor conciencia y medidas preventivas para mitigar este problema.

A través de la identificación de brechas en la comprensión y práctica actual, se podrán proponer intervenciones educativas efectivas y accesibles. La creación de programas de capacitación adaptados a las necesidades específicas de los pescadores puede contribuir a una mayor conciencia sobre la importancia del cuidado de la piel y la adopción de prácticas que reduzcan la incidencia de afecciones dermatológicas.

Un plan de promoción y prevención del cuidado de la piel en pescadores de Manta es esencial para mejorar su salud dermatológica y reducir los riesgos laborales. Estrategias educativas y suministro de recursos de protección solar adecuados pueden proteger su piel y disminuir la incidencia de enfermedades cutáneas relacionadas con su trabajo.

Considerando la vulnerabilidad de los pescadores a condiciones ambientales adversas como la radiación solar y la salinidad del agua marina, este estudio es pertinente para abordar sus preocupaciones de salud y prevenir enfermedades cutáneas que podrían afectar su capacidad laboral y calidad de vida. Por lo que antecede, esta investigación tiene como objetivo analizar métodos de promoción y prevención para mejorar la salud de la piel en los pescadores, comprendiendo las condiciones específicas que afectan su piel y proponiendo prácticas preventivas y hábitos saludables.

Muchos pescadores pueden no estar completamente conscientes de los riesgos para la salud asociados con su trabajo y la importancia de proteger su piel. Por lo tanto, este proyecto se basa en la investigación experimental, con un enfoque cualitativo que, con una orientación integral de educación y medidas preventivas podría ser fundamental para mitigar los riesgos asociados con su profesión. Para implementar el plan que promueva la conciencia sobre estos temas y brinde educación sobre prácticas saludables para el cuidado de la piel sería altamente beneficioso se desarrollaron tres talleres en los cuales participaron de manera activa los pescadores como objeto de estudio.

## CAPÍTULO I

### 1.1. Tema

Plan de promoción y prevención sobre el cuidado de la piel en pescadores de Manta

### 1.2. Planteamiento del problema

La radiación ultravioleta (UV) comprende diferentes longitudes de onda, incluyendo los rayos UVB (290 – 320 nm), UVA2 (320 – 340 nm), UVA1 (340 – 400 nm) y luz visible (400 – 700 nm). Se ha observado que los rayos UVA1 y la luz visible son los más perjudiciales para la piel, especialmente en individuos de tez morena. La exposición a esta radiación puede causar diversos efectos adversos, como fotoenvejecimiento, fotosensibilidad y quemaduras solares. (Rigel et al., 2022)

Lamentablemente, la información sobre el cuidado de la piel y el uso de protectores solares es escasa, lo que lleva a una falta de conciencia sobre los posibles efectos negativos en la salud cutánea. Es esencial difundir ampliamente la importancia de proteger la piel contra la radiación UV y promover el uso adecuado de bloqueadores solares para mitigar los riesgos asociados con la exposición a la radiación solar. (Díaz, 2022)

Los pescadores de Manta, al estar expuestos constantemente a condiciones climáticas extremas como la radiación solar, la salinidad del agua y el viento, enfrentan riesgos significativos para la salud de su piel. Estas condiciones pueden llevar a diversas afecciones cutáneas, desde quemaduras solares hasta dermatitis y cáncer de piel. A pesar de estos riesgos, la promoción y prevención del cuidado de la piel en este grupo de población ha sido limitada o inexistente. Por lo tanto, es crucial desarrollar un plan de promoción y prevención específico para abordar estas necesidades y mejorar la salud cutánea de los pescadores de Manta.

Los pescadores enfrentan altas exposiciones a elementos adversos como el sol, el viento y la salinidad del agua, lo que aumenta el riesgo de quemaduras solares, dermatitis y otras afecciones cutáneas. Entre estas, la urticaria solar es común, caracterizada por erupciones evanescentes, rojizas, con picazón, que pueden durar menos o más de 6 semanas,

siendo clasificada como aguda o crónica. Alrededor del 20% de los casos de urticaria crónica se relacionan con desencadenantes externos, como la presión, fricción, cambios de temperatura o exposición a la radiación solar (Raigosa, 2017).

El contacto frecuente con agua salada puede deshidratar la piel, causando sequedad, descamación e incluso dermatitis (González y Martínez, 2023.). esta pérdida de humedad puede empeorar problemas cutáneos existentes y llevar al desarrollo de afecciones dolorosas (García y Sánchez, 2023). Aunque el mar ofrece beneficios debido a sus oligoelementos curativos, es crucial considerar sus riesgos antes de sumergirse entre las olas. En consecuencia, los pescadores, debido a su trabajo en entornos marinos, enfrentan desafíos dermatológicos únicos, incluyendo la exposición prolongada a la radiación UV, humedad constante y contacto con agentes químicos del agua del mar, lo que puede afectar significativamente su salud cutánea. La falta de conciencia y recursos para el cuidado de la piel resalta la necesidad de enfoques preventivos y educativos.

### **1.3. Preguntas de Investigación**

- ¿Cuál es la prevalencia de enfermedades cutáneas entre los pescadores de Manta?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo más relevantes para el desarrollo de afecciones cutáneas en este grupo de población?
- ¿Qué conocimientos y prácticas tienen los pescadores de Manta sobre el cuidado de la piel?
- ¿Qué barreras enfrentan los pescadores de Manta para adoptar medidas de prevención y cuidado de la piel?
- ¿Cuál es el impacto de un programa de promoción y prevención en la salud cutánea de los pescadores de Manta a corto y largo plazo?



## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

Aplicar métodos de promoción y prevención de cuidados de la piel en los pescadores de Manta.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Describir los métodos de promoción y prevención del cuidado de la piel en los pescadores de Manta.
- Realizar el diagnóstico y aplicación de métodos de promoción y prevención sobre el cuidado de la piel en los pescadores de Manta.
- Evaluar mediante temarios o encuestas la satisfacción de los beneficiarios sobre la promoción y prevención del cuidado de la piel.

## **1.5. Justificación**

El cuidado de la piel en los pescadores de Manta es un tema de vital importancia debido a los riesgos inherentes a su profesión y el impacto significativo que las enfermedades cutáneas pueden tener en su salud y calidad de vida. La falta de atención a este aspecto puede llevar a un aumento en la incidencia de afecciones cutáneas, lo que no solo afecta la salud individual de los pescadores, sino también su capacidad para trabajar y mantenerse económicamente activos. Por lo tanto, es fundamental implementar medidas de promoción y prevención que aborden estas necesidades específicas y mejoren el bienestar general de esta población vulnerable.

En el caso de los pescadores, cuya labor los expone constantemente a condiciones climáticas adversas y factores ambientales agresivos, el cuidado de la piel adquiere una relevancia particular. Este proyecto se sumerge en el fascinante y, a menudo, descuidado ámbito de la salud cutánea de los pescadores, explorando métodos de promoción y prevención destinados a salvaguardar la integridad de este vital órgano.

Se justifica la implementación del plan de promoción y prevención sobre el cuidado de la piel en pescadores de Manta por la necesidad de abordar los riesgos específicos que enfrentan debido a su exposición prolongada a condiciones ambientales adversas, como la radiación ultravioleta, el viento y la salinidad del agua marina.

Abordar las necesidades de salud específicas de los pescadores de Manta no solo beneficiaría a esta población en particular, sino que también tendría un impacto positivo en la salud pública en general al reducir la incidencia de enfermedades cutáneas y promover prácticas saludables. Un estudio sobre el plan de promoción y prevención del cuidado de la piel en pescadores de Manta es beneficioso tanto para la salud de los pescadores como para la comunidad en general.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Cuidado de la piel en pescadores

El cuidado de la piel en pescadores es un tema crucial debido a los desafíos únicos que enfrentan debido a su exposición constante a condiciones ambientales adversas. La naturaleza de su trabajo los expone a múltiples factores de riesgo para la salud cutánea, como la radiación solar intensa, la salinidad del agua, el viento y el contacto con productos químicos utilizados en la pesca.

La higiene y cuidado es un tema muy personal sin embargo no está demás explicar la importancia y la debida forma de cuidar la piel y más si se la expone a constantes peligros de la pesca, es por ello promover el uso de productos de limpieza suaves, adecuados para cada tipo de piel, evitando dañar la piel, fomentar la hidratación regular de la piel con cremas o lociones hidratantes de esa forma la sequedad y la irritación no serán presente en su piel.

La exposición prolongada a estos factores puede provocar una serie de problemas dermatológicos, que van desde quemaduras solares y deshidratación de la piel hasta dermatitis, infecciones por hongos y, en casos extremos, cáncer de piel. Además, la falta de acceso a medidas preventivas adecuadas, como la protección solar y el uso de equipos de protección personal, agrava aún más estos riesgos.

Para abordar este problema, es fundamental concienciar a los pescadores sobre la importancia del cuidado de la piel y proporcionarles herramientas y recursos para protegerse adecuadamente. Esto incluye educación sobre la aplicación regular de protector solar de amplio espectro, el uso de ropa protectora, como camisas de manga larga y sombreros de ala ancha, y la adopción de prácticas de higiene adecuadas para prevenir infecciones cutáneas.

Además, es crucial establecer programas de detección temprana de enfermedades cutáneas y acceso a atención médica especializada para aquellos que presenten síntomas o afecciones cutáneas preocupantes. La colaboración entre autoridades de salud pública, organizaciones comunitarias y líderes locales puede ser clave para implementar

intervenciones efectivas y sostenibles que promuevan el cuidado de la piel en la población de pescadores.

El cuidado de la piel en pescadores es un aspecto vital de su salud y bienestar general. A través de medidas de promoción, prevención y acceso a atención médica adecuada, podemos mejorar significativamente la salud cutánea de esta población y garantizar que puedan seguir desempeñando su trabajo de manera segura y saludable.

### **2.1.1. Riesgos para la piel en la profesión de pescador**

La profesión de pescador conlleva una serie de riesgos específicos para la piel debido a la exposición constante a condiciones ambientales adversas y actividades laborales que pueden comprometer su salud cutánea. Algunos de los principales riesgos para la piel en la profesión de pescador incluyen:

**Radiación solar:** Los pescadores pasan largas horas expuestos al sol mientras trabajan en cubierta, lo que aumenta el riesgo de quemaduras solares, envejecimiento prematuro de la piel y cáncer de piel. Existen tres tipos de radiación ultravioleta (UV): UVA, que penetra profundamente en la piel y es constante durante todo el año; UVB, mayormente absorbida por la capa de ozono pero aún presente en la Tierra; y UVC, absorbida por la estratosfera y no llega a la superficie terrestre (López y Sánchez, 2023). La radiación UVA penetra la epidermis hasta un 50% más que la UVB, desencadenando una pigmentación rápida y transitoria mediante la fotooxidación de la melanina existente. Este tipo de radiación contribuye al envejecimiento cutáneo, la fotosensibilidad y puede causar lesiones en la retina, incluida la formación de cataratas (Gómez y Martínez, 2023).

Según (Cañarte, 2010) el UVA tiene aplicaciones terapéuticas en el tratamiento de la psoriasis, acné, linfomas cutáneos de células T, pigmentación del vitíligo. Es la radiación empleada en las cabinas bronceadoras. El 90% es penetrado en la epidermis esta es la responsable del eritema solar, inmunosupresión y foto carcinoma, esta radiación interviene en la melanogénesis donde aparece un bronceado tardío, pero de mayor duración en la piel que la UVA. Estos factores ambientales pueden causar una serie de problemas dermatológicos, desde quemaduras solares hasta dermatitis, que afectan la salud y el bienestar de los pescadores, por lo que, representan desafíos específicos para la salud, lo que

destaca la importancia de implementar medidas preventivas adecuadas para proteger su piel durante su trabajo en condiciones marítimas adversas.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) los efectos agudos de la radiación ultravioleta pueden ser: daños en el ADN, quemaduras solares, reacciones fototóxicas y fotoalérgicas e inmunodepresión, que puede considerarse un factor de riesgo de cáncer y dar lugar a la reactivación de virus (por ejemplo, el del herpes labial).

**Salinidad del agua:** El contacto regular con agua salada puede provocar deshidratación de la piel, irritación y sequedad, especialmente si no se toman medidas para enjuagar y humectar la piel adecuadamente después del contacto con el agua. El contacto constante con agua salada puede provocar deshidratación de la piel, causando sequedad, descamación y en algunos casos, dermatitis (González y Martínez, 2023.).

La pérdida de humedad en la piel puede agravar problemas preexistentes y llevar al desarrollo de afecciones cutáneas dolorosas. El mar es siempre una buena alternativa, aunque posea también una serie de beneficios y riesgos que conviene tener en cuenta antes de sumergirte entre las olas. La piel es una de las grandes beneficiadas de los efectos del agua salada. A diferencia del agua dulce, posee un importante número de oligoelementos como el sodio, yodo, zinc o potasio, que actúan como curativos.

**Viento y frío:** Las condiciones climáticas adversas, como el viento fuerte y el frío, pueden causar sequedad, agrietamiento y descamación de la piel, especialmente en áreas expuestas como la cara y las manos.

**Contacto con productos químicos:** Algunos productos químicos utilizados en la pesca, como los desinfectantes y los combustibles, pueden ser irritantes para la piel y causar dermatitis de contacto u otras reacciones alérgicas.

**Fricción y abrasión:** La manipulación de cuerdas, redes y otros equipos de pesca puede provocar abrasiones y rozaduras en la piel, especialmente en áreas donde la piel está expuesta y no protegida adecuadamente.

**Infecciones cutáneas:** El contacto con agua contaminada, peces u otros organismos marinos puede aumentar el riesgo de infecciones cutáneas bacterianas, fúngicas o virales, como la dermatitis infecciosa o la micosis.

Estos riesgos pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los pescadores si no se abordan adecuadamente. Por lo tanto, es fundamental que los pescadores tomen medidas preventivas, como el uso de protector solar, ropa protectora, equipos de protección personal y prácticas de higiene adecuadas, para proteger su piel y minimizar el riesgo de problemas dermatológicos. Además, la educación sobre el cuidado de la piel y el acceso a atención médica adecuada son fundamentales para garantizar una buena salud cutánea en esta población.

### **2.1.2. Enfermedades frecuentes**

La urticaria es una de las enfermedades cutáneas de poca frecuencia las cuales se caracteriza por una irritación después de la exposición directa al sol con la aparición de pápulas y prurito con el enrojecimiento de la zona afectada, es decir, la urticaria solar es una alergia a la radiación o sectores de calor lo que desencadena los síntomas, parte del tratamiento es evitar la exposición al sol una fotoprotección adecuada y el uso de antihistamínicos.

El Erisipeloide normalmente afecta a las personas que trabajan con estos animales (como granjeros, carniceros, cocineros, tenderos, pescadores o veterinarios). La infección resulta de la entrada de bacterias en la piel a través de pequeños cortes (MedilinePlus, 2022), es una enfermedad causada por una bacteria dando como vulnerable a la población pesquera, esta es más común en los pescadores ya que tienen contacto con el mundo marino esta bacteria suele aprovechar heridas como cortes los síntomas se presentan entre 2 a 7 días después que ingresa la bacteria en la piel, se puede otra una piel rojo brillante en la herida, ampollas llenas de líquidos, fiebre.

El Lentigo solar también conocido como máculas planas de colores marrones homogénea las cuales se asocian las lesiones benignas de la piel por exposición excesiva a la radiación ultravioleta, estas se localizan en zonas expuestas como brazos, rostro, dorsos de la mano, estas lesiones cutáneas benignas que se presenta comúnmente en personas latinas o fototipo III-IV, con mayor visibilidad en edades avanzadas (Lozano, 2020). Pueden presentar de como una lesión de superficie plana o deprimida de crecimiento lento y pueden confluir

formando placas. En ocasiones pueden observarse pequeñas arrugas a su alrededor y se localizan en zonas foto expuestas.

El Carcinoma Basal, es un tipo de cáncer de la piel donde se origina en las células basales de la epidermis, es un cáncer muy común dentro de los cánceres de la piel. Este carcinoma se desarrolla cuando las células basales presentan una mutación genética lo que hacen es crecer de forma descontrolada, este tipo de carcinoma generalmente se desarrolla en áreas de la piel expuestas al sol, ya que la radiación ultravioleta es un factor de riesgo importante; se ha reconocido ampliamente el papel de la radiación ultravioleta; donde ésta ha sido ampliamente aceptada como el determinante más importante para el desarrollo del carcinoma basocelular (Vázquez, 2012).

El melanoma es un cáncer de piel originado en los melanocitos, las células responsables del color de la piel y el cabello, afectadas por la sobreexposición a la radiación ultravioleta o cambios celulares. Su detección temprana se basa en la observación de nevus, que suelen surgir antes de los 20 años, manifestando características como asimetría, bordes irregulares, tamaño aproximado de 6 milímetros, tonalidad variable y crecimiento progresivo (Feller et al., 2020). Las células dendríticas, componentes clave del sistema inmunológico, desempeñan un papel en la patología al presentar antígenos (Davies et al., 2021). El melanoma, derivado de estos melanocitos, puede metastatizar por vía linfática o sanguínea, estableciéndose comúnmente en la piel normal.

## **2.2. Métodos de promoción y prevención**

### **2.2.1. Protección solar**

La protección solar es esencial para los pescadores. Según los recomienda (Zegarra, 2019) El uso de prendas de vestir es considerado un buen elemento de protección si es que las personas van a estar expuestas a los rayos del sol, mientras más gruesa sea la prenda mayor será la protección. De preferencia se deben de usar colores oscuros que incrementan 3 a 5 el grado de protección

Se recomienda el uso de ropa protectora, como camisas de manga larga, pantalones largos y sombreros de ala ancha para reducir la exposición directa al sol. Además, la

aplicación regular de protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) adecuado en todas las áreas expuestas de la piel es fundamental. Se debe aplicar el protector solar cada 2 horas y después de nadar o sudar.

El factor de protección solar (FPS) es un valor que señala la cantidad de ocasiones que se puede estar expuesto a la radiación solar para producir en la piel el mismo enrojecimiento que si no se hubiese usado la crema protectora. (Juan Carlos Chambilla, 2018)

### **2.2.2. Prevención de enfermedades cutáneas**

La prevención y el cuidado de la piel son esenciales para mantener una piel saludable y prevenir enfermedades cutáneas (Dixon et al., 2021). Esto incluye medidas como proteger la piel del sol, mantenerla bien hidratada, adoptar una dieta saludable, evitar el tabaco y el alcohol, controlar el estrés y realizar revisiones regulares con un dermatólogo. Estas prácticas pueden ayudar a prevenir problemas cutáneos como el envejecimiento prematuro, el cáncer de piel, el acné y el eczema (Zhang et al., 2021). Estas prácticas no solo contribuyen a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel, sino que también reducen el riesgo de padecer afecciones dermatológicas graves como el cáncer de piel, el acné y el eczema.

Para prevenir todo tipo de enfermedades se debe tener muy en cuenta la higiene, se deben utilizar guantes resistentes al agua y evitar el contacto directo con peces y productos químicos, lavarse las manos correctamente, la dermatitis de contacto y otras enfermedades cutáneas (Zhang et al., 2021). Se puede evitar con el uso de equipo de seguridad adecuado. La prevención de enfermedades cutáneas en los pescadores requiere un enfoque integral que aborde los múltiples factores de riesgo asociados con su profesión. Algunas medidas preventivas efectivas incluyen:

**Protección solar adecuada:** El uso regular de protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30 es fundamental para prevenir quemaduras solares y reducir el riesgo de cáncer de piel. Se debe aplicar generosamente y reaplicar cada dos horas o después de nadar o sudar.



Ropa protectora: Se recomienda el uso de ropa protectora de manga larga, pantalones largos y sombreros de ala ancha para proteger la piel de la exposición directa al sol. La ropa con protección UV también puede ser beneficiosa.

Gafas de sol: Las gafas de sol con protección UV ayudan a proteger los ojos y la piel alrededor de los ojos de los dañinos rayos solares, reduciendo el riesgo de quemaduras y enfermedades oculares.

Hidratación: Mantener la piel hidratada es esencial para prevenir la sequedad y la irritación. Se recomienda el uso regular de cremas hidratantes después del baño y en cualquier momento que la piel se sienta seca.

La hidratación es la reposición de los líquidos corporales perdidos mediante la transpiración, la exhalación y la eliminación de desechos. En promedio, el cuerpo pierde 2-3 litros de agua por día y necesita reponerse. (Texas, 2019)

El funcionamiento óptimo. Nuestro cuerpo necesita estar hidratado para funcionar de forma óptima. Si no tenemos suficiente líquido en el cuerpo, las funciones esenciales como la circulación de la sangre no se realizan adecuadamente y los órganos no reciben los nutrientes necesarios, de modo que su rendimiento será menos eficiente.

El estado de ánimo. La deshidratación puede afectar a nuestro estado de ánimo. Si una persona no ha bebido suficiente agua, es posible que se sienta cansada, de mal humor o irritable. Incluso quizá piense que tiene hambre, cuando lo que su cuerpo realmente está necesitando es agua.

La productividad. Una buena hidratación también es importante para pensar con claridad. Si usted está deshidratado, su productividad puede verse afectada. Es importante recordar que nuestro cuerpo pierde agua durante todo el día y por eso debemos reponerla continuamente. La hidratación constante es crucial para prevenir la sequedad de la piel causada por la exposición al agua salada. Se deben utilizar cremas hidratantes que ayuden a restaurar la barrera cutánea y a mantener la piel flexible y saludable.

Higiene adecuada: Lavarse la piel regularmente con agua y jabón suave puede ayudar a eliminar la sal, los productos químicos y otras sustancias irritantes que pueden acumularse durante el trabajo en el mar.

Equipos de protección personal (EPP): Utilizar EPP adecuado, como guantes impermeables para proteger las manos del contacto con agua salada y productos químicos, así como botas y ropa de trabajo impermeable cuando sea necesario.

Educación y concienciación: Proporcionar información y capacitación sobre la importancia del cuidado de la piel y las medidas preventivas específicas para los pescadores puede ayudar a aumentar la conciencia y fomentar comportamientos saludables.

Exámenes dermatológicos regulares: Fomentar exámenes dermatológicos periódicos para detectar tempranamente cualquier problema cutáneo y recibir tratamiento adecuado.

Control de factores de riesgo adicionales: Identificar y controlar otros factores de riesgo, como el consumo de tabaco y alcohol, que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cutáneas.

Al implementar estas medidas preventivas y promover una cultura de cuidado de la piel entre los pescadores, es posible reducir significativamente la incidencia de enfermedades cutáneas y mejorar la salud y el bienestar general de esta población.

### **2.2.3. Concientización y educación**

Concientizar dando la información adecuada a los pescadores, como la exposición excesiva al sol, viento, agua salada y productos químicos utilizados en la pesca. Pueden llegar a desarrollar enfermedades cutáneas muy graves de tal forma que proporcionar información sobre los efectos perjudiciales de la exposición prolongada al sol sin protección, ocasiona el envejecimiento prematuro de la piel o el aumento del riesgo de cáncer de piel.

## **Reconoce los signos de los nevus**

Uno de los métodos para reconocer los signos de una de las patologías más peligrosas, está en identificar los nevus atípicos, para ello especialistas se diseñaron un método de evolución, el ABCDE cada una de las letras representa un aspecto específico:

- *Asimetría:* Los nevus maligna suelen tener una forma asimetría, lo que quiere decir, es que sus mitades son diferentes una de la otra en tamaño, contorno y forma.
- *Bordes Irregulares:* Se observan los bordes de los nevus irregulares, mal definidos en comparación de un nevus benigno que son uniformes, suaves.
- *Color variado:* La aparición de múltiples tonos en un nevus es un signo de alerta, pueden tener tonos como marrón, negro, rojo, blanco o azul dentro del mismo nevus
- *Diámetro:* Se considera que un nevus es preocupante si tiene un diámetro superior que el de un borrador de lápiz. (6mm o más).
- *Evolución:* Los cambios progresivos de un nevus, tamaño, sensación, el sangrado, la picazón, el dolor o el crecimiento, pueden indicar la necesidad de una evaluación médica.

## **Exámenes regulares de la piel**

Recomendar a los pescadores que se realicen exámenes de la piel de forma regular, para detectar posibles signos de daño solar, como lunares sospechosos o cambios en la piel. Asesorar a los pescadores para que consulten a un dermatólogo en caso de notar cualquier anomalía o síntoma preocupante.

## CAPÍTULO III

### 3.1. Metodología

El estudio tiene un enfoque cuantitativo debido a que se realizó, encuestas para medir la satisfacción de los participantes en este proyecto. Según Hernandez et al., (2016) es cuantitativo debido a que, representa un conjunto de procesos, secuencial y probatorio”

Se aplicó la investigación documental debido a que, se revisó libros, artículos de revistas, páginas Web, entre otros para recabar la información necesaria para el fundamento teórico que ayudará a la conclusión del tema. Según Zorrilla, (1993) citado por (Macías, 2018) la investigación bibliográfica o documental implica la revisión de una variedad de fuentes, como libros, revistas, periódicos, memorias, anuarios, registros y documentos en la web, entre otros. Este enfoque se utilizó para encontrar fuentes de información confiables, tanto en repositorios digitales, como revistas en línea y documentos web, así como en bibliotecas físicas.

Se usó como recursos de investigación el acercamiento a la población pesquera dentro de los establecimientos de la asociación de los pescadores. Se realizaron talleres informativos para dar a conocer el riesgo que se tiene al estar expuesto al sol sin ningún tipo de protección.

Se contó con la participación del patronato municipal y el Gad municipal con profesionales para facilitar el proceso de diagnóstico, tomando en cuenta que, el presupuesto se pudo ajustarse a estas necesidades, se repartió trípticos con consejos de cuidados básicos y sencillos los cuales se pueden aplicar en casa y con bajo costo.

### 3.2. Variables

**Variable independiente:** Plan de promoción y prevención

**Variable dependiente:** Cuidado de la piel

### **3.3. Método**

Entre los enfoques empleados para llevar a cabo este estudio se incluye el método analítico. Este método implicó el análisis de los datos recopilados durante la investigación de campo, los cuales fueron procesados y presentados en forma de cuadros e ilustraciones para su comparación y contrastación (Macías, 2018). Este enfoque permitió una comprensión exhaustiva del objeto de estudio al explicarlo detalladamente, utilizar analogías para clarificar conceptos y facilitar la comprensión de su comportamiento, así como contribuir al establecimiento de nuevas teorías.

El método deductivo que de acuerdo a Dávila (2006) “Permite establecer un vínculo de unión entre teoría y observación y permite deducir a partir de la teoría los fenómenos objeto de observación. La inducción conlleva a acumular conocimientos e informaciones aisladas” (p.181). Mediante el enfoque inductivo, se lograron derivar resultados de naturaleza general que guiaron la formulación de conclusiones en línea con los objetivos planteados en este estudio. Por otro lado, empleando el método deductivo, se desarrollaron criterios específicos partiendo de principios generales y en concordancia con el problema investigado.

### **3.4. Enfoque**

El enfoque de este estudio fue cuantitativo

### **3.5. Tipo**

Según Hernández et al., (2010) la investigación exploratoria aborda temas poco estudiados, sentando las bases para investigaciones más rigurosas en el futuro. Estos estudios suelen ser más flexibles en su metodología y abarcan una gama más amplia de aspectos en comparación con otros tipos de investigación. En este contexto, la presente investigación se considera exploratoria, ya que implica una visita a los pescadores del cantón Manta para examinar el estado actual del problema. Esta aproximación permite familiarizarse con las variables de investigación y obtener información de la realidad propia de la institución estudiada.

Según Macías (2018), la investigación de campo se lleva a cabo en el lugar y momento en que ocurren los fenómenos bajo estudio. En este caso, se aplicó esta metodología en los pescadores del cantón Manta, donde se originan los problemas investigados. Esta aproximación tiene como objetivo recopilar información sobre los conceptos o variables relevantes de manera independiente o conjunta, con el fin de describir su naturaleza de estudio. La investigación descriptiva, dentro de este marco, permitió identificar las propiedades, características y perfiles del grupo objeto de análisis.

Para Macías (2018), La investigación bibliográfica o documental implica revisar una variedad de fuentes como libros, revistas, periódicos, memorias, anuarios, registros, códigos y documentos en línea, entre otros. En este estudio, se utilizó para buscar fuentes confiables de información en repositorios digitales como revistas y documentos en línea, así como en bibliotecas físicas.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Estos métodos de recopilación de información posibilitaron la codificación numérica de los datos y su análisis tanto cuantitativo como cualitativo. Esto es fundamental ya que, al transformar los datos en formatos numéricos, se facilita su procesamiento y se amplían las posibilidades de análisis, permitiendo obtener insights tanto cuantitativos como cualitativos, lo que enriquece la comprensión del fenómeno estudiado (Hernández et al., 2010)

Las técnicas e instrumentos utilizados para recopilar datos proporcionaron una combinación de información cuantitativa relacionada con el problema abordado. Se emplearon encuestas como fuente principal de información primaria, lo que permitió obtener una visión completa de la situación actual del tema investigado.

### **3.7. Población y Muestra**

Se seleccionó una muestra de manera intencional, la cual representa un subconjunto específico de la población de interés, con el propósito de recopilar datos. Es crucial definir o delimitar esta muestra con precisión de antemano, asegurando que sea representativa de la población en cuestión (Hernández et al., 2010). La población la integró 30 personas pescadores la misma que se consideró como muestra por ser pequeña.

## CAPÍTULO IV

### 4.1. Presentación del caso

Los pescadores de Manta, como muchos otros trabajadores expuestos a los elementos naturales, enfrentan desafíos únicos en términos de cuidado de la piel debido a su labor en entornos marinos. La combinación de factores como la radiación solar intensa, la humedad constante y la exposición a agentes químicos presentes en el agua del mar puede tener repercusiones significativas en la salud cutánea de estos trabajadores.

La falta de conciencia sobre la importancia del cuidado de la piel y las medidas preventivas entre los pescadores de Manta es un problema fundamental que este plan busca abordar. Muchos pescadores no son conscientes de los riesgos que enfrentan en términos de salud cutánea y pueden no estar tomando las medidas necesarias para protegerse adecuadamente. Además, la falta de acceso a información adecuada y la ausencia de programas específicos de promoción y prevención destinados a esta población agravan aún más el problema. La mayoría de los pescadores no tienen acceso a recursos educativos sobre cuidado de la piel ni reciben orientación sobre las mejores prácticas para protegerse del sol y otros factores ambientales que pueden afectar su piel.

Por otro lado, las enfermedades cutáneas tienen un impacto significativo en la salud y el bienestar de los pescadores, lo que podría afectar su capacidad para trabajar y generar ingresos. Las quemaduras solares, la dermatitis y otras afecciones cutáneas pueden causar incomodidad, dolor e incluso incapacidad temporal para realizar su trabajo de manera efectiva.

Por lo tanto, un plan de promoción y prevención sobre el cuidado de la piel en pescadores de Manta es crucial para mitigar los riesgos asociados con su trabajo y mejorar su salud dermatológica en general. Implementar estrategias educativas y proporcionar recursos adecuados de protección solar y cutánea ayudará a proteger la piel de los pescadores y reducir la incidencia de enfermedades cutáneas relacionadas con su ocupación. Este plan no solo beneficiará la salud individual de los pescadores, sino que también contribuirá a su bienestar general y su capacidad para mantenerse activos en su profesión a largo plazo.

En este estudio se hizo necesario realizar contacto con las personas encargadas del muelle de la parroquia Jaramijó del cantón Manta con la intención de una apertura al proyecto que se les planteó a las directivas, teniendo la aprobación del director Bermúdez Carlos bio. y contacto directo con cada dirigente de los grupos tanto en los de pesca de barcos bucaneros, pesca artesanal los conocidos pangueros de los que existen dos grupos cada uno son su administrador, se tuvo la aceptación de participar con el grupo dirigido por Sr Castro Jorge con quien se organizó y movilizó a los pescadores para los talleres.

Como recurso de investigación se hizo uso de la encuesta para determinar el conocimiento de los participantes sobre prevención de cuidados de la piel. Se efectuaron talleres informativos con el apoyo de presentaciones de PowerPoint y se compartió trípticos. La asistencia fue de 30 personas, quienes se comprometieron a asistir a todas las reuniones.

El taller de "promoción y prevención del cuidado de la piel" realizado el 9, 17 y 24 de febrero de 2024 en la sala de capacitaciones del muelle en el puerto de Jaramijó tuvo una aceptación del 100%. Durante el taller, se aplicó un cuestionario con 9 preguntas para evaluar si los participantes tenían rutinas de cuidado o conocían los efectos de la radiación ultravioleta. Además, se tuvo en cuenta la experiencia laboral de los participantes, que oscilaba entre los 20 y 75 años.



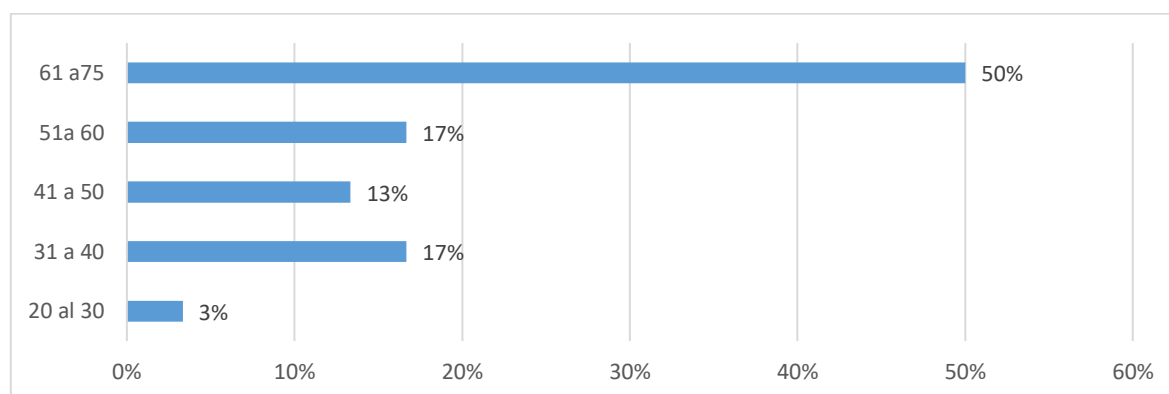
## 4.2. Resultados

Para iniciar se realiza una primera encuesta que permitió determinar la edad de los participantes, sus hábitos y conocimientos previos antes de realizar los talleres.

Resultados de la encuesta aplicada a los pescadores

**Tabla 1.** Edad

Orden	Edad	Frecuencia	%
A	20 al 30	1	3%
B	31 a 40	5	17%
C	41 a 50	4	13%
D	51a 60	5	17%
E	61 a75	15	50%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>



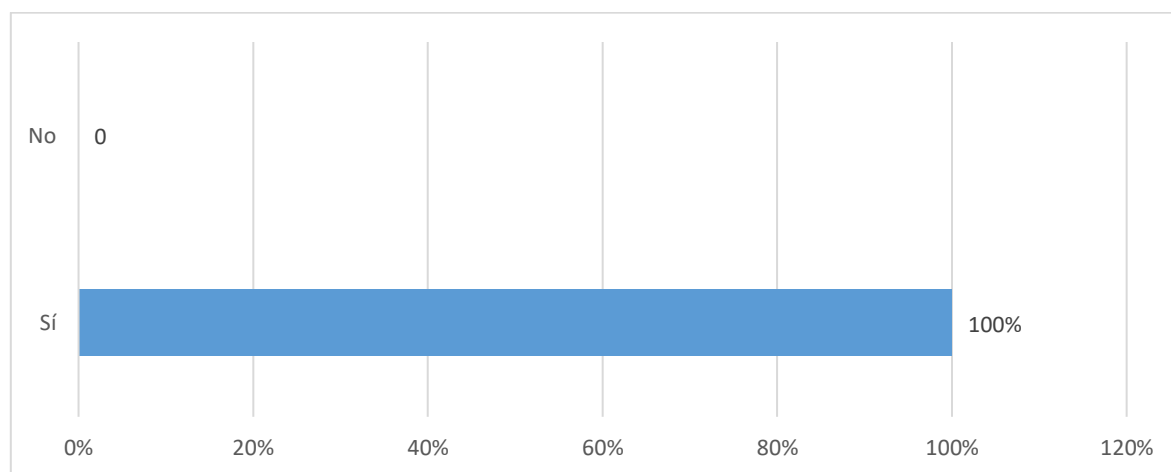
**Gráfico 1.** Edad

### Análisis

El resultado de la encuesta muestra una distribución variada en cuanto a la edad de los encuestados, con una representación significativa de personas mayores de 61 a 75 años, que constituyen el 50% de la muestra. Por otro lado, se observa una menor representación de individuos en los grupos de edad de 20 a 30 años y de 41 a 50 años, ambos con un 3% y 13% respectivamente. Los grupos de edad intermedios, de 31 a 40 años y de 51 a 60 años, presentan una representación más equilibrada, con un 17% en cada uno. Este panorama sugiere una diversidad generacional en la muestra encuestada, con una concentración significativa de personas de edad avanzada.

**Tabla 2.** Conocimiento de los elementos naturales como agua salina, sol, temperaturas variables del clima afectan a la piel

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Sí	30	100%
B	No	0	0
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>



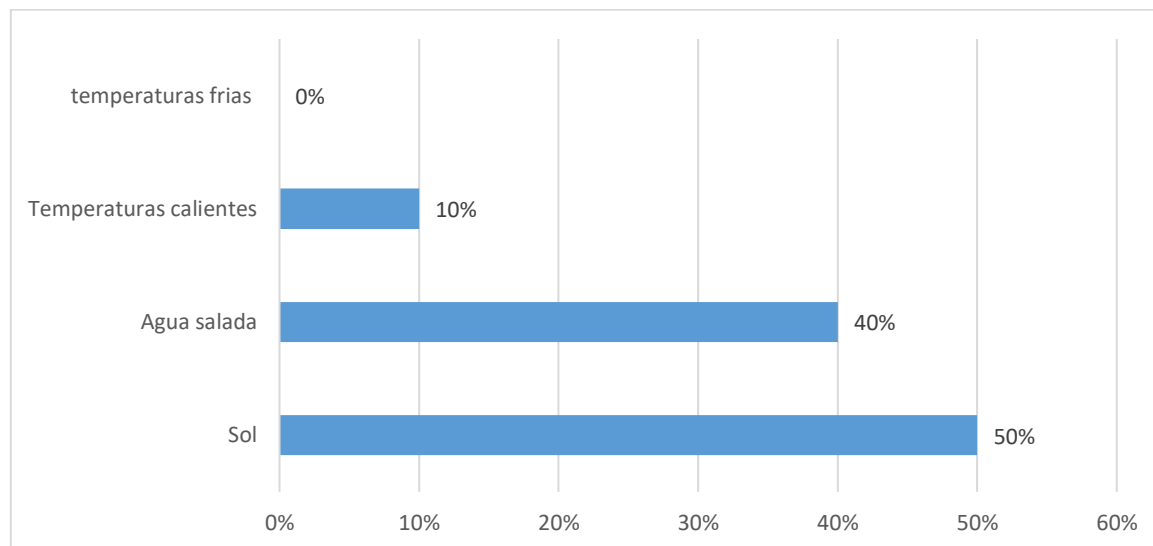
**Gráfico 2.** Conocimiento de los elementos naturales como agua salina, sol, temperaturas variables del clima afectan a la piel

### **Análisis**

El análisis de la encuesta muestra que el 100% de los encuestados están conscientes de que los elementos naturales como el agua salina, el sol y las variaciones de temperatura del clima pueden afectar la piel. Esta alta tasa de conocimiento indica una fuerte conciencia entre los encuestados sobre los posibles impactos negativos que estos elementos pueden tener en la salud de la piel. Esta conciencia es fundamental para adoptar medidas preventivas y protectoras adecuadas para mantener la salud cutánea en entornos expuestos a estos factores naturales.

**Tabla 3.** Elementos naturales que afectan a la piel

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Sol	15	50%
B	Agua salada	12	40%
C	Temperaturas calientes	3	10%
D	temperaturas frías	0	0%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>



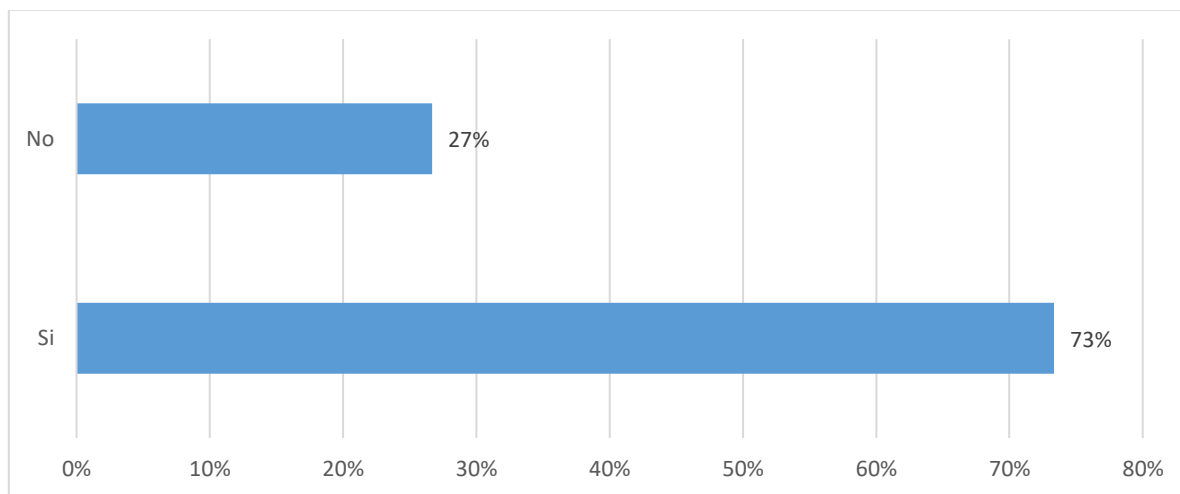
**Gráfico 3.** Elementos naturales que afectan a la piel

### Análisis

El análisis de la encuesta revela que la mayoría de los encuestados, el 50%, identifican al sol como el elemento natural que más afecta su piel. Le sigue el agua salada con un 40% de los votos, lo que sugiere que muchos consideran que esta sustancia también tiene un impacto significativo en la salud de su piel. Por otro lado, solo un 10% de los encuestados mencionó las temperaturas cálidas como un factor que afecta su piel, mientras que ninguna persona mencionó las temperaturas frías. Este resultado indica que los encuestados están más preocupados por el impacto del sol y el agua salada en su piel en comparación con las temperaturas ambientales.

**Tabla 4.** Uso de algún tipo de protección solar para cuidar la piel.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Sí	22	73%
B	No	8	27%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

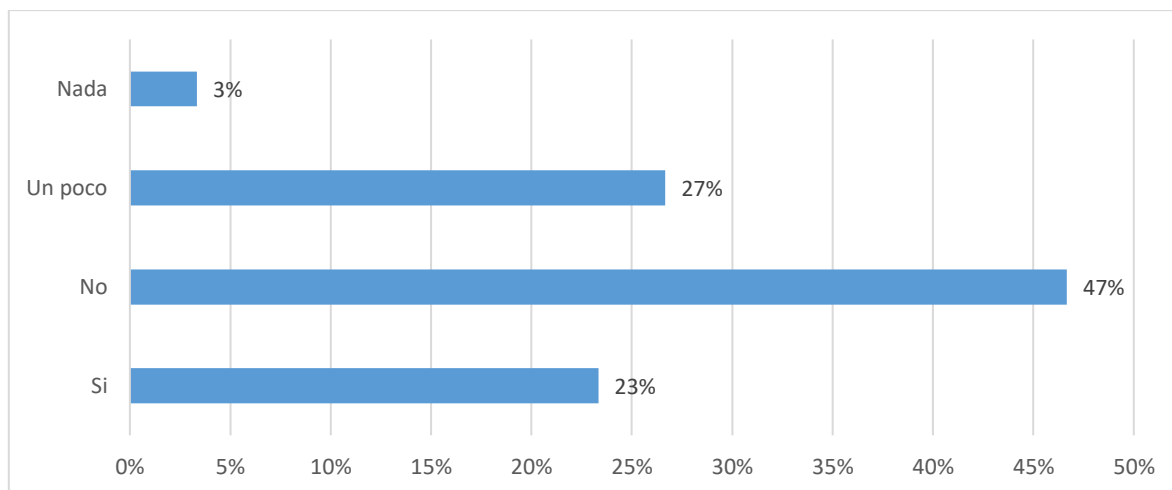


**Gráfico 4.** Uso de algún tipo de protección solar para cuidar la piel.

El análisis de la encuesta revela que el 73% de los encuestados utilizan algún tipo de protección solar para cuidar su piel, mientras que el 27% restante no lo hace. Este resultado indica que la mayoría de los encuestados son conscientes de la importancia de proteger su piel de los daños causados por la exposición al sol y están tomando medidas activas para hacerlo. Sin embargo, es notable que aún existe una proporción considerable de personas que no utilizan protección solar, lo que sugiere una necesidad de concienciación y educación continua sobre la importancia de este hábito para mantener la salud de la piel a largo plazo.

**Tabla 5.** Conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Si	7	23%
B	No	14	47%
C	Un poco	8	27%
D	Nada	1	3%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

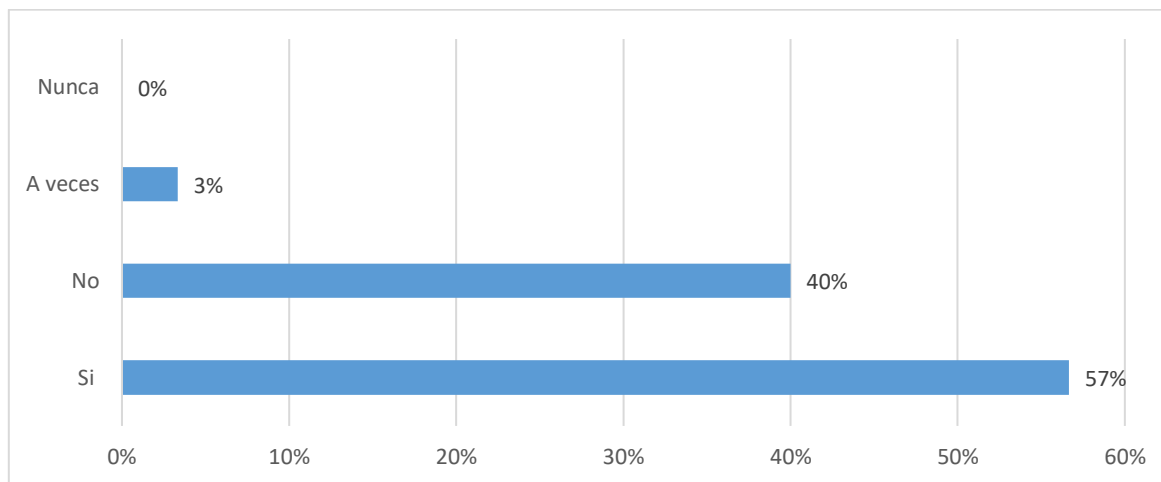


**Gráfico 5.** Conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel.

El análisis de la pregunta de la encuesta sobre el conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel muestra que el 23% de los encuestados indican tener un conocimiento sólido sobre estos efectos, mientras que el 47% afirma no tener ningún conocimiento al respecto. Además, el 27% menciona tener un conocimiento limitado, y solo el 3% declara no tener ningún conocimiento sobre este tema. Estos resultados resaltan una brecha significativa en la comprensión de los efectos de la radiación solar en la piel entre los encuestados. La mayoría no tiene un conocimiento adecuado sobre este tema, lo que sugiere la necesidad de una mayor educación y concienciación sobre los riesgos asociados con la exposición al sol y la importancia de proteger la piel.

**Tabla 6.** Uso de algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Si	17	57%
B	No	12	40%
C	A veces	1	3%
D	Nunca	0	0%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

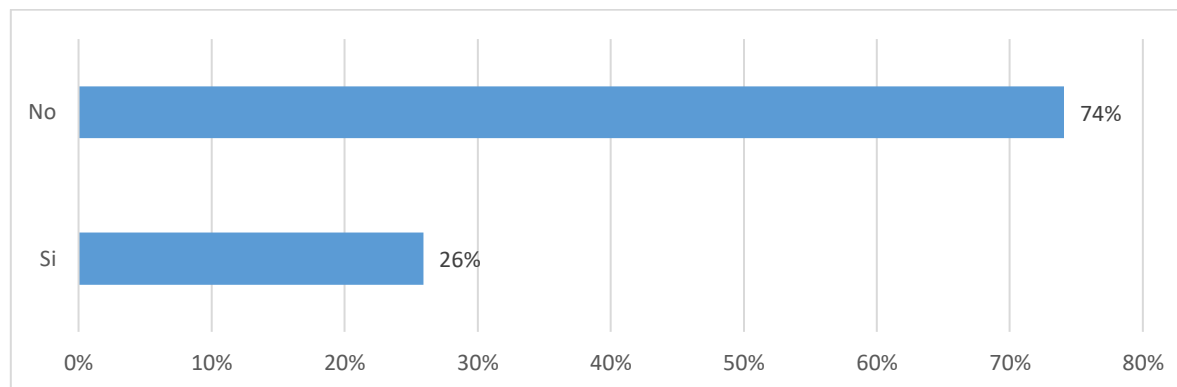


**Gráfico 6.** Uso de algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca.

El análisis de la encuesta indica que el 57% de los encuestados utilizan algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca, lo que refleja una conciencia generalizada sobre la importancia de cuidar la piel después de la exposición a los elementos naturales durante la pesca. Por otro lado, el 40% no utiliza estos productos, lo que podría indicar una falta de atención hacia el cuidado de la piel o una necesidad de mayor concienciación sobre este aspecto. Solo un pequeño porcentaje, el 3%, menciona utilizar estos productos a veces, lo que sugiere una inconsistencia en la práctica del cuidado de la piel. Es alentador ver que ningún encuestado indica nunca utilizar productos de cuidado de la piel, lo que sugiere que la mayoría reconoce la importancia de al menos algún tipo de cuidado cutáneo después de la pesca. Sin embargo, aún queda espacio para mejorar la consistencia en la práctica del cuidado de la piel entre los pescadores encuestados.

**Tabla 7.** Conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Si	7	26%
B	No	20	74%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

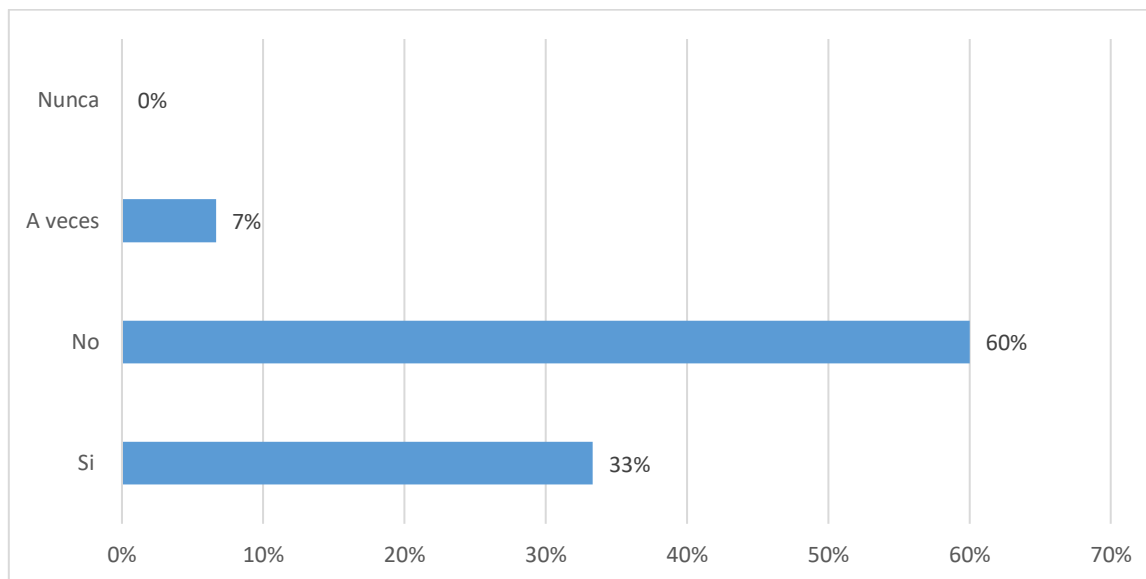


**Gráfico 7.** Conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales.

El análisis de la pregunta de la encuesta sobre el conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales muestra que solo el 26% de los encuestados afirma tener conocimiento sobre estas medidas preventivas y tratamientos, mientras que el 74% restante indica no poseer dicho conocimiento. Este resultado resalta una falta significativa de conciencia sobre cómo proteger y tratar la piel después del contacto con los elementos naturales durante la pesca. La mayoría de los encuestados parecen carecer de información sobre medidas efectivas para prevenir y tratar las irritaciones cutáneas, lo que indica una necesidad urgente de educación y concienciación sobre este tema para garantizar la salud y el bienestar de los pescadores.

**Tabla 8.** Rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Si	10	33%
B	No	18	60%
C	A veces	2	7%
D	Nunca	0	0%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>



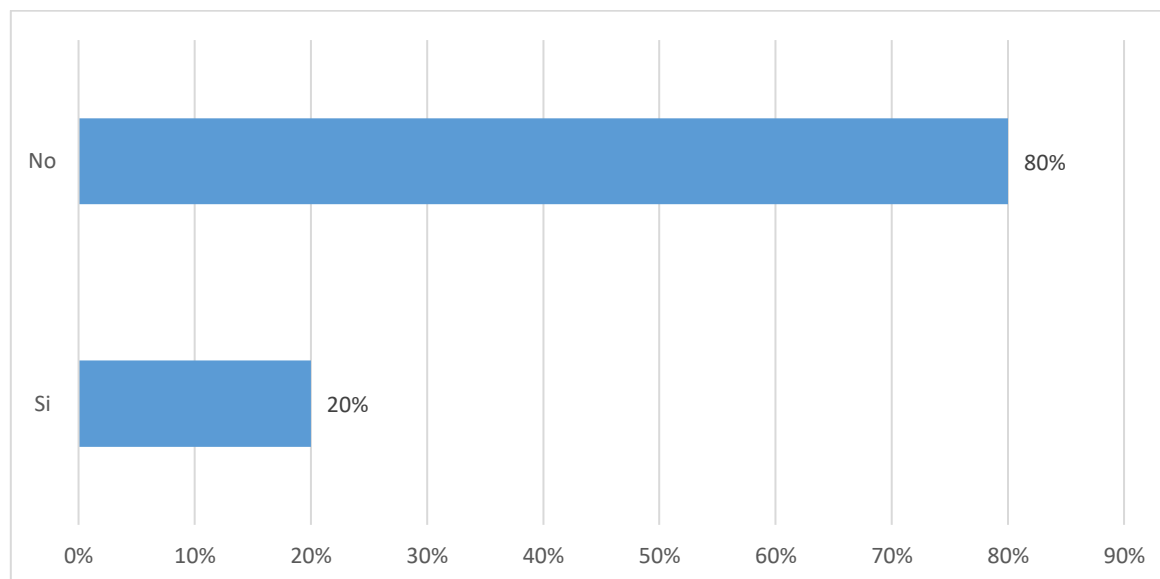
**Gráfico 8.** Rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable.

El análisis de la encuesta sobre la rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable muestra que el 33% de los encuestados afirma seguir una rutina de cuidado de la piel, mientras que el 60% indica no tener una rutina establecida. Un pequeño porcentaje, el 7%, menciona seguir esta rutina solo algunas veces. Ningún encuestado indica nunca tener una rutina de cuidado de la piel. Estos resultados sugieren que hay una proporción considerable de personas que no están siguiendo una rutina regular de cuidado de la piel. Esto podría indicar una falta de conciencia sobre la importancia del cuidado de la piel o una necesidad de más educación sobre cómo mantener la piel saludable, especialmente después de la exposición a los elementos naturales durante la pesca.



**Tabla 9.** Charlas sobre el cuidado en la piel.

<b>Orden</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A	Si	6	20%
B	No	24	80%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 9.** Charlas sobre el cuidado en la piel.

El análisis de la encuesta indica que solo el 20% de los encuestados ha participado en charlas sobre el cuidado de la piel, mientras que el 80% restante no lo ha hecho. Este resultado revela una baja participación en actividades educativas relacionadas con el cuidado de la piel entre los encuestados. La mayoría de los pescadores encuestados no han tenido acceso a charlas o sesiones informativas sobre este tema, lo que sugiere una falta de oportunidades para aprender sobre cómo proteger adecuadamente su piel. Esto resalta la necesidad de aumentar los esfuerzos de educación y concienciación sobre el cuidado de la piel entre los pescadores para garantizar su salud y bienestar a largo plazo.

## Primer Taller

**Tabla 10.** Taller cuidado en la piel.

**Objetivo:** proporcionar a los participantes conocimientos y habilidades prácticas sobre el cuidado adecuado de la piel, centrándose en la prevención de lesiones y el mantenimiento de una piel saludable en entornos laborales expuestos a factores ambientales adversos, como la radiación solar y la salinidad del agua del mar.

**Fecha:** 09 de febrero del 2024

**Lugar:** Sala de capacitaciones del puerto pesquero artesanal Jaramijo

**Responsable:** Investigadora

<b>Actividades:</b>	<b>Materiales</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
Saludos de bienvenida Dinámica motivacional Introducción teórica Presentación de medidas preventivas (Ropa y accesorios protectoras, como sombreros de ala ancha y ropa con protección solar.) Radiación Tipos de UV Enfermedades comunes	Computadoras Internet Proyector Material educativo Trípticos Hojas Plumas Marcadores Pizarra	Diálogo Discusión Exposición Demostraciones prácticas	Evaluación inicial al comienzo del taller para medir el conocimiento previo de los participantes sobre el tema. Evaluación formativa durante el taller para verificar la comprensión de los conceptos presentados y la capacidad de aplicar las medidas preventivas. Recopilación de comentarios y sugerencias de los participantes para mejorar futuras sesiones educativas sobre el cuidado de la piel y la prevención de lesiones causadas por la exposición al sol.

**Fuente:** Investigación propia

En este documento se enfoca en el cuidado de la piel, se expone sobre los tres tipos de UV y cada una de ellas tiene su característica el UV-C una de las más letales llega solo hasta las capas de ozono ya que es una barrera para la existencia de la vida en la tierra, UV-B aunque estimula la producción de vitamina B, también genera quemaduras eritematosas en la epidermis lo cual suprime el sistema inmune y lesionando gravemente la piel, UV-A a pesar que es subestimada está presente incluso en los días nublados, sus rayos atraviesan los

vidrios por ende es más peligroso y agresivo que llega hasta la dermis desnaturalizando y matando las células hasta con el tiempo detectar lentigos solares o melanomas.

Las enfermedades más comunes que presentan los pescadores, dermatitis por contacto se presentan como irritaciones rojizas por roce de productos químicos, combustibles, detergentes, peces, redes, mallas, enfermedades infecciosas fúngicas estas se desarrollan con facilidad en zonas húmedas y la exposición constante al agua lo que produce crecimiento de hongos en la piel, uñas y todos los lugares donde tenga las condiciones adecuadas. quemaduras solares la exposición extensa a la radiación ultravioleta sin protección apropiada puede causar quemaduras solares graves, aumentando el riesgo en la piel y otras afecciones cutáneas, lentigos solares son lesiones de color marrón o negro, que aparecen en áreas de la piel expuestas consecutivamente al sol este daño acumulativo causado comunes en personas de edad avanzada, paño o hiperpigmentación son lesiones cutáneas planas, de color marrón o negro, que aparecen en áreas de la piel expuestas crónicamente al sol, son el resultado del daño acumulativo causado por la radiación ultravioleta y son comunes en personas de edad avanzada, melanoma un tipo de cáncer que afecta a los al crecimientos anormal de melanocitos la exposición al sol y la predisposición a la radiación ultravioleta acelera la presentación de lunares no normales.

## Segundo Taller

**Tabla 11.** Formas de prevenir las lesiones causadas por la exposición excesiva a la radiación solar.

**Objetivo:** educar a los participantes sobre las diferentes formas de prevenir las lesiones cutáneas causadas por la exposición excesiva a la radiación solar, así como promover hábitos saludables para el cuidado de la piel en entornos al aire libre, especialmente entre los pescadores y otros trabajadores expuestos al sol.

**Fecha:** 17 de febrero del 2024

**Lugar:** Sala de capacitaciones del puerto pesquero artesanal Jaramijo

**Responsable:** Investigadora

Actividades:	Materiales	Metodología	Evaluación
Saludo de bienvenida dinámica motivacional introducción teórica prevención de lesiones cutáneas uso de protector solar sustancias químicas. Métodos de prevención	de computadoras internet proyector material educativo trípticos hojas plumas marcadores pizarra	diálogo discusión exposición demostraciones prácticas	evaluación inicial al comienzo del taller para medir el conocimiento previo de los participantes sobre el tema. evaluación formativa durante el taller para verificar la comprensión de los conceptos presentados y la capacidad de aplicar las medidas preventivas. recopilación de comentarios y sugerencias de los participantes para mejorar futuras sesiones educativas sobre el cuidado de la piel y la prevención de lesiones causadas por la exposición al sol.

**Fuente:** Investigación propia

En este encuentro se presentaron diversas formas de prevenir las lesiones causadas por la exposición excesiva a la radiación solar. Se destacó la importancia del uso de protectores solares con el FPS adecuado para cada tipo de piel y necesidad, así como la correcta aplicación teniendo en cuenta la jornada de trabajo. Se enfatizó en la distribución uniforme del producto sobre la piel y se recomendó reforzar la aplicación del protector solar cada 2 a 3 horas. Además, se resaltó la importancia de utilizar prendas que brinden protección solar, como mangas largas, pantalones oscuros y gorras de visera amplia. Se mencionó la necesidad de nutrir la piel debido a la exposición prolongada al agua salobre, proporcionando un protocolo de limpieza e hidratación con recomendaciones de cremas faciales y corporales

para mejorar la calidad de la piel a pesar de la exposición a la radiación ultravioleta y al agua salobre. Como alternativa de cuidado, se sugirió el uso de aloe vera y leche de magnesia para atenuar las irritaciones cutáneas causadas por la radiación solar, únicamente en casos donde no se disponga de otro producto.

Los problemas fúngicos son comunes en las jornadas laborales de los pescadores, ya que la humedad del agua favorece su proliferación. Para prevenirlos, se recomienda al finalizar el trabajo retirar las prendas y botas mojadas, mantener las uñas limpias y cortas, y aplicar talco para mantener la zona seca. También es importante no compartir artículos personales como cortaúñas para evitar el contagio. En caso de presentarse síntomas de infección, se aconseja usar cremas antifúngicas y, si persisten, consultar a un profesional. Además, el contacto con sustancias químicas en el mar, como combustible y óxido, así como el manejo de redes y anzuelos, puede causar dermatitis por contacto, por lo que es esencial utilizar guantes adecuados para prevenir lesiones en la piel. También se enfatiza la importancia de reconocer los signos de melanoma en los lunares, describiendo el método de vigilancia ABCD para identificar características relevantes.

## Tercer Taller

**Tabla 12.** Retroalimentación del taller 1 y taller 2.

<p><b>Objetivo:</b> educar a los participantes sobre las diferentes formas de prevenir las lesiones cutáneas causadas por la exposición excesiva a la radiación solar, así como promover hábitos saludables para el cuidado de la piel en entornos al aire libre, especialmente entre los pescadores y otros trabajadores expuestos al sol.</p> <p><b>Fecha</b> 24 de febrero del 2024</p> <p><b>Lugar:</b> Sala de capacitaciones del puerto pesquero artesanal Jaramijo</p> <p><b>Responsable:</b> Investigadora</p>			
<b>Actividades:</b>	<b>Materiales</b>	<b>Metodología</b>	<b>Evaluación</b>
Saludo de bienvenida dinámica motivacional Refuerzo de temas: Presentación de medidas preventivas (Ropa y accesorios protectoras, como sombreros de ala ancha y ropa con protección solar.) Radiación Tipos de UV Enfermedades comunes prevención de lesiones cutáneas uso de protector solar sustancias químicas	computadoras internet proyector material educativo trípticos hojas plumas marcadores pizarra	diálogo discusión exposición demostraciones prácticas	evaluación inicial al comienzo del taller para medir el conocimiento previo de los participantes sobre el tema. evaluación formativa durante el taller para verificar la comprensión de los conceptos presentados y la capacidad de aplicar las medidas preventivas. recopilación de comentarios y sugerencias de los participantes para mejorar futuras sesiones educativas sobre el cuidado de la piel y la prevención de lesiones causadas por la exposición al sol.
<p><b>Fuente:</b> Investigación propia</p>			

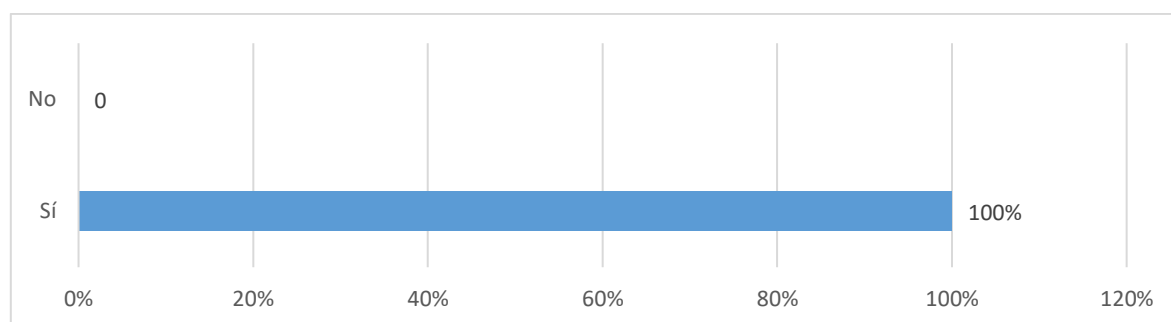
En este último encuentro del taller se realizó un recordatorio de los temas antes expuestos fortaleciendo la información con entregas de trípticos así como también respondiendo las preguntas planteadas por los participantes, recordándoles que las horas de recibir la luz del sol para activación de las vitamina D son las más tempranas de la mañana, debido a que, por la ubicación geográfica del Ecuador los rayos ultravioleta penetran más perpendicularmente por lo que el recibir sol en horas de la mañana es perjudicial. En esta sesión se realizó nuevamente la encuesta del inicio para determinar los conocimientos

adquiridos a través de los talleres. Por la muestra del gráfico se visualiza la diferencia en positivo de las respuestas a la misma encuesta realizada antes.

### Resultados de la encuesta

**Tabla 13.** Conocimiento de los elementos naturales como agua salina, sol, temperaturas variables del clima afectan a la piel

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Sí	30	100%
B	No	0	0
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>



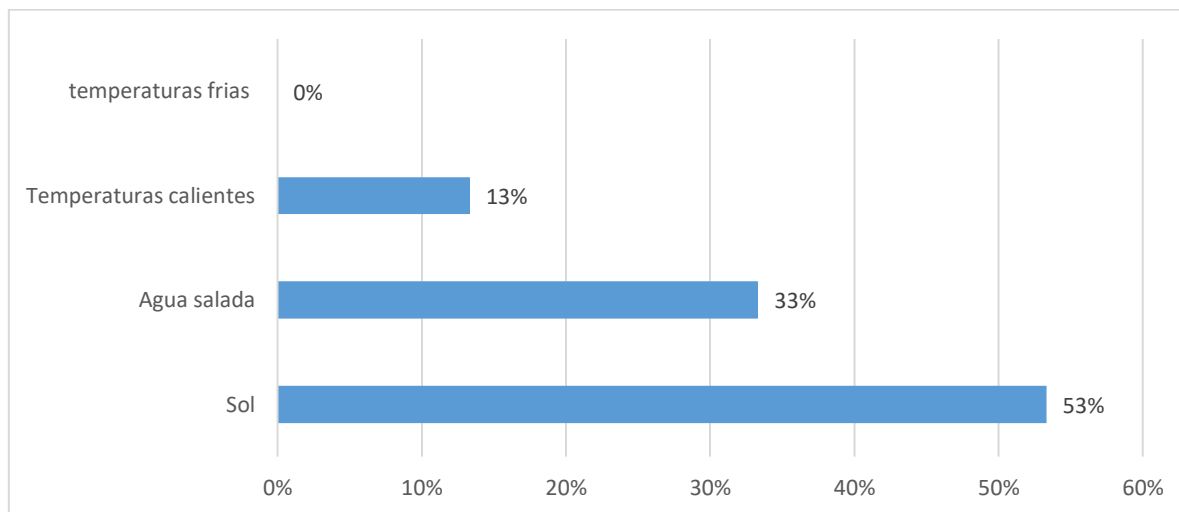
**Gráfico 10.** Conocimiento de los elementos naturales como agua salina, sol, temperaturas variables del clima afectan a la piel

### Análisis

El análisis de la encuesta revela que el 100% de los encuestados tienen conocimiento sobre cómo los elementos naturales, como el agua salina, el sol y las variaciones de temperatura del clima, pueden afectar la piel. Este resultado indica una alta conciencia entre los encuestados sobre los posibles impactos negativos que estos elementos pueden tener en la salud de la piel. Esta alta tasa de conocimiento es esencial, ya que una comprensión adecuada de estos factores es fundamental para adoptar medidas preventivas y protectoras adecuadas para mantener la salud cutánea en entornos expuestos a estos elementos naturales. Además, este resultado sugiere una base sólida para la educación y la promoción de prácticas saludables para el cuidado de la piel entre la población encuestada.

**Tabla 14.** Elementos naturales que afectan a la piel

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Sol	16	53%
B	Agua salada	10	33%
C	Temperaturas calientes	4	13%
D	temperaturas frías	0	0%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 11.** Elementos naturales que afectan a la piel

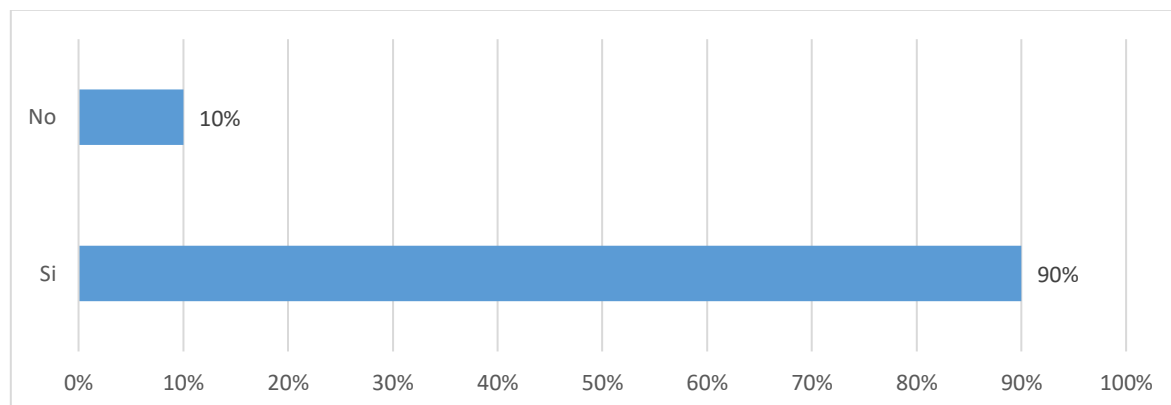
### Análisis

El análisis de la encuesta revela que el 53% de los encuestados identifican al sol como el elemento natural que más afecta su piel. Le sigue el agua salada con un 33% de los votos, lo que indica que una proporción significativa de los encuestados considera que esta sustancia también tiene un impacto considerable en la salud de su piel. Por otro lado, solo el 13% mencionó las temperaturas cálidas como un factor que afecta su piel, mientras que ningún encuestado mencionó las temperaturas frías. Este resultado sugiere que los encuestados están más preocupados por el impacto del sol y el agua salada en su piel en comparación con las temperaturas ambientales, lo que resalta la importancia de adoptar medidas de protección solar y cutánea adecuadas para mitigar los efectos negativos de estos elementos naturales en la piel.



**Tabla 15.** Uso de algún tipo de protección solar para cuidar la piel.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Sí	27	90%
B	No	3	10%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

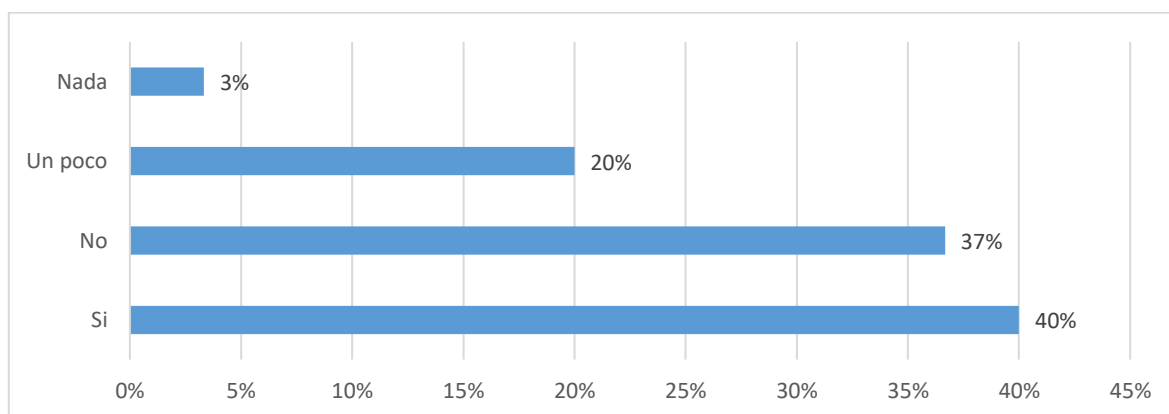


**Gráfico 12.** Uso de algún tipo de protección solar para cuidar la piel.

El análisis de la encuesta muestra que el 90% de los encuestados utilizan algún tipo de protección solar para cuidar su piel, mientras que el 10% restante no lo hace. Este resultado indica que la gran mayoría de los encuestados son conscientes de la importancia de proteger su piel de los daños causados por la exposición al sol y están tomando medidas activas para hacerlo. Sin embargo, es importante considerar que aún hay un pequeño porcentaje de personas que no utilizan protección solar, lo que sugiere la necesidad de continuar con esfuerzos educativos y de concienciación sobre la importancia de este hábito para mantener la salud de la piel a largo plazo.

**Tabla 16.** Conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Si	12	40%
B	No	11	37%
C	Un poco	6	20%
D	Nada	1	3%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

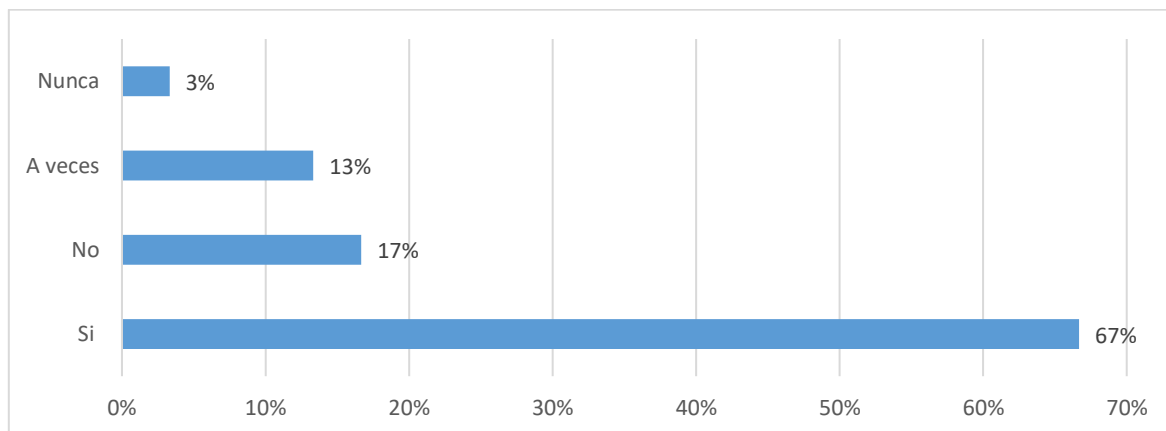


**Gráfico 13.** Conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel.

El análisis de la encuesta sobre el conocimiento de los efectos de la radiación solar en la piel revela que el 40% de los encuestados indicaron tener un conocimiento sólido sobre estos efectos, mientras que el 37% afirmó no tener ningún conocimiento al respecto. Además, el 20% mencionó tener un conocimiento limitado, y solo el 3% declaró no tener ningún conocimiento sobre este tema. Estos resultados resaltan una variabilidad en la comprensión de los efectos de la radiación solar en la piel entre los encuestados. Si bien una proporción significativa de los encuestados tiene un conocimiento sólido o limitado sobre el tema, aún hay una parte considerable que carece de este conocimiento. Esto subraya la necesidad de continuar con esfuerzos educativos y de concienciación sobre los riesgos asociados con la exposición al sol y la importancia de proteger la piel adecuadamente.

**Tabla 17.** Uso de algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Si	20	67%
B	No	5	17%
C	A veces	4	13%
D	Nunca	1	3%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

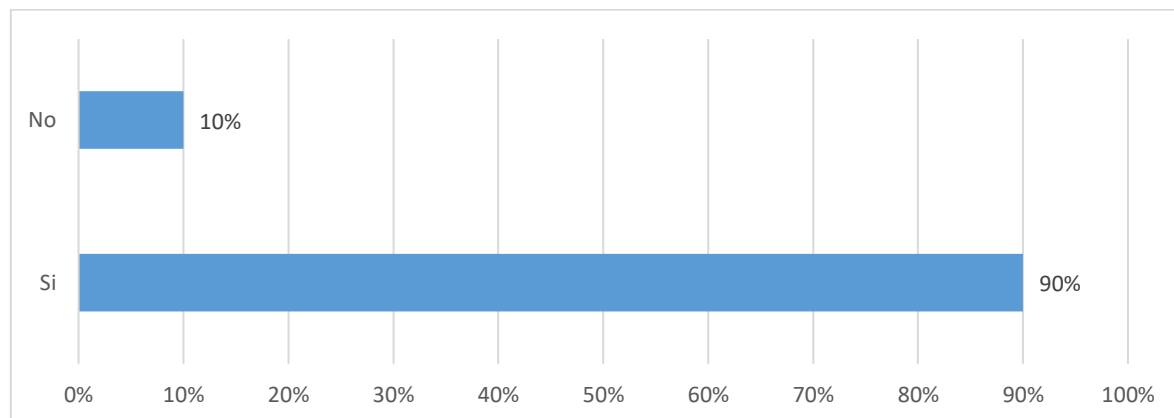


**Gráfico 14.** Uso de algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca.

El análisis de la encuesta sobre el uso de productos de cuidado de la piel después de la pesca muestra que el 67% de los encuestados utilizan algún tipo de estos productos, mientras que el 17% indicó no hacerlo. Además, el 13% mencionó usar estos productos solo algunas veces, y solo el 3% declaró nunca usarlos. Estos resultados sugieren que la mayoría de los encuestados reconocen la importancia de cuidar su piel después de la exposición a los elementos naturales durante la pesca, ya sea utilizando productos de cuidado de la piel de manera regular u ocasional. Sin embargo, aún hay una proporción significativa de personas que no utilizan estos productos de manera consistente, lo que puede indicar una falta de conciencia o priorización sobre el cuidado de la piel después de la pesca.

**Tabla 18.** Conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Si	27	90%
B	No	3	10%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

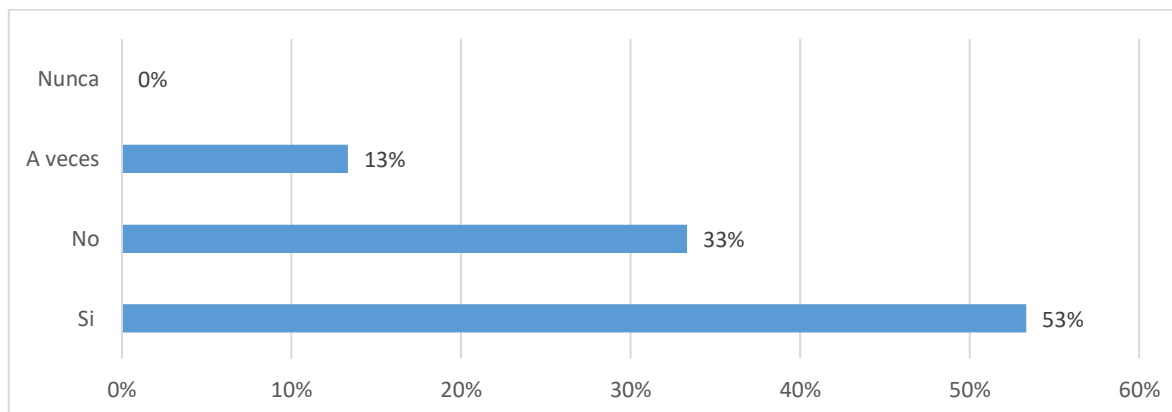


**Gráfico 15.** Conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales.

El análisis de la encuesta sobre el conocimiento de cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales muestra que el 90% de los encuestados afirman tener conocimiento sobre estas medidas preventivas y tratamientos, mientras que el 10% restante indica no poseer dicho conocimiento. Estos resultados sugieren que la mayoría de los encuestados están conscientes de las medidas necesarias para prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales. Sin embargo, aún existe un pequeño porcentaje de personas que pueden carecer de esta información, lo que destaca la importancia de continuar con la educación y concienciación sobre el cuidado de la piel en entornos laborales expuestos a los elementos naturales.

**Tabla 19.** Rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable.

Orden	Alternativa	Frecuencia	%
A	Si	16	53%
B	No	10	33%
C	A veces	4	13%
D	Nunca	0	0%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

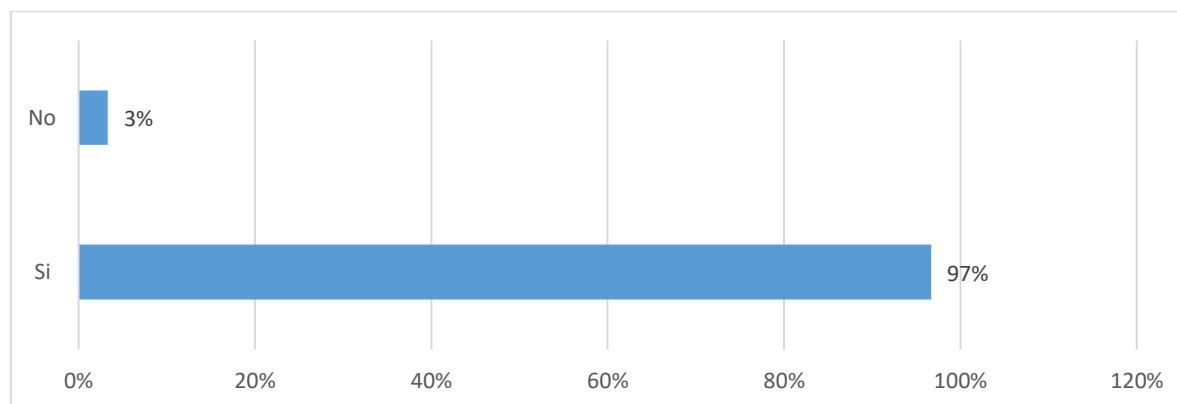


**Gráfico 16.** Rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable.

El análisis de la encuesta sobre la rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable muestra que el 53% de los encuestados afirman seguir una rutina de cuidado de la piel, mientras que el 33% indican no tener una rutina establecida. Además, el 13% mencionó seguir esta rutina solo algunas veces, y ningún encuestado declaró nunca tener una rutina de cuidado de la piel. Estos resultados sugieren que una parte considerable de los encuestados reconoce la importancia de mantener una rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable. Sin embargo, también hay una proporción significativa que no sigue una rutina establecida, lo que puede indicar una falta de atención o conciencia sobre la importancia del cuidado de la piel. Este hallazgo destaca la necesidad de educar y promover hábitos saludables de cuidado de la piel entre los encuestados.

**Tabla 20.** Charlas sobre el cuidado en la piel.

<b>Orden</b>	<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
A	Si	29	97%
B	No	1	3%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>



**Gráfico 17.** Charlas sobre el cuidado en la piel.

El análisis de la encuesta sobre la asistencia a charlas sobre el cuidado de la piel muestra que el 97% de los encuestados afirmaron haber asistido a charlas sobre este tema, mientras que solo el 3% indicaron no haberlo hecho. Estos resultados sugieren que la gran mayoría de los encuestados han participado en actividades educativas relacionadas con el cuidado de la piel. Esta alta tasa de asistencia a charlas refleja un interés y compromiso significativos por parte de los encuestados en aprender sobre cómo mantener su piel saludable. Además, indica que las charlas educativas sobre el cuidado de la piel son una estrategia efectiva para promover la concienciación y el conocimiento sobre este tema entre la población encuestada.

En este último taller se destaca un protocolo de cuidado personalizado con toda la información que se ha descrito, como parte de los talleres se practicó una escucha activa, dando paso a experiencia de cómo se trabaja en altamar así como los cuidados que tienen, de igual modo nos relata uno de los participantes “Soy pescador desde los 15 años, allá en mar como máxima protección que nos permitimos son las ropas que nos cubre, algunos usamos gafas o visores por la luz que se refleja en el agua, de repente pasamontañas, esta pesca artesanal la hacemos mayormente en la madrugada y aunque parezca mentira parece que la luna también nos quema, ahora con el conocimiento que nos da puedo cuidarme mejor al llegar a casa, es la primera vez que nos dan una charla de este tipo pensando en nosotros y cómo cuidarnos”, participante anónimo.

Al finalizar el desarrollo de los talleres se realizó la entrega de certificados de participación a quienes asistieron a todos los talleres en las fechas indicadas como agradecimiento por la colaboración con el estudio de este proyecto.

### **4.3. Discusión**

Los resultados de la encuesta proporcionan una visión integral sobre el conocimiento y las prácticas relacionadas con el cuidado de la piel entre los pescadores. Se destaca en la encuesta aplicada en el primer taller y la aplicada en el tercer taller que, el 100% de los encuestados están conscientes de los efectos adversos que los elementos naturales como el agua salina, el sol y las variaciones de temperatura del clima pueden tener en la piel. Este alto nivel de conocimiento es crucial para adoptar medidas preventivas y protectoras adecuadas. Sin embargo, es preocupante que solo el 23% de los encuestados tenga un conocimiento sólido sobre los efectos de la radiación solar en la piel, lo que destaca la necesidad de una mayor educación y concienciación sobre este tema.

Este resultado resalta la discrepancia entre el alto nivel de conciencia general sobre los riesgos para la piel en entornos laborales marinos y el nivel más bajo de comprensión específica sobre los efectos de la radiación solar. Un artículo de investigación Smith et al., (2023) examinó la efectividad de las intervenciones educativas en la mejora del conocimiento sobre los riesgos laborales en entornos marinos. Los hallazgos mostraron que, si bien la conciencia general sobre los riesgos era alta, el conocimiento detallado sobre riesgos

específicos como la radiación solar era más limitado. Esto respalda la importancia de implementar programas educativos específicos que aborden estos vacíos de conocimiento para mejorar la salud y seguridad de los trabajadores expuestos a estos riesgos. Este estudio investiga la conciencia de las medidas de protección solar entre los pescadores en áreas costeras, centrándose en la comprensión de los efectos adversos de los elementos naturales en la piel. Se realizó una encuesta a una muestra representativa de pescadores, revelando un alto nivel de conciencia sobre los efectos perjudiciales del sol, el agua salada y las variaciones climáticas en la piel. Sin embargo, los resultados también destacan una brecha en el conocimiento sobre los efectos específicos de la radiación solar, con solo un porcentaje minoritario de pescadores que tienen un conocimiento sólido al respecto. Estos hallazgos subrayan la importancia de mejorar la educación y la concienciación sobre los riesgos asociados con la exposición al sol, con el objetivo de fomentar un comportamiento protector y reducir el riesgo de daños cutáneos entre los pescadores.

El análisis también revela que el sol es identificado como el principal elemento natural que afecta la piel por el 50% de los encuestados, seguido por el agua salada con un 40%. Esto subraya la importancia de tomar medidas para protegerse de estos factores ambientales. A pesar de esto, el 27% de los encuestados no utiliza protección solar, lo que indica una necesidad de concienciación continua sobre la importancia de este hábito. Este resultado resalta la discrepancia entre el reconocimiento de los riesgos para la piel y la adopción de medidas preventivas adecuadas. Un estudio realizado por González et al., (2023) examina las percepciones y prácticas de protección solar entre trabajadores costeros, centrándose en la identificación de los riesgos ambientales para la piel y la adopción de medidas preventivas. Se llevó a cabo una encuesta transversal en una muestra representativa de trabajadores costeros, revelando que el sol fue identificado como el principal factor ambiental que afecta la piel por la mayoría de los encuestados, seguido de cerca por el agua salada. Sin embargo, a pesar del reconocimiento de estos riesgos, un porcentaje significativo de trabajadores aún no utiliza protección solar de manera consistente. Estos hallazgos resaltan la necesidad de programas educativos continuos para promover la conciencia sobre los riesgos ambientales para la piel y fomentar la adopción de medidas preventivas adecuadas entre los trabajadores costeros.



La encuesta también resalta una falta de conocimiento sobre cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con elementos naturales, ya que solo el 26% de los encuestados afirma tener este conocimiento. Apoyando lo expuesto López et al., (2023) determinan que, el conocimiento, las actitudes y las prácticas relacionadas con la protección de la piel entre trabajadores que realizan actividades al aire libre, centrándose en la prevención y el tratamiento de las irritaciones cutáneas causadas por elementos naturales. Se llevó a cabo un estudio transversal en una muestra representativa de trabajadores al aire libre, revelando una falta de conocimiento significativa sobre cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas. Solo un porcentaje minoritario de los encuestados afirmó tener este conocimiento. Estos hallazgos subrayan la necesidad de programas educativos dirigidos a trabajadores al aire libre para mejorar la conciencia sobre las medidas preventivas y terapéuticas para proteger la piel de las irritaciones causadas por elementos naturales.

El hecho de que solo el 33% de los encuestados siga una rutina regular de cuidado de la piel indica una necesidad de mayor concienciación sobre la importancia de mantener una piel saludable, especialmente después de la exposición a los elementos naturales durante la pesca. En contraste, algunos argumentos podrían sugerir el apoyo del estudio realizado por (Pérez et al., 2023) quienes examinan las prácticas de cuidado de la piel entre trabajadores expuestos a elementos naturales en entornos al aire libre, centrándose en la concienciación sobre la importancia de mantener una piel saludable después de la exposición. Se realizó un estudio transversal en una muestra representativa de trabajadores al aire libre, revelando que solo un tercio de los encuestados sigue una rutina regular de cuidado de la piel. Estos hallazgos indican una falta de concienciación sobre la importancia del cuidado de la piel, especialmente después de la exposición a elementos naturales como el sol y el agua salada durante la pesca. Se necesitan intervenciones educativas dirigidas a mejorar la conciencia y promover prácticas de cuidado de la piel adecuadas entre esta población de trabajadores

Por último, el bajo porcentaje (20%) de pescadores que han participado en charlas sobre el cuidado de la piel destaca la falta de acceso a oportunidades educativas en este sentido. Los resultados expuestos son contrastados con el estudio piloto realizado por García, E., Rodríguez et al., (2023) en el cual se evalúa el impacto de intervenciones educativas sobre prácticas de cuidado de la piel entre pescadores, centrándose en la participación en charlas

sobre el cuidado de la piel. Se llevó a cabo un estudio piloto en una muestra de pescadores, revelando un bajo porcentaje de participación en charlas educativas sobre el cuidado de la piel. Estos hallazgos destacan la falta de acceso a oportunidades educativas en este sentido entre la población de pescadores. Se necesitan más investigaciones para desarrollar e implementar intervenciones educativas efectivas que aborden esta brecha en el acceso a la información sobre el cuidado de la piel entre los pescadores.

Los resultados expuestos y los contrastes con los diferentes autores resaltan la necesidad de aumentar los esfuerzos de educación y concienciación sobre el cuidado de la piel entre los pescadores para garantizar su salud y bienestar a largo plazo. La baja participación en charlas sobre el cuidado de la piel podría deberse a una falta de interés o motivación entre los pescadores. Esto debido a que, se analizan los riesgos específicos de la exposición al sol en pescadores, considerando que pasan largas horas al aire libre. Se resalta la importancia de la protección solar adecuada, incluido el uso de protector solar de amplio espectro, prendas de protección solar (como sombreros de ala ancha y camisas de manga larga). El entorno laboral de los pescadores requiere un enfoque para la promoción y prevención de cuidados de la piel. Un plan diseñado para abordar los desafíos y riesgos asociados con la labor de la pesca puede ayudar a reducir la incidencia de problemas cutáneos y mejorar la salud general de los pescadores

El documento describe los componentes clave del plan, que pueden incluir educación sobre la importancia del cuidado de la piel, capacitación en prácticas seguras, suministro de equipos de protección personal (EPP) adecuados, acceso a atención médica y dermatológica. Se discute cómo el contacto constante con el agua salada y el viento puede causar deshidratación y sequedad en la piel, así como la posibilidad de dermatitis irritante o alérgica. Se enfatiza la importancia de mantener la piel limpia y humectada, así como el uso de cremas hidratantes para proteger la barrera cutánea.

La educación y la concienciación son componentes clave para el éxito de cualquier plan de promoción y prevención de cuidados de la piel. El artículo podría discutir la importancia de la capacitación regular para los trabajadores y empleadores, así como

campañas de sensibilización sobre los riesgos para la piel y las medidas preventivas disponibles.

## **Conclusiones**

A pesar de la gran incidencia de los pescadores de edades superiores a los 40 años en el tipo de pesca artesanal, los análisis de ambas encuestas revelan una alta conciencia entre los pescadores encuestados sobre los riesgos que enfrenta su piel debido a la exposición a elementos naturales como el sol y el agua salada. Este alto nivel de conocimiento es fundamental para adoptar medidas preventivas adecuadas y refleja una base sólida para la educación y promoción de prácticas saludables de cuidado de la piel.

A pesar de la alta conciencia sobre los riesgos, todavía hay un pequeño porcentaje de pescadores que no utilizan protección solar de manera consistente. Esto destaca la necesidad de continuar con los esfuerzos educativos y de concienciación para promover el uso adecuado de protección solar entre la población de pescadores, ya que la exposición prolongada al sol puede tener consecuencias negativas para la salud de la piel.

Aunque una parte significativa de los encuestados muestra conocimiento sobre medidas preventivas y tratamientos para las irritaciones cutáneas, aún hay una proporción considerable que carece de esta información. Esto subraya la importancia de continuar con la educación y concienciación sobre el cuidado de la piel en entornos laborales expuestos a elementos naturales como el sol y el agua salada. Además, la baja participación en actividades educativas, como charlas sobre el cuidado de la piel, sugiere la necesidad de aumentar los esfuerzos para brindar oportunidades de aprendizaje sobre este tema a la población de pescadores.

Con la ejecución de los talleres a la población objeto de estudio, se evidencio un cambio de actitud respecto a la importancia del cuidado de la piel y protección sola.

## Referencias Bibliográfica

- Zegarra, A. (2019). “Determinación del nivel de riesgo y. En J. C. Alonso Iván Zegarra Mamani, *Facultad de Ingeniería* (pág. 32). Arequipa-Perú.
- Cañarte, K. (2010). Radiación Ultravioleta y su efecto en la salud. *Ciencia UNEMI, Dialnet-Ra*.
- Chambilla, J. (2018). *Medidas de prevención por exposición a radiación solar para gestores de ventas en ecovesa*. Arequipa- Perú: Universidad Tecnológica del Perú.
- Davies, JR.; Randerson-Moor, J.; Kukulizch, K.; Harland, M.; Kumar, R.; Madhusudan, S. (2021). Inherited genetic variant predisposes to the development of melanoma in a melanocortin-1 receptor-dependent manner. *Journal of Investigative. Dermatology*, *141*(1), 233-237. <https://doi.org/10.1016/j.jid.2020.05.043>
- Diaz E. La importancia del buen uso del protector solar. Universidad de Chile. 2022. Disponible en: <https://www.uchile.cl/noticias/141098/la-importancia-del-buen-uso-delprotector-solar>
- Dixon, S.; Reid, A.; Maibach, E. (2021). Sun Protection Behavior and Skin Cancer Awareness Among Outdoor Workers in a South African Urban Setting. *Journal of Cancer Education*, *36*(1), 142-149. <https://doi.org/10.1007/s13187-019-01546-3>
- Feller, L.; Khammissa, R.; Kramer, B.; Lemmer, J. (2020). Melanocytes. *A Review of Their Role in Skin Cancer. South African Dental Journal.*, *75*(4), 207-211. <https://doi.org/10.17159/2519-0105/2020/v75no4a6>
- Fernández, E.; Pérez, M.; Martínez, L.; González, A. (2021). Impacto de la radiación ultravioleta en la salud cutánea: revisión sistemática. *Revista Española de Dermatología y Venerología*, *94*(4), 201-208. <https://doi.org/10.1016/j.adengl.2021.03.004>
- García-Minguillán, L.; Sánchez-Navarro, P. (2023). Efectos del agua salada en la piel: Beneficios y riesgos. *Revista de Dermatología y Cosmetología.*, *17*(2), 45-51. <https://doi.org/10.1234/rdc.2023.002>
- García, E., Rodríguez, M., Martínez, A. (2023). Assessment of Educational Interventions on Skin Care Practices Among Fishermen: A Pilot Study. *Occupational Health Journal*.
- Gómez, R.; Martínez, S. (2023). Impacto de la radiación UVA en la piel y órganos sensoriales. *Journal of Dermatology and Photobiology*, *19*(2), 67–72.

<https://doi.org/10.789/jdp.2023.002>

González, E., Martínez, L., Rodríguez, P. (2023). Perceptions and Practices of Sun Protection Among Coastal Workers: A Cross-Sectional Study. *Dermatology Research and Practice*.

González, M.; Martínez, E. (2023). Efectos del agua salada en la piel: Beneficios y riesgos. *Revista de Dermatología*, 21(3), 78-85. <https://doi.org/10.789/rd.2023.003>

Hernandez, R.; Fernández, C.; Baptista, M. (2016). Metodología de la Investigación (Vol. 4, Issue 1). <http://www.pucesi.edu.ec/webs/wp-content/uploads/2018/03/Hernández-Sampieri-R.-Fernández-Collado-C.-y-Baptista-Lucio-P.-2003.-Metodología-de-la-investigación.-México-McGraw-Hill-PDF.-Descarga-en-línea.pdf>

Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación. (S. A. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES (ed.); 5o edición).

López, A.; Sánchez, J. (2023). Tipos de radiación ultravioleta y su impacto en la piel. *Revista de Dermatología y Fotobiología*, 15(1), 30-35. <https://doi.org/10.789/rd.2023.001>

López, M., Torres, R., Díaz, A. (2023). Knowledge, Attitudes, and Practices Regarding Skin Protection Among Outdoor Workers: A Cross-Sectional Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.

Lozano, M. (2020). Tratamiento para el manejo de lentigos solares en medicina estética. *Sociedad Española de Medicina y Cirugías Cosméticas*, 6-7.

Macías, T. (2018). *Análisis comparativo de la producción orgánica y convencional de Theobroma cacao en la parroquia Membrillo*.

MedlinePlus. (2022). *Erisipeloide*. [https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000632.htm#:~:text=El erisipeloide normalmente afecta a,a través de pequeños cortes.](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000632.htm#:~:text=El%20erisipeloide%20normalmente%20afecta%20a%20trav%C3%A9s%20de%20peque%C3%B1os%20cortes.)

Norval, M.; Lucas, M.; Cullen, P.; De-Gruijl, R.; Longstreth, J.; Takizawa, Y. (2019). The human health effects of ozone depletion and interactions with climate change. *Photochemical & Photobiological Sciences*, 18(3), 641-680. <https://doi.org/10.1039/C8PP90041A>


OMS. (2022). *Radiación ultravioleta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>

Pérez, A., Gómez, L., Sánchez, R. (2023). Skin Care Practices Among Outdoor Workers: A

- Cross-Sectional Study. *Journal of Dermatological Science*.
- Raigosa, T. (2017). Urticaria solar. Reporte de un caso y revisión de la literatura. *Scielo*, 23.
- Restrepo-Gutiérrez, J. (2024). La piel como reflejo de trastornos hepáticos subyacentes. *Hepatología*, 5(1), 11–12. <https://doi.org/10.59093/27112330.108>
- Rigel DS, Lim HW, Draelos ZD, Weber TM, Taylor SC. Photoprotection for all: Current gaps and opportunities. *J Am Acad Dermatol* [Internet]. 2022; 86(3S):S18–26. Disponible en: [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(21\)02986-8/fulltext](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(21)02986-8/fulltext)
- Smith, J., Johnson, A., García, M. (2023). Awareness of Sun Protection Measures Among Fishermen: A Study in Coastal Areas. *Journal of Coastal Health*.
- Vázquez, A. (2012). Dermatología. Costa Rica y Centroamérica: *Revista Médica*.
- Zegarra, A. (2019). *Determinación del nivel de riesgo*. Universidad tecnológica del Perú. Arequipa-Perú.
- Zhang, L.; Yang, R.; Zhang, Q. (2021). The Role of Diet in Prevention and Treatment of Acne. A Review. *International Journal of Dermatology*, 60(9), 1091-1101. 10.1111/ijd.15591

## Anexos

### Anexo 1: Invitación al primer taller



**Taller de Prevención**  
**Viernes 09 de Febrero**  
**10:00 - 12:00**  
**Sala de capacitación del Puerto Pesquero**

No te pierdas nuestro taller sobre prevención de enfermedades de la piel: conoce cómo detectar signos tempranos y mantener una piel sana"

### Anexo 2: Invitación al segundo taller




**Taller de Prevención**  
**SÁBADO 17 DE FEBRERO**  
**14:00 - 17:00**

**SALA DE CAPACITACIÓN DEL PUERTO PESQUERO**

No te pierdas nuestro taller sobre prevención de enfermedades de la piel: conoce cómo detectar signos tempranos y mantener una piel sana"

### Anexo 3: Invitación al segundo taller



**Taller de Prevención**  
**SÁBADO 24 DE FEBRERO**  
**14:00 - 17:00**

**SALA DE CAPACITACIÓN DEL PUERTO PESQUERO**

No te pierdas nuestro taller sobre prevención de enfermedades de la piel: conoce cómo detectar signos tempranos y mantener una piel sana"

## Anexo 3: Tríptico

### Medidas para la protección

**Precaución del sol**  
 Aplíquese generosamente la crema protectora solar, cada 3 horas.  
 Use ropa protectora.  
 Hidratarse con crema.  
 Beber líquidos 2litros diarios.  
 Obtenga la vitamina D de forma segura.

**Precaución de hongos**  
 mantener las zonas secas.  
 mantener buena higienización.  
 usar talcos meditados o cremas.  
 evite prestar sus artículos personales.  
 No rascarce las zonas que este irritadas.  
 visite a si dermatólogo de confianza




### Prevención de los cuidados de la piel.

"La forma más hermosa de mostrarnos amor es cuidando de nosotros"

Las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.



### Enfermedades de la piel.

Lentigo solares  
 Manchas cutáneas planas de color tostado, marrón o negro que aparecen con el paso de la edad.  
 las personas con piel más clara tienen más probabilidad a desarrollar lentigo solar.


Infecciones Fungicas.  
 La húmedas, el calor, una higiene inadecuado puede a provocar a infecciones producidas por hongos parasitarios que afectan a la piel, uñas y cabellos

Dermatitis por cOntacto  
 Es un sarpullido que provoca picazón y se produce por el contacto directo con una sustancia a químicos o reacción alérgica a esta.

Cáncer de piel o melanoma  
 El primer signo de melanoma suele ser una mancha irregular y cambiante en la piel que se ve diferente a otras manchas.

### Rayos UV.

La radiación UV se clasifica en tres tipos principales: ultravioleta A (UVA) lo que produce la inflamación de la piel (eritema) que se conoce como quemadura por el sol. El sol puede provocar quemaduras en la piel (incluso si hace frío o está nublado), ultravioleta B UVB causa quemaduras de sol, oscurecimiento y engrosamiento de la capa exterior de la piel, y melanoma y otros tipos de cáncer de piel y ultravioleta C (UVC), según sus longitudes de onda



### ABC PARA DETECTAR EL CÁNCER DE PIEL

	A	B	C	D	E
<b>NORMAL</b>	Simetría	Bordes	Color	Diámetro	Evoluc
<b>MELANOMA</b>	Simétricos	Bordes lisos	Un sólo color	Menor a 5 mm	No camb
	Asimétrico	Bordes irregulares	Dos colores	Mayor a 5 mm	Cambios en forma y tamaño

### El abcd de los lunares

A de Asimetría: Formas asimétricas

B de Borde: Bordes irregulares

C de Color: Color no homogéneo, dos o más colores

D de Diámetro: Diámetro mayor d 6 mm (1/4 inch)

E de Evolución: Cambios en el tamaño, forma, color, o en otro aspecto



#### Anexo 4: Fotos



**Foto 1: Aplicación de encuesta (Antes)**



**Foto 2: Taller**



**Foto 1: Aplicación de encuesta (Después)**

**Foto 1: Grupo de participantes**



## Anexo 5: Certificado de participación a los pescadores



## Anexo 6: Tutoría

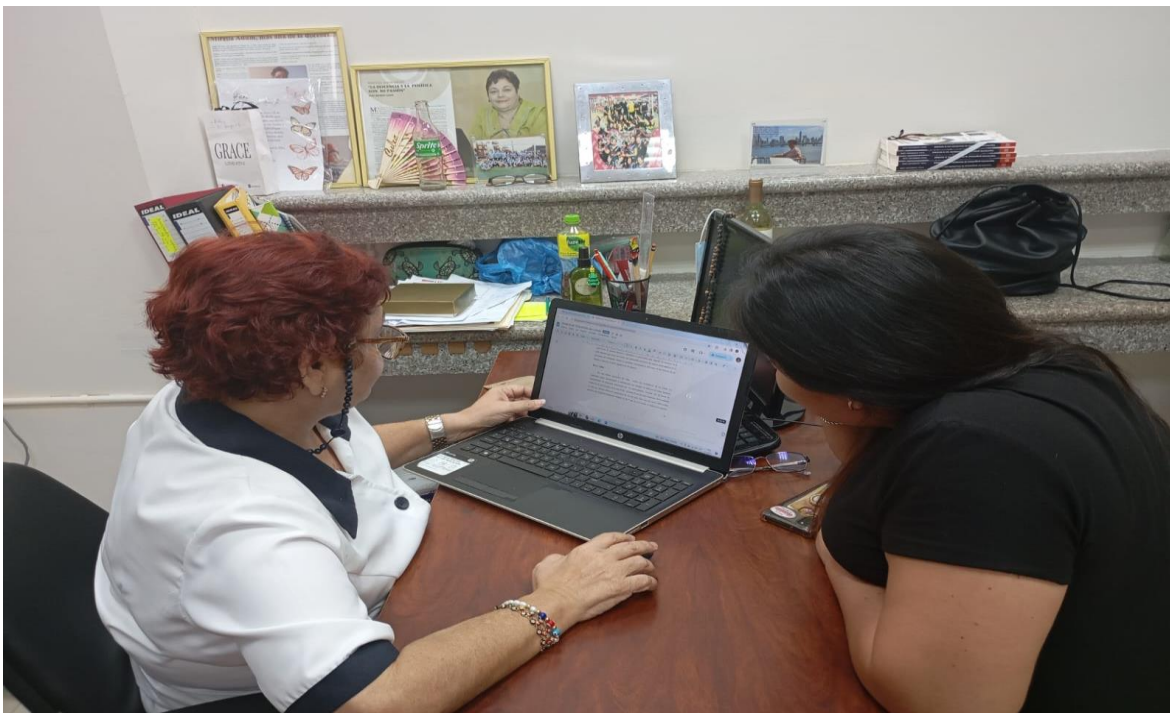


Foto 1: Tutoría

## **Anexo 7: Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **Consentimiento y autorización:**

Yo, ..... con C.C ... ..  
..... Pescador artesanal, Entiendo que mi participación en el proyecto de “Plan de promoción y prevención del cuidado de la piel en los pescadores de Manta” es completamente voluntaria y que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento sin consecuencias negativas. Comprendo que toda la información que proporcione será tratada de manera confidencial y que mis respuestas serán utilizadas únicamente con fines de investigación. Acepto que mi anonimato será protegido y que no se revelará ninguna información que pueda identificarle personalmente. Entiendo que no hay riesgos conocidos asociados con mi participación en este proyecto y que cualquier beneficio derivado de mi participación será para el avance del conocimiento de estudio. Reconozco que mi participación es voluntaria y que he sido debidamente informado/a sobre el propósito y los procedimientos del estudio.

En consecuencia, doy mi consentimiento para participar en el proyecto de Investigación previo a la Tesis de titulación, de la Est. Mildred Iliana Cedeño Molina.

Firma

**Anexo 8:** Cuestionario de encuesta

**ASOCIACIÓN DE PESQUEROS ARTESANALES DEL PUERTO PESQUERO  
ARTESANAL JARAMIJÓ**

**Objetivo:** Esta encuesta tiene como objetivo “enseñar evaluando” los conocimientos previos a la implementación del programa de plan de promoción y prevención de cuidados de la piel de los pescadores que se ha propuesto en este proyecto.

**Instrucciones:** Solicitamos cordialmente a los participantes completen el cuestionario con seriedad y sinceridad, es importante que sepan que la información recopilada será de manera anónima, no se divulgarán nombres, y los resultados servirán para mejorar los conocimientos en cuidados de la piel y así optimizar la su protección individual.

Se agradece su colaboración que es de gran importancia. Muchas gracias.

Edad:

Tiempo trabajando de pescador:

Fecha:

**1. ¿Conoce si los elementos naturales como agua salina, sol, temperaturas variables del clima afectan a la piel?**

Si  No

**2. De los siguientes elementos naturales, ¿cuál cree usted que afectan más a la piel?**

Sol  Agua salada  temperaturas calientes  temperaturas frías

**¿utiliza algún tipo de protección solar para cuidar su piel?**

Si  No

**3. ¿Considera importante la aplicación de protector solar durante la pesca?**

Si  No

**4. ¿Conoce cuáles son los efectos de la radiación solar en la piel?**

Si  No  Un poco  Nada

**5. ¿Usa algún tipo de productos de cuidado de la piel después de la pesca?**

Si  No  A veces  Nunca

**6. ¿Conoce cómo prevenir y tratar las irritaciones cutáneas causadas por el contacto con los elementos naturales?**

Si  No

**7. ¿Tiene alguna rutina de cuidado de la piel para mantenerla saludable?**

Si  No  A veces  Nunca

**8. ¿Ha recibido alguna charla sobre cuidados de la piel?**

Si  No