

***El uso adecuado de la radiación ionizante incluye tomar todas las medidas, acciones y precauciones necesarias para mantener las exposiciones tan bajas como sea posible mientras se mantiene una calidad aceptable de las imágenes. Esto se resume en el principio***

***ALARA: “As Low As Reasonably Achievable”.***



**UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA**

**INISA** Instituto de  
Investigaciones en Salud

Página web: [inisa.ucr.ac.cr](http://inisa.ucr.ac.cr)

Laboratorio de Dosimetría Biológica  
Sección de Genética Humana  
Instituto de Investigaciones en Salud  
(INISA)



**UCR**



**UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA**

**INISA** Instituto de  
Investigaciones en Salud



# **Medidas Básicas de Protección Radiológica**



Aquellos trabajadores que en ejercicio y con motivo de su ocupación están expuestos a radiación ionizante se consideran personal ocupacionalmente expuesto.

La radiación ionizante tiene la energía suficiente para provocar daño a las moléculas biológicas del cuerpo, incluido el ADN. Por eso es importante protegerse en situaciones laborales donde es frecuente el uso de radiación ionizante.

## PROTECCIÓN RADIOLÓGICA

La protección radiológica busca garantizar que toda práctica con radiaciones ionizantes se realice con la mayor seguridad, minimizando la exposición y el riesgo de los trabajadores expuestos, de la población y el medio ambiente.

### BUENAS PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN RADIOLÓGICA

**Uso del Dosímetro:** De forma obligatoria, sin excepción, durante toda su jornada de trabajo, a la altura del pecho. Existen también dosímetros especiales para extremidades superiores en caso de que estas se deban exponer con frecuencia. Éste debe estar calibrado por personal capacitado y debe entregarse oportunamente para su lectura y recambio, así como mantenerse un historial dosimétrico durante toda la vida laboral del trabajador expuesto.

**Uso de equipo de protección personal:** Durante la realización de procedimientos radiológicos. Estos incluyen un delantal plomado, guantes plomados y lentes plomados. Es recomendable también el uso del protector de tiroides. Este equipo debe ser usado de

manera correcta y deben ser revisados periódicamente para asegurar su eficacia en la protección que brindan al usuario. El equipo de protección personal debe ser proporcionado por el patrono a la persona trabajadora.



*Equipo de protección recomendado para personal ocupacionalmente expuesto.*

**Capacitación del Personal:** Sobre los efectos nocivos de las radiaciones, los peligros a los que se está expuesto al manipular fuentes de radiación ionizantes y cómo protegerse mediante el uso correcto y constante del equipo de protección personal.

**Instalaciones adecuadas:** Con un área de acceso restringido, debidamente rotulada en sus puntos de acceso con la simbología correspondiente, con blindajes apropiados según el tipo de radiación ionizante y sometida a un programa de vigilancia radiológica.

**Mantenimiento regular de las fuentes de radiación:** Para asegurar el buen funcionamiento del equipo, y que permita verificar que su operación es segura tanto para el personal como para el público en general.