

6 RECOMENDACIONES PARA CUIDAR TU SALUD Y PROTEGERTE DE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA



¡RECUERDA!



LA EXPOSICIÓN AL SOL DURANTE PERÍODOS CORTOS TIENE EFECTOS POSITIVOS EN LA SALUD

Como la estimulación de la síntesis de vitamina D, que previene el raquitismo, la osteoporosis y ayuda a mejorar la circulación sanguínea.

SIN EMBARGO, LA SOBREEXPOSICIÓN A LOS RAYOS ULTRAVIOLETA PUEDE PROVOCAR:

Envejecimiento prematuro, manchas en la piel, daños oculares, afectación del sistema inmunológico y riesgo de sufrir cáncer de piel (1).



1

EVITAR LA EXPOSICIÓN DIRECTA AL SOL ENTRE LAS 9 DE LA MAÑANA Y LAS 4 DE LA TARDE

Los niveles más altos de radiación solar se presentan entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde.



2

APROVECHA LAS SOMBRAS

Ponte a la sombra cuando los rayos UV sean más intensos, pero no olvides que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.



3

USA BLOQUEADOR SOLAR CON FACTOR DE PROTECCIÓN MAYOR O IGUAL A 30

Se debe aplicar 30 minutos antes de estar bajo el sol y reaplicar cada 2 o 4 horas, es decir, al menos 2 veces al día.



4

NUNCA EXPONGAS A LOS NIÑOS MENORES DE UN AÑO DIRECTAMENTE AL SOL



5

USA ROPA PROTECTORA CUANDO TE EXPONES AL SOL

Es decir, camisa de manga larga y sombreros de ala ancha para proteger los ojos, la cara, las orejas, el cuello y la nuca. Además, cuidar cejas, párpados y labios, ya que son propensos a mancharse.



6

AUNQUE EL CIELO ESTÉ NUBLADO, LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA PUEDE CAUSAR QUEMADURAS EN LA PIEL

Si luego de estar expuestos al sol la piel arde o duele, se debe consultar con un médico, ya que puede tratarse de una quemadura de primer grado.

En Bogotá, debido a la altitud, latitud, y niveles de ozono se registran valores de radiación ultravioleta (UV) superiores a 11; que según el Índice UV Solar Mundial son extremadamente altos. En los últimos 6 años, en la capital del país, el índice osciló entre 15,25-15,37.

Fuente:

(1) ¿Qué es la radiación ultravioleta (UV)? [Internet]. [citado 23 de agosto de 2019]. Disponible en:

<https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-piel/prevencion-y-deteccion-temprana/que-es-la-radiacion-de-luz-ultravioleta.html>