

## CATEGORIZACIÓN DEL ÍNDICE DE RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

Tabla 1 Valores de acuerdo con la intensidad de la radiación

VALORES DEL ÍNDICE	CATEGORÍA DE EXPOSICIÓN
0-2	Mínima
3-5	Baja
6-7	Moderada
8-10	Alta
>10	Muy alta

### IUV MENOR O IGUAL A 2: MÍNIMO

Un Índice UV de 2 o menos indica que los rayos ultravioletas del sol representan un nivel bajo de peligro para la persona media.

- Usa gafas de sol en los días soleados. En invierno del hemisferio norte, el reflejo que produce la nieve puede duplicar, prácticamente, la intensidad de la radiación UV.
- Si te quemas con facilidad, cúbrete y usa filtro solar.

La nieve y el agua pueden reflejar los rayos del sol. Los esquiadores y nadadores deben ser especialmente cuidadosos. Utiliza gafas de sol o gafas protectoras y aplícate un filtro solar con un factor de protección 30 como mínimo. Recuerda protegerte las zonas que pueden estar expuestas a los rayos UV por el reflejo del sol, incluso debajo del mentón y la nariz.

### IUV DE 3 A 5: BAJO

Un Índice UV de entre 3 y 5 indica que existe un riesgo moderado de que la exposición al sol sin protección resulte perjudicial para la salud.

- Toma precauciones, como cubrirte, si vas a permanecer al aire libre.
- Debes mantenerte a la sombra durante las horas del mediodía, cuando el sol es más fuerte.

Una manera sencilla de conocer el nivel de exposición a la radiación UV consiste en observar tu sombra.

- Si tu sombra es más alta que tú (en las primeras horas de la mañana y en las últimas horas de la tarde), es probable que exista una baja exposición a la radiación UV.
- Si tu sombra es más baja que tú (alrededor de mediodía), estás expuesto a niveles elevados de radiación UV. Debes mantenerte a la sombra y proteger tu piel y tus ojos.

## IUV DE 6 A 7: MODERADO

**Un Índice UV de entre 6 y 7 indica que existe un alto riesgo de que la exposición al sol sin protección resulte perjudicial para la salud.**

Aplicarte un filtro solar con un factor de protección 30 como mínimo. Usa un sombrero de ala ancha y anteojos para el sol (con protector para UV) para cubrir tus ojos.

- Es necesario que te protejas de la quemadura del sol.
- Procura reducir el tiempo de exposición al sol entre las 11 a. m. y la 1 p. m.
- Cúbrete, usa sombrero y gafas de sol, y aplícate filtro solar.

Las gafas de sol protegen a los párpados y al cristalino.

## IUV DE 8 A 10: ALTO

**Un Índice UV de entre 8 y 10 indica que existe un riesgo muy alto de que la exposición al sol sin protección resulte perjudicial para la salud.**

Reduce al mínimo el tiempo de exposición al sol durante las horas del mediodía, entre las 11 a. m. y la 1 p.m. Aplicarte una cantidad abundante de filtro solar con un factor de protección mínimo de 30. Use prendas de protección y anteojos para el sol (con filtro UV) para proteger los ojos.

- Toma precauciones adicionales. La piel que no esté protegida se verá afectada y puede sufrir quemaduras rápidamente.
- Trata de evitar el sol entre las 11 a. m. y las 1 p. m. Durante ese horario, procura mantenerte a la sombra, cúbrete, usa sombrero y gafas de sol, y aplícate un filtro solar.

Sé cuidadoso durante las actividades que realizas habitualmente al aire libre, como la jardinería o los deportes. Recuerda que la exposición a la radiación UV es especialmente intensa si trabajas o juegas durante las horas pico, entre las 11 a. m. y la 1 p. m. No olvides que los espectadores, así como los participantes, deben usar un filtro solar y protección en los ojos para evitar la sobre-exposición al sol.

## IUV MAYOR A 10: MUJ ALTO

**Un Índice UV de 10+ indica que existe un riesgo extremo de que la exposición al sol sin protección resulte perjudicial para la salud.**

Debes reducir al mínimo la exposición al sol durante las horas del mediodía, entre las 11 a. m. y las 2 p. m. Aplicarte una cantidad abundante de filtro solar con un factor de protección mínimo de 30 cada 2 horas:

- Toma todas las precauciones. La piel que no esté protegida puede sufrir quemaduras en pocos minutos. La arena de la playa y otras superficies claras reflejan los rayos ultravioletas y aumentan la exposición a la radiación UV.
- Evita el sol entre las 11 a. m. y las 2 p. m.
- Procura mantenerte a la sombra, cúbrete, usa sombrero y gafas de sol, y aplícate filtro solar.

Si es posible, permanece bajo techo los días en los que el Índice UV es muy alto. Aprovecha la oportunidad de relajarte con un buen libro en lugar de afrontar niveles peligrosos de exposición al sol.

Evita las actividades al aire libre, ya sea para trabajar o jugar, a menos que te protejas con filtro solar, sombrero y gafas de sol.