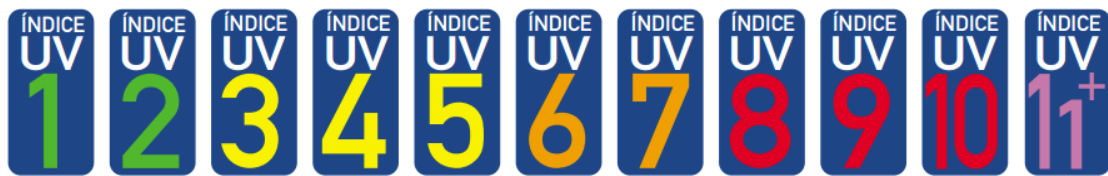


El índice UV ¡Protégete del sol!

¿Qué es el Índice UV?

El índice UV solar mundial (IUV) es una medida de la intensidad de la radiación UV solar en la superficie terrestre. El índice se expresa como un valor superior a cero, y cuanto más alto, mayor es la probabilidad de lesiones cutáneas y oculares y menos tardan en producirse esas lesiones.



¿Por qué es necesario el IUV?

Existe una fuerte asociación entre el pronunciado incremento de la incidencia de cánceres de piel en poblaciones de piel clara de todo el mundo y la exposición excesiva a la radiación UV solar; este incremento también puede estar relacionado con el uso de fuentes artificiales de radiación UV, como las

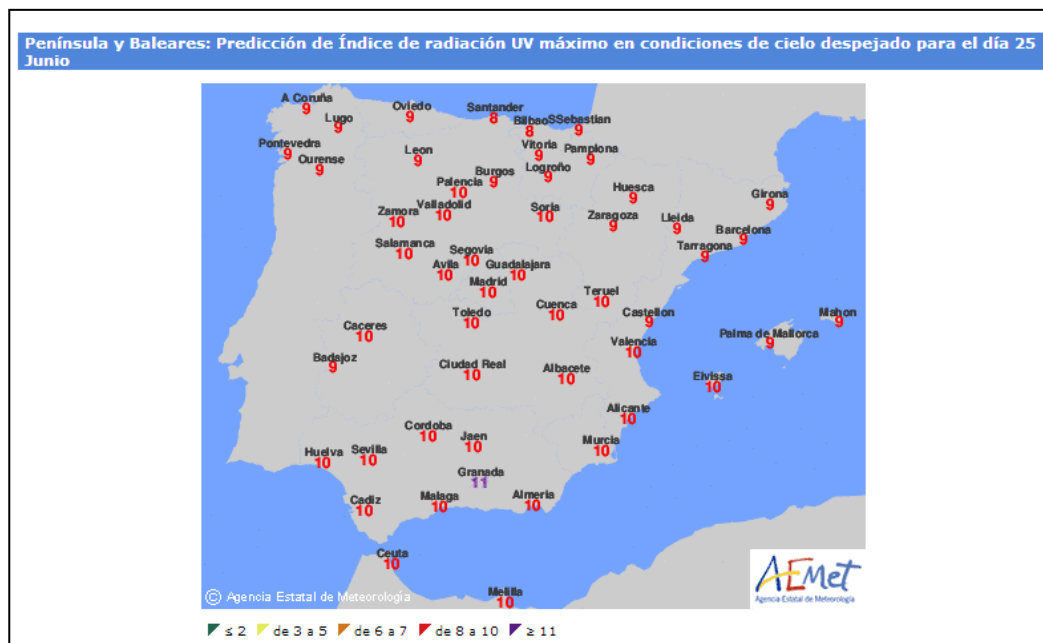


camas solares. Según los datos actuales, los hábitos personales de exposición al sol constituyen el factor de riesgo más importante de alteraciones ocasionadas por la radiación UV. El IUV es un vehículo importante para aumentar la concienciación de la población sobre los riesgos de la exposición excesiva a la radiación UV y para advertir a las personas de la necesidad de adoptar medidas de protección. Si se impulsa a las personas a que reduzcan su exposición al sol, pueden reducirse los efectos perjudiciales para la salud y pueden disminuirse de forma significativa los costos de la atención de salud.

Este instrumento educativo debe utilizarse como parte integral de un programa para informar a la población sobre la protección solar y los riesgos de la radiación UV para la salud, así como para cambiar las actitudes y el comportamiento de las personas con respecto a la exposición a la radiación UV.

¿Dónde puedo informarme del IUV en mi región?

La Agencia Estatal de Meteorología elabora diariamente los mapas de predicción de radiación ultravioleta para toda la geografía española. Se tratan de mapas donde se detalla mediante número y color el nivel de radiación que se producirá en una zona en concreto.



Puede consultarlos directamente en su página web

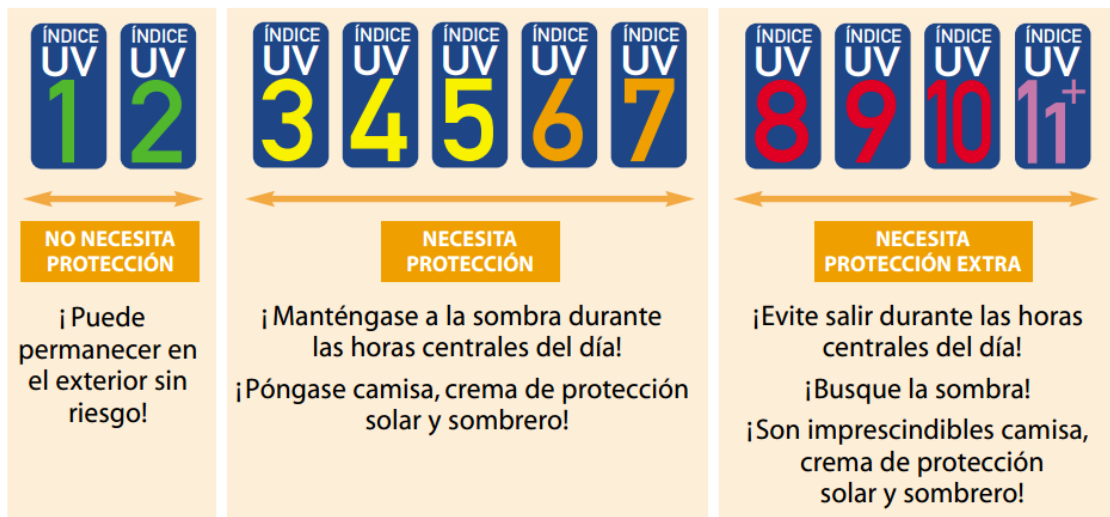
<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv> o diariamente en los programas del tiempo de las telediarios aparecen también estos mapas.

¿Cómo interpreto estos mapas?

Se representan mediante esta gama de colores y su número asociado(ver tabla), los niveles de incidencia de los rayos ultravioleta, a mayor categoría de exposición, mayor cuidado deberemos tener.

CATEGORÍA DE EXPOSICIÓN	INTERVALO DE VALORES DEL IUV
BAJA	< 2
MODERADA	3 A 5
ALTA	6 A 7
MUY ALTA	8 A 10
EXTREMADAMENTE ALTA	11+

Una vez conozcamos el IUV lo relacionaremos con el nivel de protección que debemos adoptar, tal y como aparece en la siguiente imagen:



<http://www.epa.gov/sunwise/doc/medidas.pdf>

Medidas para protegerse del sol

Como ya hemos comentado, la exposición moderada al sol puede resultar agradable, pero el exceso de sol puede ser peligroso. La sobreexposición a la radiación ultravioleta puede causar quemaduras dolorosas.

Además, puede producir efectos secundarios más graves, entre ellos cáncer de piel, envejecimiento prematuro de la piel y otros trastornos cutáneos; cataratas y otros daños a la vista, e inhibición del sistema inmunitario. Los niños son especialmente vulnerables, ya que la mayoría de la sobreexposición de una persona ocurre antes de los 18 años de edad.

Siguiendo algunos pasos sencillos, podrá disfrutar del sol y al mismo tiempo protegerse de la sobreexposición. Aparte de permanecer a la sombra, no existe una medida única que proporcione protección completa contra la sobreexposición a la radiación ultravioleta, por lo que es importante que siga estas medidas de protección siempre que le sea posible.

Limite la exposición al sol cuando está más alto

Los rayos ultravioleta del sol son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Limite dentro de lo posible la exposición al sol durante esas horas.

Póngase a la sombra

Una de las mejores maneras de protegerse contra el sol es permanecer a la sombra. Recuerde la regla de la sombra: “Observe su sombra. Si no ve sombra, póngase a la sombra”.

Use siempre una crema con filtro solar

Un filtro solar con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de al menos 15 bloquea la mayor parte de la radiación ultravioleta. Aplique abundante crema con filtro solar sobre la piel expuesta y repita la aplicación cada 2 horas cuando esté trabajando o jugando al aire libre. El filtro solar, aunque sea a prueba de agua, puede desprenderse de la piel al secar el sudor o el agua con una toalla.

Póngase un sombrero

Un sombrero de ala ancha o un gorro ofrece buena protección contra el sol para los ojos, las orejas, la cara y la parte posterior del cuello. Estas zonas son especialmente propensas a la sobreexposición al sol.

Cúbrase

Usar ropa holgada de tela tupida para cubrir el cuerpo y las extremidades es una buena manera de proteger la piel de los rayos ultravioleta del sol.



Use gafas de sol que bloqueen un 99 a 100 por ciento de la radiación ultravioleta

Las gafas de sol con una protección UVA y UVB de 99 a 100 por ciento reducen en gran medida la exposición de los ojos al sol, que puede provocar cataratas y otros daños a la vista. Revise la etiqueta al comprar anteojos de sol.



Vigile el índice UV

El índice UV proporciona información importante para ayudarle a planear sus actividades al aire libre de forma que prevenga la sobreexposición al sol. Puede consultarlo en <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>

Consideraciones especiales para los niños



Aunque muchos de los efectos de la exposición al sol no se manifiestan hasta la edad adulta, los estudios médicos recientes muestran que es muy importante proteger a los niños y adolescentes de la sobreexposición a la radiación ultravioleta. Debido a que los niños tienden a estar más tiempo al sol que los adultos, es importante tener cuidado de mantenerlos protegidos de la sobreexposición al sol y consultar con un médico acerca de la protección que se debe dar a los bebés de menos de 6 meses de edad.

FUENTES:

[Agencia Española de Meteorología](#)

[Agencia de protección ambiental de los Estado Unidos \(EPA\)](#)

[Organización Mundial de la Salud- Guía practica Indice UV solar Mundial](#)