

¿CUÁNDO HE DE PROTEGERME DE LAS RADIACIONES UV?

“Siempre, cada día. Pero hay que tener especial cuidado en verano y durante las horas centrales del día. Personas en riesgo o trabajadores de exterior han de mantener su nivel de alerta y fotoprotección en todo momento”.



Bibliografía: Ramirez, B., Gilabert ,P. y Gutiérrez , J. (2021). Preguntas Frecuentes. Guía de Buenas Prácticas para una exposición solar saludable (pp. 221-275). España: Agencia Sanitaria Costa del Sol (Marbella, Málaga)

PROYECTO SOLUDABLE ECUADOR



RADIACIÓN SOLAR

¿QUÉ RADIACIONES EMITE EL SOL?

“El Sol emite energía a la cual se la denomina radiaciones ultravioleta (UV)”.



¿CUÁNTOS TIPOS DE RADIACIONES ULTRAVIOLETA (UV) EXISTEN?

La radiación UV, se clasifica en tres categorías:

- ⇒ Luz UVA constituye el 95% de la radiación UV que llega a la Tierra.
- ⇒ Luz UVB es absorbida en gran parte por la capa de ozono, por lo que sólo una mínima parte alcanza la superficie de la Tierra.
- ⇒ Luz UVC: No penetran por la atmósfera.

¿QUÉ ES EL ÍNDICE UVI?

“El índice ultravioleta (UVI) mide la cantidad de radiación UV que llega a la superficie terrestre”.

Se expresa en valor numérico a partir del cero, de modo que, cuanto mayor sea el índice, mayor será la probabilidad de que la exposición a los rayos ultravioleta dañe la piel y los ojos .

- ⇒ Exposición Baja (inferior A 3).
- ⇒ Exposición Moderada (3-5).
- ⇒ Exposición Alta (6-7).
- ⇒ Exposición Muy Alta (8-10).
- ⇒ Exposición extremadamente Alta (superior A 11)

ÍNDICE UV	RIESGO	TME*	PROTECCIÓN SUGERIDA
0 a 2	BAJO	60+	
3 a 5	MODERADO	45	
6 a 7	ALTO	30	
8 a 10	MUY ALTO	25	
11 o +	EXTREMO	10	

UVI permite advertir a la población de la necesidad de adoptar medidas de fotoprotección si se va a realizar algún tipo de actividad al aire libre.

¿QUÉ FACTORES AMBIENTALES INFLUYEN EN LA INTENSIDAD DE LAS RADIACIONES UV QUE RECIBIMOS ?

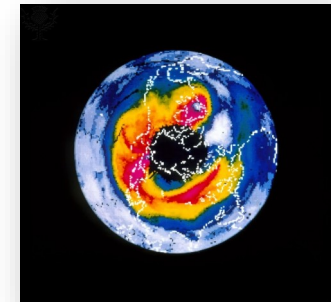
Los meses del año (abril a septiembre), la hora del día (11h00 a 16:00), la latitud geográfica (países próximos al Ecuador), la altitud, las condiciones climáticas, la capa de ozono, las superficies reflectantes (arena, nieve, nubes, agua, hierba); son factores ambientales que influyen en la intensidad de las radiaciones uv que recibimos?



Importante: UV alcanza su valor máximo hacia el mediodía en ausencia de nubes.

¿INTERVIENE EL ESTADO DE LA CAPA DE OZONO EN NUESTRA SALUD?

La reducción en el espesor de la capa de ozono hace que se debilite su capacidad de absorción de las radiaciones UV. Por esa razón nos llega un mayor número de radiaciones solares a la superficie terrestre (especialmente de radiaciones UVB), perjudiciales tanto para la salud humana como para los reinos animal y vegetal.



Una disminución del 1% de la columna de ozono aumentaría un 1-2% la radiación UVB que llega a la superficie de la Tierra, lo que supondría un riesgo incrementado de quemaduras solares, fotosensibilidad, cáncer de piel y cataratas.