

## Precauciones

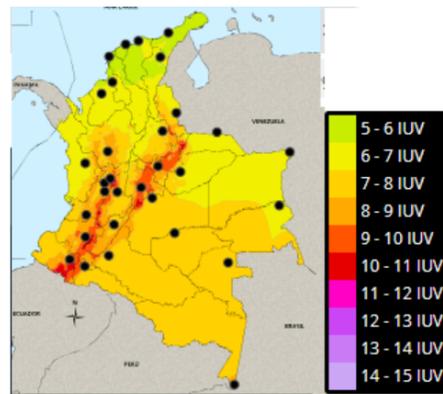
### Actividad

Reporte de altos niveles de radiación UV del sol, en especial en Bogotá y Tunja, donde se reportan índices entre 9 y 10.

### ¿Qué sucedió?

Se vienen notificando altos índices de radiación ultravioleta solar, en especial en ciudades de mayor altura.

Es diferente a la temperatura y se mantiene incluso en días fríos.



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

### ¿Qué ocasionó?

Aumenta el riesgo de quemaduras solares de la piel, pero también de efectos sobre los ojos y el sistema inmune o de defensa.



Evitar la exposición innecesaria a luz solar, en especial entre las 10 a.m. y las 2 p.m., y durante el primer trimestre del año.



Mantener un buen estado de hidratación siempre que haya necesidad de estar en la intemperie, en especial si va a realizar actividad física.



Puede consultar el índice de radiación UV en su zona de vivienda o trabajo:  
<http://atlas.ideam.gov.co/visorAtlasRadiacion.html>

### Protección solar recomendada.

Índice UV	Protección recomendada	Factor de protección solar (FPS) indicado	
		Piel clara	Piel oscura
< 2	Ninguna	15	8
3 - 7		Se puede usar un FPS de 25 para un índice entre 3 y 5 y de 30 para un índice de 6 y 7.	Se puede usar un FPS de 15 para un índice entre 3 y 5 y de 25 para un índice de 6 y 7.
8 +		50+	Se puede usar un FPS de 30 para un índice entre 8 y 10 y de 50+ para un índice superior a 11.

