

¿Qué es la radiación ultravioleta (UV)?

La emisión del sol incluye luz, calor y radiación UV formada por radiaciones electromagnéticas con un rango de longitud de onda de 100 a 400 nanómetros. La atmósfera absorbe gran parte de la radiación UV, sin embargo, la fracción que alcanza la superficie puede provocar algún daño sin la protección adecuada.

¿Cómo se divide la radiación UV?

La radiación ultravioleta que llega a la Tierra lo hace en tres formas: **UVC, UVB y UVA**. Estos rangos están relacionados con el daño que producen en el ser humano.
UVC (290 - 200 nm). Es la más perjudicial para la vida, sin embargo, no llega a la tierra al ser absorbida en su totalidad por compuestos que se encuentran en la atmósfera como el ozono, el vapor de agua, el oxígeno y el dióxido de carbono.
UVA (400 - 320 nm). Durante todo el año son constantes sus niveles. Penetra a las capas profundas de la piel y es el responsable del envejecimiento, la aparición de pecas y pueden dañar el DNA.
UVB (325 - 290 nm). Sus efectos son sobre la superficie de la piel y es la primera causa de los eritemas o quemaduras y bronceado.

¿Qué efectos causa la radiación UV?

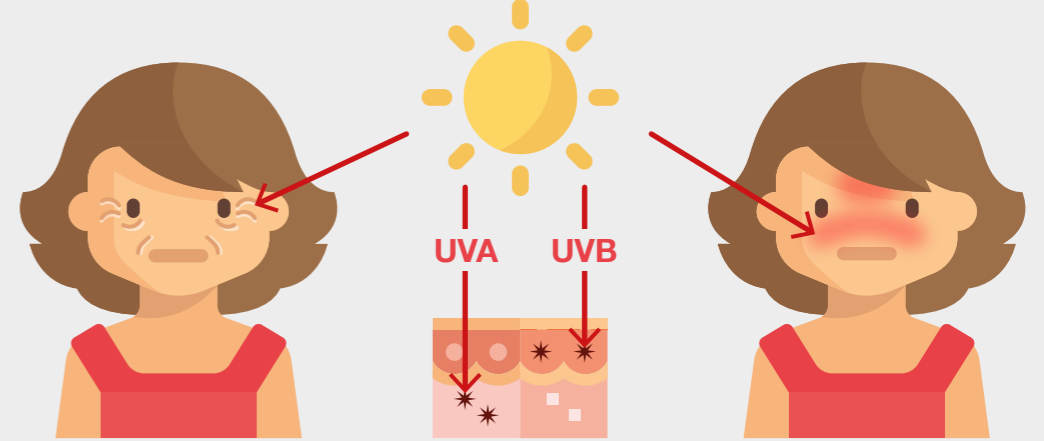
La exposición intensa a la radiación UV puede dañar tu piel y causar cáncer, también afecta la vista y puede provocar daños irreversibles como inducir el astigmatismo, cataratas, degeneración macular.



PIEL:
 Resequedad
 Enrojecimiento
 Manchas
 Cáncer de piel



VISTA:
 Conjuntivitis actínica
 Hinchazón
 Enrojecimiento
 Lesiones en cornea y cristalino



¿Qué factores tienen efecto sobre la intensidad de la radiación UV?



Altitud. Por cada 1000 m de incremento en la altitud la radiación UV se incrementa en 10 a 12%, si vives en la CDMX la altitud es de 2240 msnm, esto significa que recibes 25% más de radiación que otras ciudades que están cerca de la costa.

Nubosidad. Cuando hay pocas nubes o bruma los niveles de radiación UV se intensifican.

El reflejo del suelo. Dependiendo del tipo de suelo es el reflejo de la radiación UV. Por ejemplo, la nieve refleja el 80%, el concreto el 12%.

Latitud. La distancia desde el ecuador a la ciudad donde vives tiene un efecto sobre la radiación que se recibe en ese lugar. La CDMX por encontrarse a una latitud cerca del ecuador, recibe altos niveles de radiación UV.

Elevación del sol. Cuando el sol alcanza el punto más alto de su elevación sobre la ciudad, entre las 11:00 y las 15:00 horas, los niveles de radiación UV son los más altos.

¿Cómo debes protegerte?

El Sistema de Monitoreo Atmosférico de la Ciudad de México (SIMAT), te informa el Índice de radiación Ultravioleta (IUUV) y las recomendaciones que debes seguir. Puedes informarte consultando la página www.aire.cdmx.gob.mx y la **App Aire**.

 NO NECESITAS PROTECCIÓN ¡Puedes permanecer en el exterior sin riesgo!	 NECESITAS PROTECCIÓN ¡Mantente a la sombra durante las horas centrales del día! ¡Ponte camisa, crema de protección solar y sombrero!	 NECESITAS PROTECCIÓN EXTRA ¡Evita salir durante las horas centrales del día! ¡Busca la sombra! ¡Son imprescindibles camisa, crema de protección solar y sombrero!
---	---	---

Te proponemos 5 formas para protegerte:

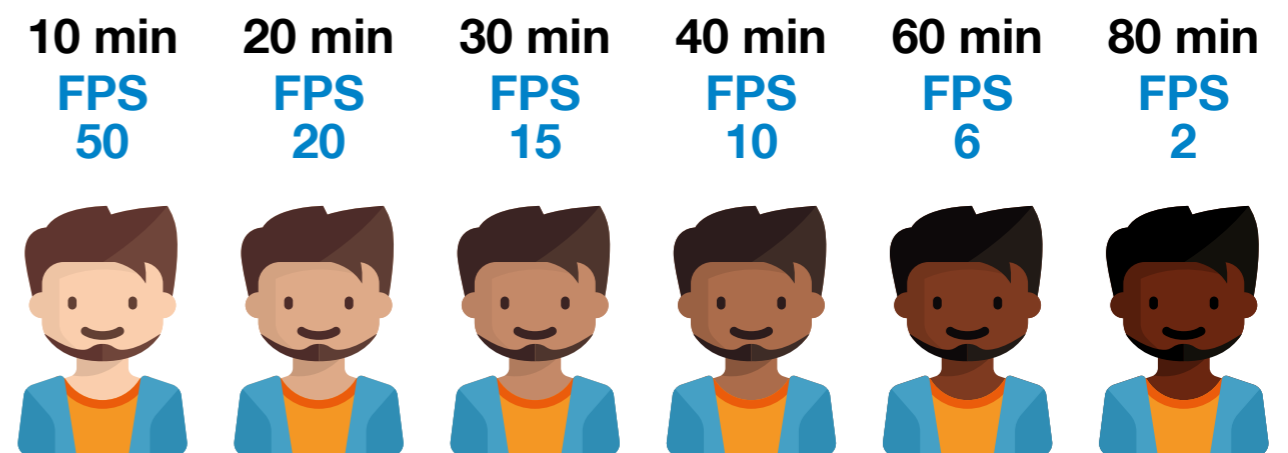
Vístete con ropa protectora para la radiación solar o utiliza ropa con manga larga. 	Úntate protector solar SPF15+ y vuelve a aplicarlo cada 2 horas. 	Ponte un sombrero de ala ancha o utiliza una sombrilla.
Permanece bajo la sombra 	Ponte gafas de sol 	

Las pieles más claras son más vulnerables a sufrir quemaduras de sol, sin embargo, todos los tipos de piel son propensos a desarrollar alguna enfermedad relacionada con la sobreexposición al sol, por eso debes ponerte un bloqueador solar de acuerdo con tu tipo piel y reducir el tiempo de exposición al sol.

¿Qué bloqueador debo usar?

Los bloqueadores solares tienen una abreviatura (**SPF o FPS**) significa factor de protección solar, el cual se traduce como el tiempo de protección que ofrece el producto.

Por ejemplo, si tu piel toma unos 20 minutos para reaccionar al sol sin protección, el SPF 15 en teoría te protegería 15 veces más, otra forma es el monto de filtro solar. Si es SPF 15 el filtro es de 93%, si es SPF 50 filtra el 98%, luego de 50 el incremento es insignificante. Algunos tienen la etiqueta "amplio espectro", esto significa que te ofrece protección contra los rayos UVA y UVB, son los mejores.



Se ha encontrado que el 80% de los melanomas son causados por la exposición prolongada a la radiación UV.

La exposición al sol causa la mayoría de los cambios en la piel, por ejemplo, al romper el colágeno de la piel esto es lo que provoca las arrugas.

La radiación UVA atraviesa los vidrios, por eso es necesario protegerse aún en zonas bajo techo donde penetran los rayos solares.