Al consultar el índice de radiación ultravioleta estarás cuidando tu salud y podrás tomar decisiones informadas, fortalecerás tu cultura de la prevención. Además incrementarás tu calidad de vida y la de tu familia.

Recuerda en todo momento protegerte y tener especial cuidado con los niños, sigue las siguientes recomendaciones:

No te expongas por tiempo prolongado al sol del medio día, sobre todo en verano, porque los rayos caen con mayor intensidad sobre la Tierra.

Trabaja o camina de ser posible bajo la sombra, de lo contrario usa gorra o sombrero, lentes protectores que filtren los rayos UV, ropa que cubra la mayor parte del cuerpo y crema con bloqueador solar.

No mires directamente al sol.

Si necesitas exponerte al sol, usa crema con bloqueador solar por lo menos con un factor de protección solar (FPS) de 15, la cual deberás aplicarte de 5 a 15 minutos antes de exponerte, cubre de crema tu nariz, orejas, cuello y cualquier otra parte que no quede cubierta por la ropa.

Si estás en una alberca al aire libre, en un río, lago o mar, evita los reflejos solares del agua, la arena y en general de superficies claras.

Consume una mayor cantidad de alimentos que contengan vitamina A, E y C; toma abundantes líquidos (jugo y agua naturales).

Sistema de Monitoreo Atmosférico · Ciudad de México

Consulta el IUV en internet en la página del Sistema de Monitoreo Atmosférico de la Ciudad de México: www.calidadaire.df.gob.mx y en Twitter: @AireMexicoDF.

Vía telefónica en el IMECATEL: 5278-9931 ext. 1 ó en LOCATEL: 5658-1111.

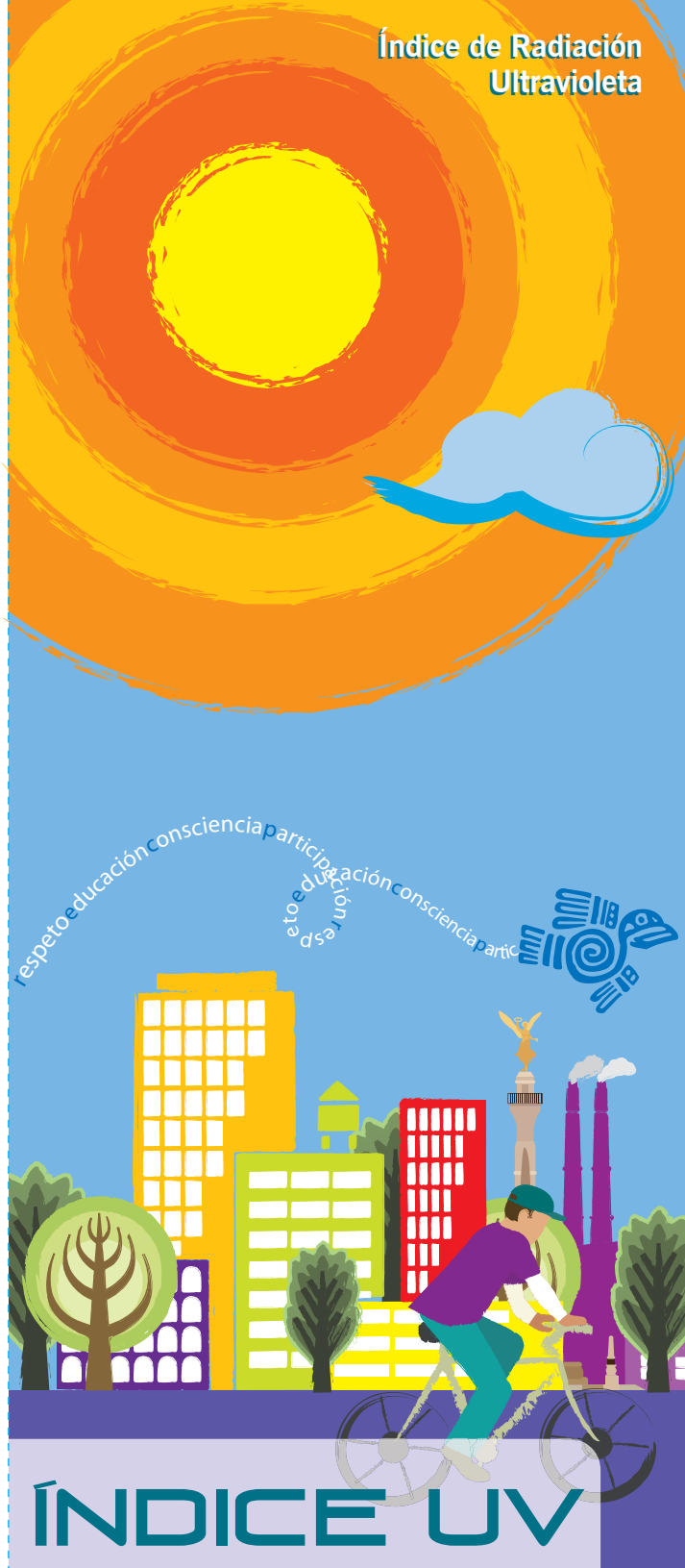
Si requieres información adicional llama al Centro de Información de la Calidad del Aire (CICA): 5278-9931 ext. 6136.

Ciudad de México
Capital en Movimiento

Secretaría del Medio Ambiente

Índice de Radiación Ultravioleta

respeto educación consciencia participación



ÍNDICE UV

Aunque tomar un poco de sol es saludable, exponerte excesivamente a la radiación ultravioleta emitida por él hace que falle tu sistema inmunológico predisponiendo a tu organismo a desarrollar enfermedades, incluyendo cáncer de piel. Se sabe que el cáncer de piel ha aumentado en los últimos años a nivel mundial y que en México, según el Registro Nacional de las Neoplasias, ocupa el primer lugar en hombres y el tercer lugar en mujeres.

Los estragos que ocasionará la radiación solar se registran desde etapas tempranas de la vida, en los niños el daño por exposición es máximo, la radiación acumulada puede generar células cancerígenas en el largo plazo. La incidencia del cáncer se incrementa con la edad, aunque actualmente se están reportando casos en pacientes cada vez más jóvenes.

La exposición a la radiación solar ultravioleta también aumenta la probabilidad de enrojecimiento y quemaduras en la piel, urticaria, envejecimiento prematuro, manchas, aparición de arrugas, daño en ojos y cataratas. Los daños pueden prevenirse limitando el tiempo de exposición al sol.

En la Ciudad de México, las personas estamos expuestas todo el año a una luz solar intensa, por lo que si pasamos largo tiempo a la intemperie por motivos de trabajo o diversión, sin protegernos con ropa adecuada y crema con bloqueador solar, aumentarán los riesgos.

Protege tu piel, infórmate

El Sistema de Monitoreo Atmosférico de la Ciudad de México (SIMAT), pone a tu disposición el Índice de Radiación Ultravioleta (IUV) que es un medio para informarte sobre la intensidad con que la radiación ultravioleta llega a la ciudad y el tiempo que puedes permanecer expuesto a los rayos del sol antes de que tu piel se inflame produciendo un enrojecimiento conocido como eritema.

Los valores del Índice de Radiación Ultravioleta se clasifican en una escala de 0 a 15, con calificativos como baja o moderada y colores, lo anterior adicionado a tu tono de piel, te dará la información que necesitas para conocer el tiempo máximo que puedes exponerte al sol.

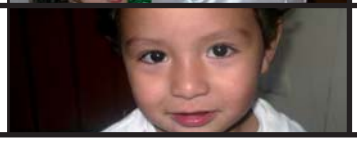
IUV

Si la radiación ultravioleta es...	y el IUV es...	según el tono de piel, el tiempo máximo de exposición en minutos, sin protección es:					
		muy clara	clara	morena clara	morena oscura	oscura	muy oscura
Baja	1	112	140	175	219	274	342
	2	56	70	88	109	137	171
Moderada	3	37	47	58	73	91	144
	4	28	35	44	55	68	86
	5	22	28	35	44	55	68
Alta	6	19	23	29	37	47	57
	7	16	20	25	31	39	49
Muy alta	8	14	18	22	27	34	42
	9	12	16	19	24	30	38
	10	11	14	18	22	27	34
Extremadamente alta	11	10	13	16	20	25	31
	12	9	12	15	18	23	29
	13	9	11	14	17	21	26
	14	8	10	13	16	20	24
	15	8	9	12	15	18	23

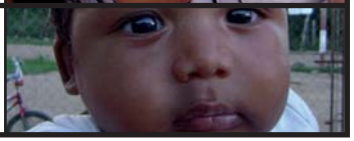
Piel muy clara
Extrasensible, siempre se quema, no resiste el bronceado.

Piel clara
Sensible, se quema con facilidad, raramente logra un mínimo bronceado.

Piel morena clara
Se quema con moderación, el bronceado es gradual.



Piel morena oscura
Se quema mínimamente, siempre se broncea.

Piel oscura
Raramente se quema, el bronceado es profundo.

Piel muy oscura
No se quema.