

# PROTÉGETE DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA (UV)

## Recuerda

Los rayos UV están presentes en los rayos solares y existen 3 tipos:

Rayos  
**UVA UVB**

Atravesan la capa de ozono y llegan al ser humano.

Rayos  
**UVC**

Son absorbidos por la capa de ozono.

## EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A LOS RAYOS UV



### Las consecuencias dependen de



TIEMPO DE EXPOSICIÓN



ÍNDICE UV PRESENTE



MEDIDAS DE PROTECCIÓN ADOPTADAS

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN

- > Cubre las superficies que reflejan los rayos UV (arena, agua, nieve, concreto, otras).
- > Evite exponerse al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m.

Recomendamos usar:



## ¿QUÉ ES EL ÍNDICE ULTRAVIOLETA (IUV)?

- > El IUV mide la intensidad de la radiación UV sobre la superficie terrestre. Cuanto más alto, mayor es la probabilidad de lesiones cutáneas y oculares.

### ÍNDICE UV

ÍNDICE UV  
**1**

**NO NECESITAS PROTECCIÓN**

- > Puede permanecer en el exterior sin protección.

ÍNDICE UV  
**2**

ÍNDICE UV  
**3**

**NECESITAS PROTECCIÓN**

- > Manténgase en la sombra durante las horas centrales del día.
- > Póngase camisa, crema de protección solar y sombrero.

ÍNDICE UV  
**4**

ÍNDICE UV  
**5**

ÍNDICE UV  
**6**

ÍNDICE UV  
**7**

ÍNDICE UV  
**8**

**NECESITAS PROTECCIÓN EXTRA**

- > Evite salir durante las horas centrales del día.
- > Busque la sombra.
- > Son imprescindibles camisa, crema de protección solar y sombrero.

ÍNDICE UV  
**9**

ÍNDICE UV  
**10**

ÍNDICE UV  
**11+**

El Perú tiene índices UV extremadamente altos, que superan los 11 puntos e incluso llegan hasta 20 puntos, por ello necesitamos protección extra.

Fuente: Sistema de protección solar recomendado por la OMS (Índice UV solar mundial, guía práctica) <http://www.who.int/uv/publications/en/uvispa.pdf>

Fuente: MINTRA