

# Información y recomendaciones para la población sobre la protección de la salud ante la radiación solar

## ¿QUÉ ES LA RADIACIÓN UV?

La radiación Ultra Violeta (UV) se divide en tres bandas UVA, UVB y UVC. Cuando la luz solar atraviesa la atmósfera, el ozono, el vapor de agua, el oxígeno y el dióxido de carbono absorben todas las radiaciones UVC y aproximadamente el 90% de la radiación UVB. La atmósfera absorbe la radiación UVA en menor medida. En consecuencia, la radiación UV que alcanza la superficie terrestre se compone en su mayor parte de rayos UVA, con una menor parte de rayos UVB.

## ¿POR QUÉ SON PELIGROSAS PARA LA SALUD LAS RADIACIONES UVA?

Porque existe una fuerte asociación entre el pronunciado incremento de la incidencia de cánceres de piel en poblaciones de piel clara de todo el mundo, y la exposición excesiva a la radiación UV solar.

Además la exposición al sol aumenta el riesgo de cáncer de piel, acelera el envejecimiento de la piel y produce daños oculares.

## ¿QUÉ ES EL ÍNDICE UV SOLAR MUNDIAL?

El índice UV solar mundial (IUV) es una medida de intensidad de la radiación solar en la superficie terrestre. El índice se expresa con un valor superior a 0, y cuanto más alto, mayor es la probabilidad de lesiones cutáneas y oculares y menos tardan en producirse esas lesiones.

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

*Tabla 1:  
Categorías de  
exposición a la  
radiación UV*

## ¿DONDE PODEMOS ENCONTRAR INFORMACIÓN SOBRE EL IUV?

La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) dispone de una página web con información accesible.

<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv?w=0&zona=penyb&datos=img>

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGERNOS DE LA RADIACIÓN SOLAR?

- Reduzca la exposición durante las horas centrales del día.
- Busque la sombra durante las horas centrales del día.
- Utilice prendas de protección.
- Póngase un sombrero de ala ancha para proteger los ojos, la cara y el cuello.
- Protéjase los ojos con gafas de sol con diseño envolvente o con paneles laterales.
- Utilice crema de protección solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) 15+, en abundancia y cuantas veces la necesite.
- Evite las camas solares.
- Es particularmente importante proteger a los bebés y niños de corta edad.
- El consumo de determinados medicamentos, así como el uso de perfumes y desodorantes, puede sensibilizar la piel y ocasionar quemaduras graves al exponerse al sol. Consulte a su farmacéutico.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGER A LOS NIÑOS?, UNGRUPODEALTORRIESGO.

- La exposición prolongada al sol durante la infancia aumenta el riesgo de sufrir posteriormente un cáncer
- de piel y puede ocasionar daños oculares graves.
- Todos los niños menores de 15 años tienen piel y ojos sensibles; protéjalos, y protéjase para dar un buen ejemplo.
- Los niños menores de un año nunca deben exponerse directamente al sol.
- El sol es cada vez más intenso y los niños están expuestos a su radiación perjudicial durante la hora de la comida y el recreo. Aconseje a sus hijos que utilicen medidas de protección contra el sol y que descansen de vez en cuando en un lugar con sombra.
- La mayor parte de la exposición a la radiación UV a lo largo de toda su vida habrá ocurrido antes de los 18 años. Proteja a sus hijos; tendrán una piel más sana y de aspecto más joven toda la vida.
- Padres: protejan a sus hijos del sol. Enséñenles que deben evitar la exposición al sol y las normas que deben cumplir para protegerse correctamente de él.

## MITOS Y REALIDADES SOBRE LA RADIACIÓN SOLAR Y EL BRONCEADO.

FALSO	VERDADERO
El bronceado es saludable.	El bronceado es una forma de defensa del organismo contra daños adicionales por la radiación UV.
El bronceado te protege del sol.	Un bronceado intenso en personas de piel claro sólo ofrece una protección escasa, equivalente a un FPS de alrededor de 4.
En días nubosos no te quemas.	Hasta el 80% de la radiación UV solar puede atravesar una <b>nubosidad</b> poco densa. La neblina de la atmósfera puede incluso aumentar la exposición a la radiación UV.
Estando en el agua no te quemas.	El agua proporciona una protección mínima contra la radiación UV y los reflejos del agua pueden

	aumentar la exposición.
<b>Durante el invierno, la radiación UV no es peligrosa.</b>	La radiación UV es generalmente menor durante los meses de invierno, pero la reflexión en la nieve puede duplicar la exposición total, especialmente a altitudes elevadas. Sea particularmente precavido a comienzos de la primavera, cuando las temperaturas son bajas pero los rayos del sol son más fuertes de lo que se podría esperar.
<b>Las cremas protectoras permiten tomar el sol mucho más tiempo.</b>	Las cremas de protección solar no deben utilizarse para aumentar el tiempo de exposición al sol, sino para aumentar la protección cuando la exposición es inevitable. La protección que proporcionan depende en gran medida de si se aplican correctamente.
<b>Si realizas descansos periódicos al tomar el sol no te quemás.</b>	La exposición a la radiación UV se acumula a lo largo del día.
<b>Si uno no siente el calor de los rayos del sol no se quemará.</b>	Las quemaduras solares se deben a la exposición a rayos UV imperceptibles. El efecto térmico se debe a la radiación infrarroja del sol y no a la radiación UV.