



CONSORCIO DE SEGURIDAD, EMERGENCIAS, SALVAMENTO,  
PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS DE LANZAROTE

## Protegerse de los Rayos UV

### Debe ser especialmente cuidadoso al exponerse al sol si usted:

- tiene una gran cantidad de lunares, lunares irregulares o lunares grandes;
- tiene pecas o se quema antes de broncearse;
- tiene piel clara o cabello rubio, rojo o castaño claro; o
- pasa mucho tiempo al aire libre.

### ¿Cómo puedo protegerme de los rayos UV?

Cúbrase. Use ropa que proteja su piel lo más posible. Use ropa que no deje pasar la luz visible. Para determinar si la ropa lo protegerá, realice la siguiente prueba: Ponga una mano entre la tela y una fuente de luz. Si puede ver la mano a través de la tela, la prenda ofrece poca protección contra la exposición al sol.

1. **Use un bloqueador solar con un FPS de 15 o más.** Los expertos recomiendan productos con un factor de protección solar (FPS) de al menos 15. El número del FPS (o SPF por sus siglas en inglés) representa el nivel de protección contra quemaduras del sol que proporciona la pantalla solar. Un FPS 15 bloquea un 93% de los rayos UV que causan quemaduras; un FPS 30 bloquea un 97% de los rayos UV que causan quemaduras. Los productos con la etiqueta de "espectro amplio" ("broad spectrum" en inglés) bloquean la radiación UVB y UVA. Los rayos UVA y UVB producen cáncer en la piel.
2. **Póngase un sombrero.** Un sombrero de ala ancha resulta ideal, ya que protege el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo. Una gorra tipo visera ofrece algo de protección para la frente y la parte superior de la cabeza, pero no para la nuca ni las orejas, lugares en que comúnmente se presenta el cáncer en la piel.



CONSORCIO DE SEGURIDAD, EMERGENCIAS, SALVAMENTO,  
PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS DE LANZAROTE

3. **Use gafas para el sol con protección contra rayos UV.** Las gafas para el sol con protección contra rayos UV pueden ayudarle a proteger sus ojos contra lesiones causadas por el sol. Las gafas de sol ideales no son necesariamente caras, sino que deben bloquear entre un 99 y un 100% de la radiación UVA y UVB. Revise la etiqueta para asegurarse de que sea así. Las gafas más oscuras no son necesariamente las mejores. La protección contra rayos UV se debe a una sustancia química invisible que se aplica en las lentes, no a la oscuridad de éstos.

4. **Limite la exposición directa al sol.** La mayor intensidad de los rayos UV se registra cuando el sol está en lo más alto del cielo, entre las 11h y las 16h. Si no está seguro acerca de la intensidad del sol, haga la prueba de la sombra: Si la sombra que usted proyecta es más pequeña que usted, esta en el período de mayor intensidad de los rayos solares. Permanezca a la sombra siempre que sea posible.

También puede averiguar el índice UV de su región. El índice UV por lo general puede encontrarse en el periódico local o en las noticias de la televisión, la radio e internet. Indica el pronóstico para el mediodía de radiación UV que llega a la superficie de la tierra en una escala de 1 a >11. Mientras más alto el número, mayor es la exposición a la radiación UV . Este índice ayuda a determinar cuándo debe evitarse la exposición al sol y cuándo deben tomarse medidas de protección adicionales.

### Color Riesgo Índice UV

 Verde	Bajo <0-2
 Amarillo	Moderado 3-5
 Naranja	Alto 6-7
 Rojo Muy	Alto 8-10
 Morado	Extremadamente Alto >11



CONSORCIO DE SEGURIDAD, EMERGENCIAS, SALVAMENTO,  
PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS DE LANZAROTE

## 2 o menos: bajo

Un Índice UV de 2 o menos indica que los rayos ultravioletas del sol representan un nivel bajo de peligro para la persona media.

- Usa gafas de sol en los días soleados. En invierno, el reflejo que produce la nieve puede duplicar, prácticamente, la potencia de la radiación UV.
- Si te quemas con facilidad, cúbrete y usa filtro solar.

### No te cuides del cielo únicamente

La nieve y el agua pueden reflejar los rayos del sol. Los esquiadores y nadadores deben ser especialmente cuidadosos. Utiliza gafas de sol o gafas protectoras y aplícate un filtro solar con un factor de protección 15 como mínimo. Recuerda protegerte las zonas que pueden estar expuestas a los rayos UV por el reflejo del sol, incluso debajo del mentón y la nariz.

## De 3 a 5: moderado

Un Índice UV de entre 3 y 5 indica que existe un riesgo moderado de que la exposición al sol sin protección resulte perjudicial para la salud.

Toma precauciones, como cubrirte, si vas a permanecer al aire libre.

Debes mantenerte a la sombra durante las horas del mediodía, cuando el sol es más fuerte.

### Mi sombra y yo

Una manera sencilla de conocer el nivel de exposición a la radiación UV consiste en observar tu sombra.

Si tu sombra es más alta que tú (en las primeras horas de la mañana y en las últimas horas de la tarde), es probable que exista una baja exposición a la radiación UV.

Si tu sombra es más baja que tú (alrededor de mediodía), estás expuesto a niveles elevados de radiación UV. Debes mantenerte a la sombra y proteger tu piel y tus ojos.



CONSORCIO DE SEGURIDAD, EMERGENCIAS, SALVAMENTO,  
PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS DE LANZAROTE

## De 6 a 7: alto

Un Índice UV de entre 6 y 7 indica que existe un alto riesgo de que la exposición al sol sin protección resulte perjudicial para la salud. Aplícate un filtro solar con un factor de protección 15 como mínimo. Usa un sombrero de ala ancha y gafas de sol para proteger tus ojos.

Es necesario que te protejas de la quemadura del sol.

Procura reducir el tiempo de exposición al sol entre las 11h. y las 16h.

Cúbrete, usa sombrero y gafas de sol, y aplícate filtro solar.

### Gafas de sol y sombra

Las gafas de sol protegen a los párpados y al cristalino.

## De 8 a 10: muy alto

Un Índice UV de entre 8 y 10 indica que existe un riesgo muy alto de que la exposición al sol sin protección resulte perjudicial para la salud. Reduce al mínimo el tiempo de exposición al sol durante las horas del mediodía, entre las 11h. y las 16h. Aplícate una cantidad abundante de filtro solar con un factor de protección mínimo de 15. Usa prendas de protección y gafas de sol para proteger los ojos.

Toma precauciones adicionales. La piel que no esté protegida se verá afectada y puede sufrir quemaduras rápidamente.

Trata de evitar el sol entre las 11h. y las 16h. Durante ese horario, procura mantenerte a la sombra, cúbrete, usa sombrero y gafas de sol, y aplícate un filtro solar.

### No abandones el juego

Sé cuidadoso durante las actividades que realizas habitualmente al aire libre, como la jardinería o los deportes. Recuerda que la exposición a la radiación UV es especialmente intensa si trabajas o juegas durante las horas pico, entre las 11h. y las 16h. No olvides que los espectadores, así como los participantes, deben usar un filtro solar y protección en los ojos para evitar la sobreexposición al sol.

## 11+: extremo

Un Índice UV de 11+ indica que existe un riesgo extremo de que la exposición al sol sin protección resulte perjudicial para la salud. Debes reducir al mínimo la exposición al sol durante las horas del mediodía, entre las



**CONSORCIO DE SEGURIDAD, EMERGENCIAS, SALVAMENTO,  
PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS DE LANZAROTE**

11h. y las 16h. Aplicate una cantidad abundante de filtro solar con un factor de protección mínimo de 15 cada 2 horas:

Toma todas las precauciones. La piel que no esté protegida puede sufrir quemaduras en pocos minutos. La arena de la playa y otras superficies claras reflejan los rayos ultravioletas y aumentan la exposición a la radiación UV.

Evita el sol entre las 11h. y las 16h.

Procura mantenerte a la sombra, cúbrete, usa sombrero y gafas de sol, y aplícate filtro solar.

## **Vencer al calor**

Si es posible, permanece bajo techo los días en los que el Índice UV es muy alto. Aprovecha la oportunidad de relajarte con un buen libro en lugar de afrontar niveles peligrosos de exposición al sol. Evita las actividades al aire libre, ya sea para trabajar o jugar, a menos que te protejas con filtro solar, sombrero y gafas de sol.