

HÁGASE SUNWISE

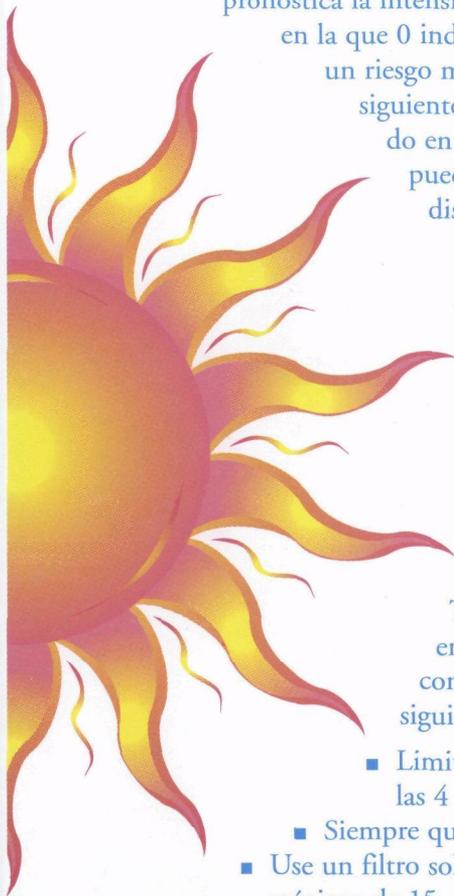


EPA430-H-01-001 Septiembre de 2001



¿Qué es el índice UV?

La exposición moderada al sol puede resultar agradable, pero el exceso de sol puede ser peligroso. La sobreexposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol puede producir efectos inmediatos como quemaduras, y problemas de largo plazo como cáncer de piel y cataratas. El índice de radiación ultravioleta (índice UV), creado por el Servicio Meteorológico Nacional y por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos, proporciona información importante para ayudar a planear las actividades en el exterior y prevenir la sobreexposición a los rayos solares. El índice UV da un pronóstico diario del riesgo de sobreexposición al sol. El índice UV pronostica la intensidad de la radiación ultravioleta en una escala de 0 a 10, en la que 0 indica un riesgo mínimo de sobreexposición y 10+ indica un riesgo muy alto. El índice UV se calcula diariamente para el día siguiente en docenas de ciudades en los Estados Unidos, teniendo en cuenta la nubosidad y otras condiciones locales que puedan afectar la cantidad de radiación ultravioleta en las distintas partes del país.



ÍNDICE UV	NIVEL DE EXPOSICIÓN
0 to 2	Mínimo
3 a 4	Bajo
5 a 6	Moderado
7 a 9	Alto
10+	Muy Alto

Tomando ciertas precauciones simples, es posible reducir en gran medida el riesgo de enfermedades relacionadas con la exposición al sol. Para ser SunWise, considere las siguientes medidas:

- Limite el tiempo que pasa al sol entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
 - Siempre que sea posible, póngase a la sombra.
- Use un filtro solar de amplio espectro, con un factor de protección solar mínimo de 15.
- Use un gorro o sombrero de ala ancha y, si es posible, ropa de tela tupida que cubra todo el cuerpo.
- Use anteojos de sol con protección contra los rayos ultravioleta.
- Evite las lámparas y salones de bronceado.
- Vigile diariamente el índice UV.

Aunque siempre se deben tomar precauciones contra la sobreexposición al sol, es especialmente importante asegurarse de seguir estos consejos cuando el índice UV pronosticado es de nivel moderado o más alto. Lea los informes sobre el índice UV en el periódico local y en la televisión, y recuerde hacerse SunWise! Para obtener más información, visite nuestras páginas de Internet en <www.epa.gov/sunwise>.