

Escala del índice UV

Adaptado de EPA(<https://espanol.epa.gov/espanol/escala-del-indice-uv>)

La escala del índice UV que se usa en muchos países se ajusta a las pautas internacionales para el informe de mediciones ultravioleta (UVI) establecidas por la [Organización Mundial de la Salud Saluda y denegación](#). Aprenda cómo leer la escala del índice UV para ayudarle a evitar una exposición perjudicial a la radiación UV



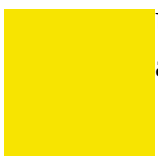
0 a 2: Bajo



Una lectura de índice UV del 0 al 2 significa bajo peligro de los rayos UV del sol para una persona promedio.

- Utilice anteojos de sol los días de sol brillante.
- Si se quema con facilidad, cúbrase y use un protector solar de amplio espectro SPF 30+.
- Tenga cuidado con las superficies brillantes, como arena, agua y nieve, que reflejan los rayos UV y aumentan la exposición.

3 a 5: Moderado



Una lectura de índice UV de 3 a 5 significa un riesgo moderado de daño por exposición al sol sin protección.

- Permanezca a la sombra cerca del mediodía, cuando el sol está más fuerte.
- Si está al aire libre, utilice ropa de protección, un sombrero de ala ancha y anteojos de sol que bloqueen los rayos UV.
- Aplíquese generosamente un protector solar de amplio espectro SPF 30+ cada 2 horas, incluso si está nublado, y después de nadar o sudar. Tenga cuidado con las superficies brillantes, como arena, agua y nieve, que reflejan los rayos UV y aumentan la exposición.

6 a 7: Alto



Una lectura de índice UV de 6 a 7 significa un riesgo alto de daño por exposición al sol sin protección. Es necesario protegerse la piel y los ojos para que no sufran daños.

- Reduzca el tiempo al sol entre las 10 a. m y las 4 p. m.

- Si está al aire libre, busque la sombra y utilice ropa de protección, un sombrero de ala ancha y anteojos de sol que bloqueen los rayos UV.
- Aplíquese generosamente un protector solar de amplio espectro SPF 30+ cada 2 horas, incluso si está nublado, y después de nadar o sudar. Tenga cuidado con las superficies brillantes, como arena, agua y nieve, que reflejan los rayos UV y aumentan la exposición.

8 a 10: Muy alto

Una lectura de índice UV de 8 a 10 significa un riesgo muy alto de daño por exposición al sol sin protección. Tome precauciones adicionales porque la piel y los ojos sin protección resultarán dañados y pueden quemarse rápidamente.

- Minimice la exposición al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- Si está al aire libre, busque la sombra y utilice ropa de protección, un sombrero de ala ancha y anteojos de sol que bloqueen los rayos UV.
- Aplíquese generosamente un protector solar de amplio espectro SPF 30+ cada 2 horas, incluso si está nublado, y después de nadar o sudar.
- Tenga cuidado con las superficies brillantes, como arena, agua y nieve, que reflejan los rayos UV y aumentan la exposición.

11 o más: Extremo

Una lectura de índice UV de 11 o más significa un riesgo extremo de daño por exposición al sol sin protección. Tome todas las precauciones porque la piel y los ojos sin protección pueden quemarse en minutos.

- Trate de evitar la exposición al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
- Si está al aire libre, busque la sombra y utilice ropa de protección, un sombrero de ala ancha y anteojos de sol que bloqueen los rayos UV.
- Aplíquese generosamente un protector solar de amplio espectro SPF 30+ cada 2 horas, incluso si está nublado, y después de nadar o sudar.
- Tenga cuidado con las superficies brillantes, como arena, agua y nieve, que reflejan los rayos UV y aumentan la exposición.

La regla de la sombra

Una forma fácil de saber cuánta exposición a la radiación UV está recibiendo es mirar su sombra:

- Si su sombra es más alta que usted (a la mañana temprano o bien entrada la tarde), es probable que su exposición a la radiación UV sea más baja.
- Si su sombra es más corta que usted (alrededor del mediodía), está expuesto a niveles más altos de radiación UV. Busque la sombra y proteja su piel y sus ojos.