

## En época de vacaciones tome precauciones frente a la exposición al Sol y la radiación ultravioleta

**Entre mediados de diciembre y marzo del 2020, se esperan valores altos y posibles afectaciones de radiación ultravioleta en el país.**

### **Bogotá, 17 de diciembre de 2019**

Debido a los bajos valores de ozono que se presentan normalmente durante gran parte del año en el territorio nacional, siempre estamos expuestos a altos niveles de radiación ultravioleta en superficie en el país. Sin embargo, para el periodo comprendido entre mediados de diciembre y marzo de 2020, sumado a la poca nubosidad que se espera para esta época en horas de la mañana y las primeras horas de la tarde, se incrementarán los valores de radiación ultravioleta en superficie en el país durante estos meses -presentándose hacia el mediodía, valores del índice ultravioleta superiores a 11, categorizados como extremadamente altos-.

Es importante precisar que el ozono que se encuentra en la atmósfera absorbe la radiación ultravioleta procedente del Sol, de tal manera que, si su cantidad disminuye, aumentará la radiación ultravioleta en superficie. Colombia se encuentra ubicada en la zona con menor contenido de ozono total en el ámbito mundial, que incluye, entre otras, el norte y centro de Suramérica. Además, durante el periodo comprendido entre diciembre y marzo, se registran los valores más bajos de la columna de ozono en el país, por lo tanto, es la época del año en la cual Colombia recibe mayor radiación ultravioleta en su superficie.

Los valores altos y peligrosos de radiación ultravioleta se presentarán en todo el territorio nacional. Vale la pena destacar que los máximos niveles se sentirán en las zonas montañosas, particularmente al sur de Antioquia, la región de los Santanderes, Tolima, Eje Cafetero, Boyacá, Cundinamarca, Huila, Cauca y Nariño.

Esta información se difunde en razón de la temporada de vacaciones y fin de año. Tenga en cuenta que la sobreexposición a los rayos ultravioleta representa implicaciones nocivas en la salud como envejecimiento prematuro, manchas en la piel, daños oculares, afectación del sistema inmunológico e incluso, se corre el riesgo de sufrir de cáncer de piel, el cual, según el Instituto Nacional de Cancerología, es el que presenta mayor cantidad de casos nuevos reportados en dicha entidad y es el tipo de cáncer que aumenta su crecimiento año tras año.

Se recomienda evitar la exposición directa al Sol entre las 9 de la mañana y las 4 de la tarde, usar ropa protectora (camisa de manga larga, sombreros de ala ancha, lentes protectores), sombrilla y aplicar bloqueadores solares para la piel con un factor de protección mayor o igual a 30. También es prioritario tener especial cuidado con niños y jóvenes, que son los más vulnerables a la radiación solar.

Seguir estas recomendaciones y exponerse al Sol por períodos muy cortos proporciona beneficios que permiten la estimulación de la síntesis de vitamina D, previniendo el raquitismo y la osteoporosis, además de ayudar a mejorar la circulación sanguínea.

### Siga estas recomendaciones adicionales:

- Incremente el tiempo de estadía bajo la sombra, la cual es una de las principales defensas contra la radiación solar.
  - Use los protectores solares 30 minutos antes de la exposición al Sol y reaplique cada 2 a 4 horas, aunque sean a prueba de agua.
  - Evite hacer ejercicio o practicar deporte al medio día.
- Los niños menores de un año nunca deben exponerse directamente al sol y se deben proteger con gorros y ropa ligera de algodón.
  - Recuerde que los bronceadores no protegen; por el contrario, sensibilizan más la piel a la acción de los rayos UV.
  - Controle que zonas como las orejas, labios, entorno de ojos, cuello, la nuca, pies y manos estén cubiertas y protegidas.
  - Si su piel además de roja, arde y duele, no se auto medique. Consulte con un médico ya que puede ser una quemadura de primer grado.
  - Aunque el cielo esté nublado puede quemarse. Las quemaduras y el cáncer de piel se deben al componente UV de los rayos del Sol y la radiación UV puede atravesar las nubes.

#### Síguenos en: