

## EN ÉPOCA DE VACACIONES TOME PRECAUCIONES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SOL Y LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA

Entre mediados de diciembre 2018 y marzo del 2019, se esperan valores altos y peligrosos de radiación ultravioleta en el país.

Debido a los bajos valores de ozono que se presentan en el país, normalmente durante gran parte del año, el país siempre ha estado expuesto a altos valores de radiación ultravioleta en superficie. Sin embargo, para el periodo comprendido entre mediados de diciembre de 2018 y marzo de 2019, 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.

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.

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 Santander, Tolima, Eje Cafetero, Boyacá, Cundinamarca, Huila, Cauca y Nariño.

Esta información se difunde en razón de la temporada de vacaciones y fin de año, toda vez que en ocasiones se toman a la ligera las recomendaciones y medidas de prevención sobre el particular. Tenga en cuenta que la sobreexposición a los rayos ultravioleta representa implicaciones nocivas en la salud como envejecimiento prematuro, manchas en el rostro, daños oculares, afectación del sistema inmunológico e incluso, se corre el riesgo de adquirir una enfermedad de cáncer de piel.

Así las cosas, 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) 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.

**Qué es radiación e insolación:** La radiación solar es la energía emitida por el Sol, que se propaga en todas las direcciones y es emitida por la superficie solar. Esa energía es el motor que determina la dinámica de los procesos atmosféricos y el clima.

La insolación o brillo solar es otra forma de medir la radiación solar, pero se define como la suma de los subperíodos durante los cuales la radiación solar directa rebasa los 120 W/m<sup>2</sup>.