



SECCIONES

SUSCRÍBETE X \$900 1ER MES

INTERMEDIOS

★ MIS NOTICIAS

VIDA

CIENCIA

EDUCACIÓN

VIAJAR

MEDIO AMBIENTE

MUJERES

RELIGIÓN

MASCOTAS

VACACIONES

En los próximos meses se esperan valores peligrosos de radiación UV en el país: Ideam

La luz visible es uno de los tipos de radiación solar más comunes en la cotidianidad. FOTO: iStock

Siga estas recomendaciones para protegerse de la exposición a los rayos ultravioleta.

RELACIONADOS: IDEAM | VACACIONES | SOL | PIEL | RADIACIÓN UV



ALEJANDRA LÓPEZ PLAZAS

07 de diciembre 2023, 09:45 A. M.



Unirse a WhatsApp

Compartir



Seguir Medio Ambiente



Comentar

Debido a los bajos valores de **ozono** (O3) que se presentan normalmente en el país, especialmente entre diciembre y marzo, sumados a la poca nubosidad que se espera para esta época por el **Fenómeno de El Niño** -principalmente en horas de la mañana y primeras horas de la tarde- el **Ideam** anunció que esperan que se incrementen los valores de **radiación ultravioleta** durante estos meses.

De acuerdo con la entidad, se estima que **hacia el mediodía se tendrán valores del índice ultravioleta (IUV) superiores a 11**, los cuales están categorizados como extremadamente altos, por lo que se recomienda tomar precauciones para protegerse de esta exposición.

(Le puede interesar: 'Posición de Colombia sobre combustibles fósiles es vista por el mundo como valiente').



Temas relacionados

VACACIONES DIC 05

Le contamos cómo estará el clima en Colombia durante esta temporada, según el Ideam



BARRANQUILLA DIC 02

Barranquilla: se mantiene la alerta naranja en el mar Caribe por vientos y alto oleaje



Unirme al canal de WhatsApp de noticias EL TIEMPO

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

Desde el Ideam explican que el ozono que se encuentra en la **atmósfera** absorbe gran parte de la radiación ultravioleta procedente del sol, de tal manera que, si su cantidad disminuye, aumentará la radiación ultravioleta en la superficie.

Sin embargo, Colombia se encuentra ubicada en la **zona con menor contenido de ozono total en el mundo**, que incluye, entre otras, el norte y centro de Suramérica, a lo que en esta época del año se le suma que siempre se registran los valores más bajos de la columna de ozono en el país.

- 💡 ¡Tenga cuidado! Así se puede proteger de los fuertes rayos UV que azotarán a Bogotá
- 💡 ¿Cuándo se sentirán los efectos de El Niño en Colombia?: esto dice el Ideam
- 💡 El Impacto de ciclones tropicales aumentarían el costo social del carbono en más de 20%

¿Qué cuidados se deben tener?

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**.

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 **bloqueador solar** para la piel con un factor de protección mayor o igual a 30 SFP. También es prioritario tener especial cuidado con niños y jóvenes, que son los más vulnerables a la radiación solar.





La protección solar es clave para evitar las consecuencias de la exposición.

 Foto: iStock

Se sugiere exponerse al sol por periodos muy cortos de tiempo y seguir las siguientes recomendaciones adicionales:

- Incremente el tiempo de estadía bajo la sombra, la cual es una de las principales defensas contra la radiación solar.
- Use protector solar 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.

(También: [El mundo podría superar umbral de calentamiento de 1,5 °C en 7 años, según un estudio](#)).

- Procure que zonas como las orejas, labios, contorno de ojos, cuello, nuca, pies y manos estén cubiertas y protegidas.
- Si su piel está 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 por los rayos del sol ya que la radiación UV puede atravesar las nubes y provocar quemaduras y otras afectaciones en la piel.

REDACCIÓN MEDIOAMBIENTE

Encuentre también en Mediomambiente

