

TIEMPO MÁXIMO DE EXPOSICIÓN

Una vez que conozca el tipo de piel según tabla (tipo de piel (hacer link a sensibilidad)), se puede proceder a leer en la tabla el tiempo máximo de exposición en la intersección de la fila (Índice UV) con la columna (tipo de piel), el resultado está expresado en minutos.

Índice UV	Tipo de Piel					
	1	2	3	4	5	6
0	Indef.	Indef.	Indef.	Indef.	Indef.	Indef.
1	112	140	175	218.7	273.5	341.8
2	56	70	87.5	109.4	136.7	170.9
3	37.3	46.7	58.3	72.9	91.2	113.9
4	28	35	43.8	54.7	68.4	85.5
5	22.4	28	35	43.7	54.7	68.4
6	18.7	23.3	29.2	36.5	45.6	57
7	16	20	25	31.2	39.1	48.8
8	14	17.5	21.9	27.3	34.2	42.7
9	12.4	15.6	19.4	24.3	30.4	38
10	11.2	14	17.5	21.9	27.3	34.2
11	10.2	12.7	15.9	19.9	24.9	31.1
12	9.3	11.7	14.6	18.2	22.8	28.5
13	8.6	10.8	13.5	16.8	21	26.3
14	8	10	12.5	15.6	19.5	24.4
15	7.5	9.3	11.7	14.6	18.2	22.8

¿Qué hacer cuando los valores de IUV son altos?

- ✓ No se exponga por tiempo prolongado al sol entorno al medio día, sobre todo en la época seca de nuestro país (diciembre a mayo) cuando existe poco nubosidad y los valores de la intensidad solar son más altos.
- ✓ Trabaje lo más posible en áreas sombreadas, de lo contrario utilice gorra o sombrero, lentes y protector solar.
- ✓ Utilice artículos protectores como sombreros anchos, gorras, ropa tejida, etc. La ropa debe cubrir la mayor parte del cuerpo.
- ✓ Utilice lentes protectores que filtren los rayos UV; no mire directamente al sol.
- ✓ Si necesita exponerse al sol, es recomendable que utilice una crema bloqueadora de rayos UV, por lo menos de un factor SPF (factor de protección solar) 30, la cual deberá aplicarse de 5 a 15 minutos antes de exponerse al sol y poner especial atención a zonas como nariz, orejas, cuello y cualquier otra parte que no quede cubierta por la ropa.
- ✓ No coloque a los niños de frente al sol cuando se les den indicaciones y cuando estén trabajando; evite quedarse estático mucho tiempo.
- ✓ Si está en una alberca, río, lago o mar al aire libre, evite los reflejos solares del agua, la arena blanca, y en general de superficies muy blancas.
- ✓ Incluya en la dieta diaria una mayor cantidad de alimentos que contengan vitamina A, E y C, e ingiera más líquidos: jugos y agua naturales.