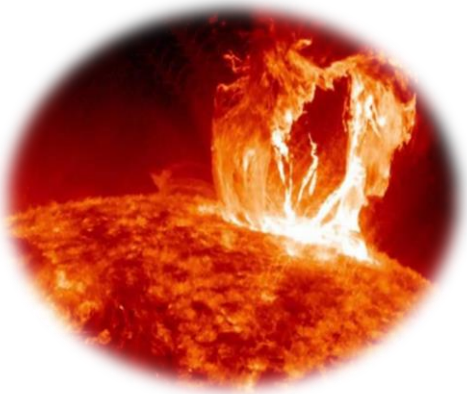
Exposición a los rayos UV

La reducción de la capa de ozono disminuye la protección natural que ofrece nuestra atmósfera contra la radiación ***ultravioleta (UV)*** *perjudicial del sol.*

Riesgos a la salud por radiación UV:

- Cáncer de piel (melanoma y no melanoma).
- Envejecimiento prematuro y otros daños a la piel.
- Cataratas y otros daños a los ojos.
- Supresión del sistema inmunológico.



¿Cómo prevenir los daños de los rayos UV?

- ✓ Utilizar bloqueador (UVB y UVA) solar diariamente y aplicalar en todas las zonas que no esten cubiertas por la ropa.
- ✓ Beber agua con frecuencia, alimentarse de manera balanceada *(frutas y verduras)*.
- ✓ Evitar la exposición directas entre las 11h00 y 16h00, más aún si no cuentas con elementos mínimos de protección.
- ✓ Utilizar ropa que cubra especialmente los brazos y el cuello, como mangas largas.
- ✓ Utilizar un sombrero o gorras protectoras.
- ✓ Proteger tus ojos usando lentes de sol que cuenten con protección UV *(claros u oscuros).*

Fuente: EPA Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos

CENU UN MUNDO DE CAMPEONES