



**BOLETÍN
 INFORMATIVO
 N° 1
 ABRIL - 2017**

**COMPAÑERO CAMILISTA, DIFUNDA
 ESTE MENSAJE, PROTEJASE E HIDRATESE!!!**

 **COMUNICADO DE PRENSA** 

IDEAM alerta por aumento de la radiación ultravioleta

Por cielos despejados y bajas concentraciones de ozono, en los meses de febrero y marzo de 2017, se registrarán valores altos y peligrosos de la radiación ultravioleta en todo el país.

Bogotá, 10 de febrero de 2017 (IDEAM). Debido a los bajos valores de ozono que se presentan en el país normalmente durante gran parte del año, pero especialmente en febrero y marzo, hecho coincide con la poca nubosidad que se espera en estos meses; en horas de la mañana y primeras horas de la tarde, se incrementarán los valores de radiación ultravioleta.

El ozono absorbe la radiación ultravioleta procedente del Sol y si su cantidad disminuye durante los meses mencionados, aumentará la radiación ultravioleta en superficie, lo cual puede producir eritemas (quemaduras de la piel por exposición al Sol), acelerar el envejecimiento de la piel, afectar el sistema inmunológico, producir cáncer de piel y daños oculares. Los valores altos y peligrosos de radiación ultravioleta se presentarán en todo el territorio nacional, pero los máximos se darán en las zonas montañosas, en particular al sur de Antioquia, santanderes, Tolima, Eje Cafetero, Boyacá, Cundinamarca, Huila, Cauca y Nariño.

Es importante precisar que Colombia por estar ubicada en el trópico, que es la zona de la Tierra donde se presenta los más bajos promedios de ozono total, presenta alta incidencia de radiación ultravioleta en superficie durante todo el año.

Con base en lo anterior y atendiendo las advertencias de las autoridades sanitarias y ambientales, a continuación se presentan las siguientes recomendaciones:

- ✚ Evite la exposición directa al Sol entre las 9 de la mañana y las 4 de la tarde. Cerca del 80% de la radiación UV se recibe en este período de tiempo.
- ✚ Incremente el tiempo de resguardo en la sombra. Esta es una de las principales defensas contra la radiación solar.
- ✚ Use ropa protectora cuando se está exponiendo al Sol, es decir, camisa de manga larga y sombreros de ala ancha para proteger los ojos, la cara y el cuello. Además utilice lentes oscuros que tengan protector UV y un diseño envolvente o paneles laterales.
- ✚ Controle que zonas como las orejas, labios, entorno de ojos, cuello, la nuca, pies y manos estén cubiertas y protegidas.
- ✚ Use bloqueadores solares de amplio espectro para la piel, con un factor de protección 30 o mayor, cuantas veces lo necesite, pero no caiga en el error de considerarlos tan seguros que le permitan multiplicar la exposición al sol.