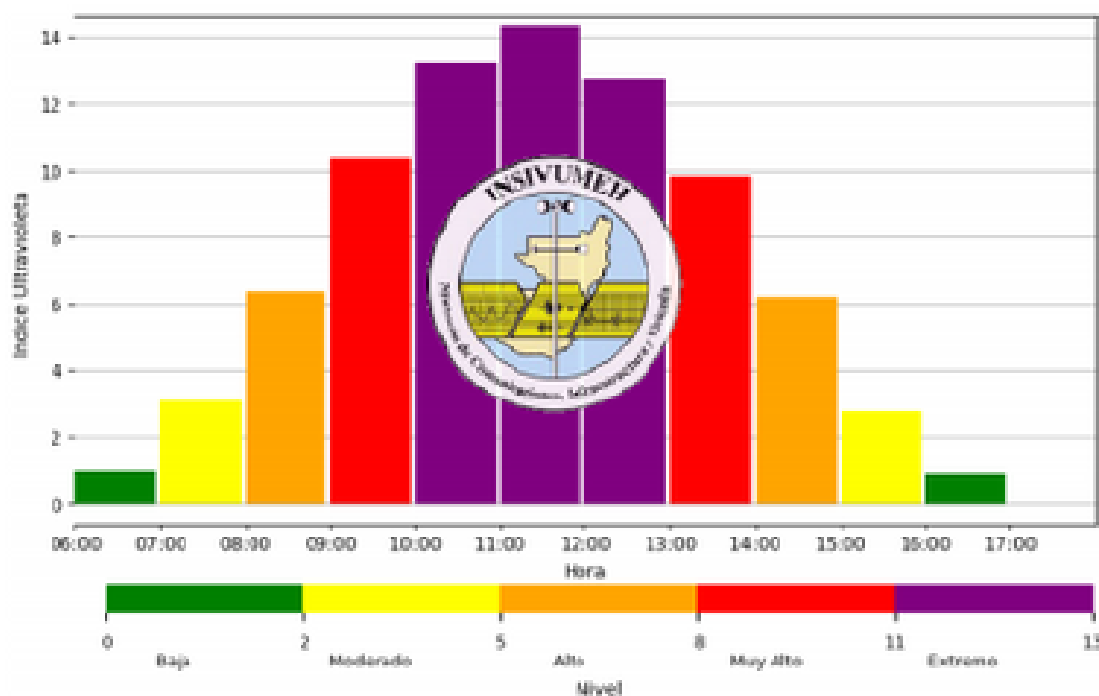




Boletín No.87 R-UV de apoyo técnico en Gestión de Riesgo del 15 al 18 de noviembre 2021

ULTRAVIOLETA A LO LARGO DEL DÍA



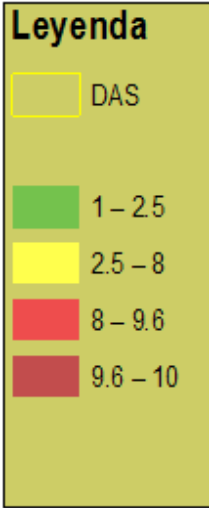
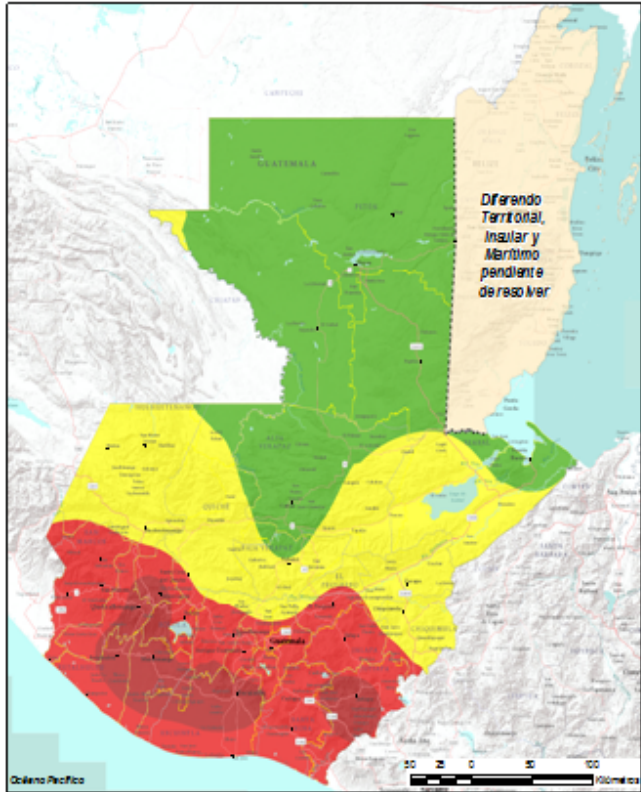
La radiación ultravioleta es la principal responsable de los efectos nocivos de la radiación solar sobre el organismo, puede causar lesiones inmediatas que van desde un pequeño enrojecimiento de la piel a auténticas quemaduras, o lesiones tardías como foto-envejecimiento, foto-sensibilidad, cáncer de piel y cataratas.

Hoy en día, no existe la menor duda sobre el peligro de exponernos mucho tiempo al sol, sin embargo no se toman las debidas precauciones para evitar las consecuencias de la radiación solar acumulativa, es por ello la importancia de adoptar hábitos saludables frente a la exposición a la radiación ultravioleta, especialmente en los primeros años de vida.

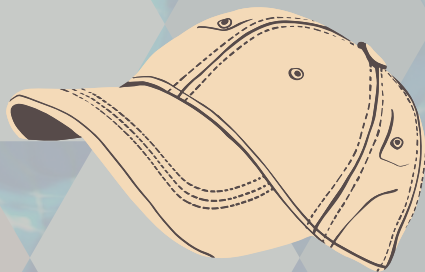
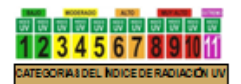
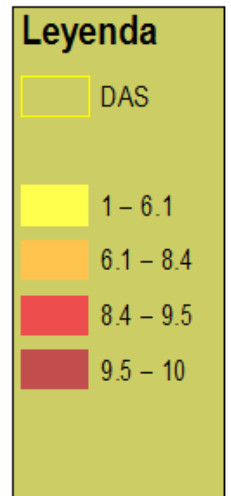
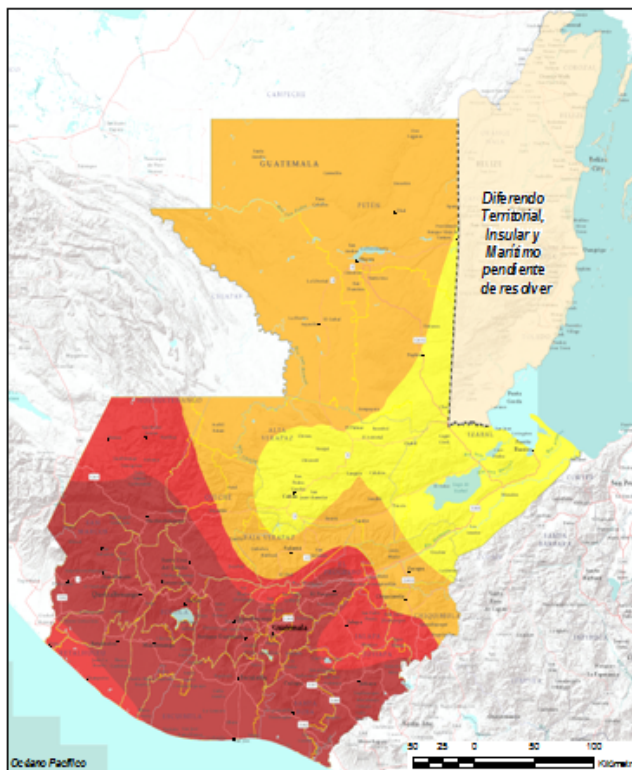


Mapas R-UV del 15 al 18 de noviembre 2021

Radiación UV del Lunes 15 de Noviembre de 2021

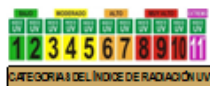
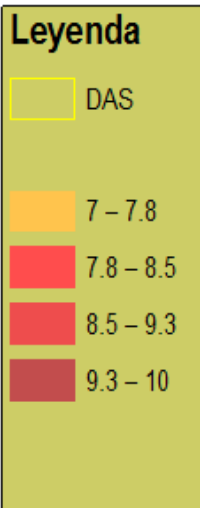
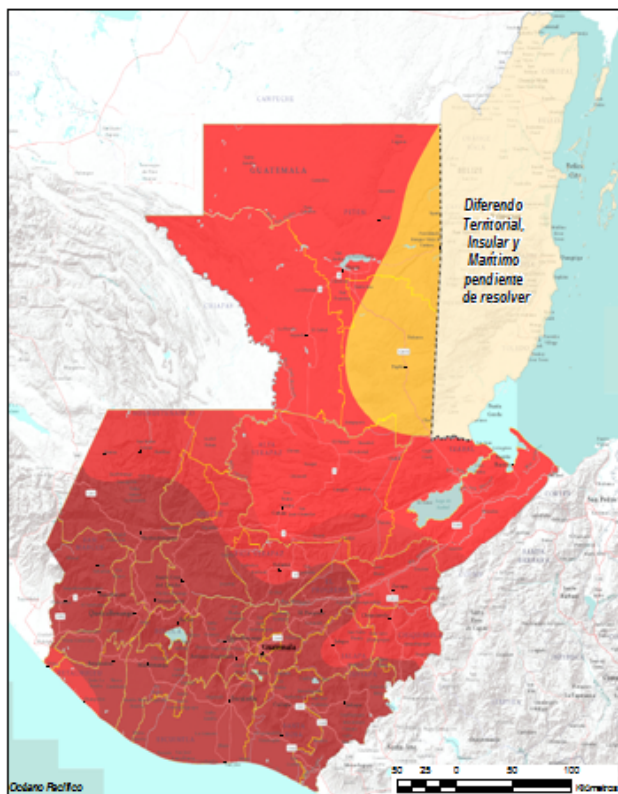


Radiación UV del Martes 16 de Noviembre de 2021



Mapas R-UV del 15 al 18 de noviembre 2021

Radiación UV del Miércoles 17 de Noviembre de 2021



Radiación UV del Jueves 18 de Noviembre de 2021

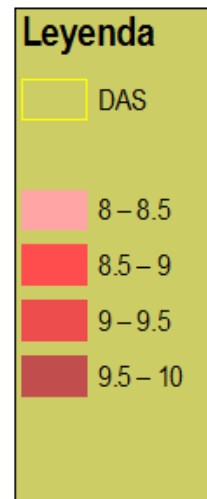
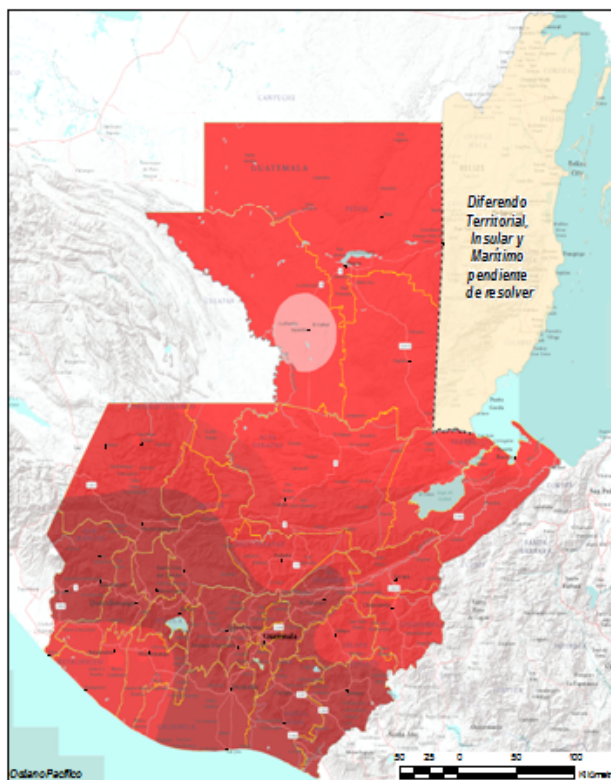




Tabla de valores

RECOMENDACIONES

- Evitar las actividades al aire libre entre las 9:00 a las 16:00 horas.
- Incrementar la ingesta de líquidos, especialmente en niños, mujeres embarazadas y adultos mayores.
- Protegerse con sombrillas o bajo la sombra de edificios y árboles.
- Las personas deben aplicarse bloqueador solar en las partes expuestas de la piel (manos, rostro).
- Debe utilizarse camisas/blusas de manga larga, gorra, sombrero o visera, anteojos para el sol con filtro UV,

Nombre	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18
Antigua Guatemala	9	10	10	10
Champerico	9	9	9	9
Chimaltenango	9	10	10	10
Chiquimula	7	8	9	9
Chiquimulilla, Santa Rosa	9	10	10	10
Cobán	1	5	8	9
El Progreso	9	10	10	10
Escuintla	10	10	10	10
Guatemala	9	10	10	10
Huehuetenango	7	10	10	10
Jalapa	9	9	9	9
Jutiapa	10	10	10	10
Malacatán	9	10	10	10
Melchor de Mencos	2	6	7	9
Nentón	5	9	9	9
Ocós	9	9	9	9
Poptún	2	6	7	9
Puerto Barrios	2	1	8	9
Puerto San José	9	10	10	10
Quetzaltenango	10	10	10	10
Retalhuleu	10	10	10	9
San Antonio, Such.	10	10	10	9
San Benito	1	7	8	9
San Marcos	9	10	10	10
San Mateo Ixtatán	3	9	9	9
San Miguel Chicaj	3	7	9	9
Santa Cruz del Quiché	8	10	10	10
Sayaxché	1	8	8	8
Sololá	9	10	10	10
Tejutla	9	10	10	10
Tikal	1	7	8	9
Totonicapán	10	10	10	10
Zacapa	6	7	9	9

Los datos previstos del índice UV son en el supuesto de cielo despejado. La siguiente tabla muestra el factor de protección solar recomendado en función del valor del índice ultravioleta.

Nivel radiación (UVI)		Exposición máxima sin protección		Factor protección indicado	
UV	Descripción	Piel clara	Piel oscura	Piel clara	Piel oscura
0 - 2	Bajo	80 minutos	110 minutos	15	8
3 - 5	Moderado	40 minutos	60 minutos	25	15
6 - 7	Alto	25 minutos	35 minutos	30	25
8 - 10	Muy alto	20 minutos	30 minutos	50+	30
11+	Extremo	15 minutos	25 minutos	50+	50+