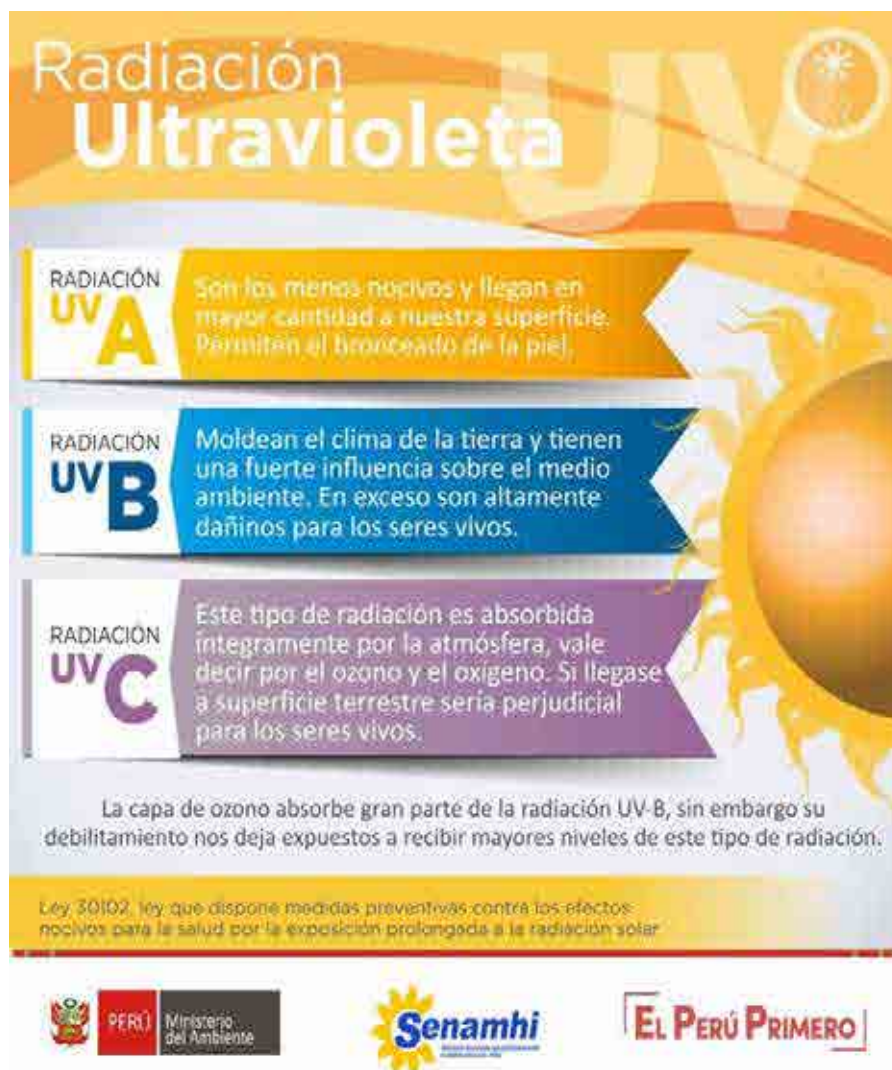


ACTIVIDAD 10 | Recurso 2 | 3.º y 4.º grado

Radiación ultravioleta

La radiación Ultravioleta (UV), es una parte de la energía que emite el sol en forma de energía radiante, la cual la emite en todas direcciones.

La radiación ultravioleta, es una banda de la radiación solar de color violeta y esta se divide en tres bandas, conforme a los efectos que tiene sobre la vida. Estas son: radiación ultravioleta A (UVA), radiación ultravioleta B (UVB) y radiación ultravioleta C (UVC).



Fuente: Senamhi

ACTIVIDAD 10 | Recurso 3 | 3.º y 4.º grado

Efectos de la radiación ultravioleta en la piel

La exposición a los rayos solares por tiempos prolongados, en horas de mayor radiación y sin la protección adecuada puede afectar la salud de las personas, originando los siguientes problemas:



Cáncer a la piel: Los rayos UV son el principal factor de riesgo para desarrollar este cáncer. Algunos tipos de cáncer de piel son:

- Carcinoma Basocelular,** es la forma más común de cáncer de piel, generalmente aparece en áreas sobreexpuestas del rostro, orejas, labios y sobre todo nariz.
- Melanoma,** es el más agresivo y potencialmente mortal, actualmente los casos de melanoma se han incrementado.

Trastornos oculares: La luz solar es la principal fuente de radiación UV, esta produce daños en el tejido ocular como la fotoconjuntivitis.

Fotoenvejecimiento: La sobreexposición a la radiación UV del sol altera prematuramente la textura y la elasticidad de la piel.

Quemaduras Solares: Se presenta enrojecimiento y dolor en la zona afectada. En caso de quemaduras severas, puede formarse ampollas en la piel.

TIPOS DE RAYOS UV



UV-A Penetran en la dermis y pueden provocar lesiones importantes a largo plazo.

UV-B Dañan la epidermis y sus efectos son acumulativos.

UV-C Son los más agresivos, aunque no llegan a traspasar la capa de ozono.

ESTRUCTURA DE LA PIEL

Capa de ozono

Medidas preventivas

- Evita exponerte al sol entre las 12 del medio día y las 4 de la tarde, ya que son las horas de mayor radiación.
- Usa lentes con protección UV, las gafas que no cuentan con esto, pueden causar dilatación de las pupilas.
- Utiliza ropa que te proteja del sol, se recomienda que sea manga larga y de colores vivos.
- Lleva siempre una gorra o una sombrilla.
- Genera tu propia sombra contra el sol.
- Es importante aplicarse bloqueador solar 30 minutos antes de toda exposición al sol y procura reaplicar cada 2 o 3 horas y en especial luego de sudar, bañarse o secarse con una toalla.

Fuente: Unidad de Seguridad y Salud Ocupacional - Instituto Nacional de Salud.

Adaptado de ISN_PERÚ (@ISN_PERÚ). (2015, 11 de febrero). Radiación solar [Imagen]. Publicación en Twitter. Recuperado de https://twitter.com/INS_Peru/status/565608438517231619/photo/1

Adaptado de Protección Civil Cartagena. (2019, 21 de junio). Cuidado con el sol [Imagen]. Publicación en Facebook. Recuperado de <https://www.facebook.com/ProteccionCivilCartagena/photos/el-%C3%ADndice-de-radiaci%C3%B3n-ultravioleta-previsto-para-hoy-es-muy-alto-no-olvides-pro/1604880469656860/>