



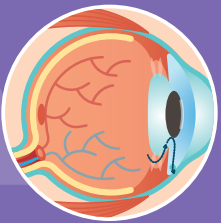
RAYOS ultravioleta

Cuídate de los rayos UV

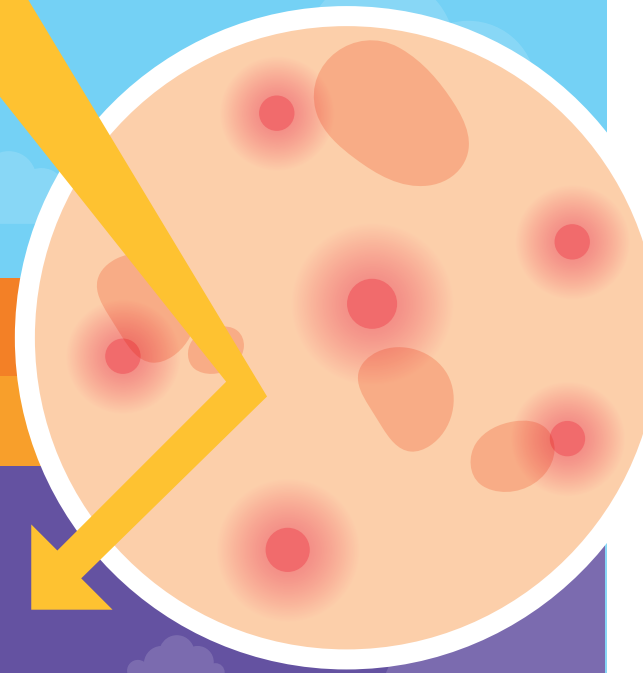
Los rayos ultravioleta son energía invisible para los seres humanos presente principalmente en la luz emitida por el sol y en las cámaras de bronceado.



Los rayos UV producen cáncer de piel



Los ojos pueden resultar afectados por los rayos ultravioleta; **la exposición a radiación UV genera cataratas** la cual causa ceguera y daños en la conjuntiva, la córnea, y la retina.



Recomendaciones



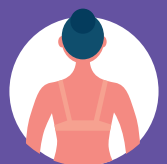
Evite la exposición directa al sol entre las 9:00 a.m. y las 4:00 p.m. e incremente tiempo bajo sombra, especialmente de los niños.



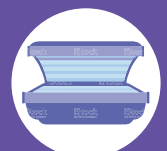
Use ropa que cubra toda su piel (camisas de cuello largo y manga larga, pantalones largos) y **lentes oscuros que tengan protector UV** y un diseño envolvente o paneles laterales.



Use protectores solares para la piel resistentes al agua y al sudor con un **Factor de Protección Solar 30 o mayor** treinta minutos antes de la exposición solar y cuantas veces lo necesite (cada hora si la exposición al sol es directa, de lo contrario cada cuatro horas). Incluso en días nublados.



Evite quemaduras solares.

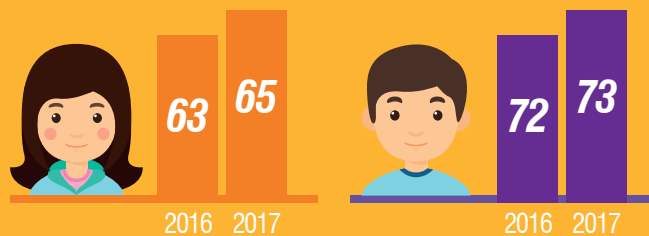


Evite las cámaras de bronceado (son cancerígenas).

Los Rayos UV pueden producir diferentes tipos de cáncer de piel

Melanoma y no melanoma así como envejecimiento prematuro

· Muertes por cáncer de piel en Bogotá ·



En los últimos años ha aumentado el número anual de muertes causadas por cáncer de piel en **Bogotá D.C.**



Fuente: Instituto Nacional de Cancerología, Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Datos mortalidad Nacional. Sistema de información de cáncer en Colombia -SICC



¡El Concejo de Bogotá está actuando al respecto!

A través del Proyecto de Acuerdo
335 de 2019



Por el cual se ordena implementar en el distrito capital una estrategia integral de información, comunicación y educación en salud para la prevención de los efectos de rayos ultravioleta, lesiones oculares, cutáneas y cáncer de piel

