

El índice UV y unas recomendaciones básicas sobre fotoprotección

Índice

UV1

UV2

SUAVE

No necesita protección y puede permanecer en el exterior sin ningún tipo de riesgo.

Índice

UV3

UV4

UV5

MODERADO

Use algún tipo de protección y manténgase a la sombra durante las horas centrales del día.

Índice

UV6

UV7

ALTO

La protección es esencial, así que si tiene que salir hágalo con prendas ligeras y gafas de sol homologadas.

Índice

UV8

UV9

UV10

MUY ALTO

Necesita algún tipo de protección extra, así que si tiene que salir no olvide el sombrero y la crema solar.

Índice

UV11

EXTREMO

Evite salir durante las horas centrales del día u opte por quedarse en casa hasta la noche.



Fuente: OMS.