

AVISO N° 13 - 2016-COE-SALUD

(21 de enero de 2016)

RADIACION ULTRAVIOLETA

SENAMHI realiza diariamente el monitoreo de la Radiación Ultravioleta en el país, detalla el tiempo de exposición máxima directa del sol sin protector, el índice UV-B, el nivel de riesgo y las acciones de protección.

Se ha tomado como referencia el monitoreo del día miércoles 20 de enero de 2016, el cual informa que los índices alcanzaron **niveles de riesgo muy altos y extremos** en los departamentos de **Lima, Arequipa, Cajamarca, Cusco, Ica, Moquegua, Piura, Puno, Tacna y Junín**, no siendo ajenos a estos riesgos los demás departamentos.

Durante la temporada de altas temperaturas, la exposición directa al sol en todos los niveles de riesgo son factores desencadenantes de afecciones dérmicas y oculares, siendo prioritaria la prevención, a través del monitoreo de instituciones científicas, difusión de recomendaciones y uso de medidas de protección.

Miércoles 20 de Enero 2016 (Indices calculados para el medio día)									
Lima	Arequipa	Cajamarca	Cusco	Ica	Moquegua	Piura	Puno	Tacna	Junín (Prov. Yauli)
INDICE UV 14	INDICE UV 16	INDICE UV 15	INDICE UV 16	INDICE UV 13	INDICE UV 16	INDICE UV 14	INDICE UV 17	INDICE UV 13	INDICE UV 17
Muy Alto	Extremo	Extremo	Extremo	Muy Alto	Extremo	Muy Alto	Extremo	Muy Alto	Extremo
Tiempo de exposición máxima directa al sol sin protector solar									
									
10-15 min.	<10 min.	<10 min.	<10 min.	10-15 min.	<10 min.	10-15 min.	<10 min.	10-15 min.	<10 min.
15-20 min.	< 15 min.	< 15 min.	< 15 min.	15-20 min.	< 15 min.	15-20 min.	< 15 min.	15-20 min.	< 15 min.
20-30 min.	< 20 min.	< 20 min.	< 20 min.	20-30 min.	< 20 min.	20-30 min.	< 20 min.	20-30 min.	< 20 min.

INDICE UV-B	Nivel de Riesgo	Acciones de Protección
1-2	Mínimo	Ninguna
3-5	Bajo	Aplicar factor de protección solar
6-8	Moderado	Aplicar factor de protección solar, uso de sombrero
9-11	Alto	Aplicar factor de protección solar, uso de sombrero y gafas con filtro UV-A y B
12-14	Muy Alto	Aplicar factor de protección solar, uso de sombrero y gafas con filtro UV-A y B
>14	Extremo	Aplicar factor de protección solar, uso de sombrero y gafas con filtro UV-A y B. Exposiciones al sol por un tiempo limitado.

Fuente: SENAMHI

RECOMENDACIONES GENERALES:

A los Centros de Prevención y Control de Emergencias y Desastres:

- Identificar los Establecimientos de Salud ubicados en las zonas donde se presente alto índice de radiación ultravioleta.
- En función a los daños a la salud, se ha evidenciado que el peligro de la radiación ultravioleta contribuye significativamente a la carga de morbilidad por enfermedades dermatológicas y oculares en todo el mundo, tal como es el caso de cáncer de piel y cataratas.
- Al personal de salud que se encuentra de comisión, recomendarle que ponga en práctica el uso de protectores solares en las horas de máxima radiación, además de el uso de sombreros, gorros y lentes de sol cuyos cristales absorban la radiación UV-B. Minimizar la exposición al sol en horas de máxima radiación (de 10:00 a 15:00 hora local).
- Verificar el abastecimiento de medicamentos, insumos y materiales en los Establecimientos de Salud identificados.
- Verificar la operatividad del Sistema de Referencias y Contra referencias.
- Procurar asegurar las condiciones de trabajo del personal de salud en los EESS identificados.
- Monitorear la elaboración de los Planes de Contingencia frente a la Ola de Calor, de las Redes y EESS identificados.
- Informar a la OGDN-MINSA las acciones realizadas en función del presente aviso.

A los Establecimientos de salud:

- Al personal de salud que se encuentre trabajando en la comunidad y a los miembros de la comunidad, se les recomienda la importancia del uso de protectores solares en las horas de máxima radiación.
- Recomendar el uso de ropa delgada de manga larga para así proteger la piel de la exposición al sol.
- Además es recomendable el uso de sombreros, gorros y lentes de sol cuyos cristales absorban radiación UV-B. Así como minimizar la exposición al sol en horas de máxima radiación (de 10:00 a 15:00 hora local).
- Difundir a través de los medios de comunicación locales algunas medidas como:
 - ✓ Usar ropa suelta, de materiales livianos y de colores claros cuando la temperatura aumente de manera considerable.
 - ✓ En caso de presentarse sed intensa, vértigos o mareos, dolor de cabeza, fatiga o cansancio y agotamiento excesivo, sequedad de la boca, labios, acercarse al EESS más cercano.
 - ✓ Los niveles más altos de radiación ultravioleta se producen cuando el sol está en su máxima elevación, es decir alrededor del mediodía durante los meses de

verano. La altitud (cuanto mayor sea la altitud sobre el nivel del mar, menor será la cantidad de radiación ultravioleta absorbida por la atmósfera), la latitud y la nubosidad son otros factores que determinan los niveles de radiación ultravioleta. La sombra es una de las defensas contra la radiación ultravioleta. Durante las horas próximas al mediodía, cuando se recibe más radiación solar ultravioleta, es muy importante buscar refugio a la sombra. De lo contrario, conviene protegerse con anteojos de sol, sombrero de ala ancha y ropa protectora y aplicarse frecuentemente un filtro solar que tenga un factor 15+ de protección.

- ✓ Proteger y cuidar a las personas que se encuentran en los extremos de la vida (menores de 5 años y mayores de 65 años), de la exposición al calor, así mismo a personas que tienen enfermedades crónicas y a las que se encuentren inmuno comprometidos.
- ✓ Mantener los ambientes ventilados.
- ✓ Incrementar la ingesta de líquidos durante el día.
- ✓ Consumir alimentos frescos, como frutas y verduras.
- ✓ En caso de lactantes incrementar la frecuencia de lactancia materna, en caso de niños incrementar la frecuencia de tomar agua hervida fría y tenerlos en ambientes frescos y ventilados.
- Difundir a la población la información para identificar y prevenir los signos de deshidratación y golpe de calor a través del material comunicacional.
- Coordinar con las autoridades locales la implementación de medidas preventivas en la población.

**Centro de Operaciones de Emergencias
Oficina General de Defensa Nacional
Ministerio de Salud**