



CUIDA TU PIEL DE LOS RAYOS UV

UNIDOS
ante el Fenómeno
EL NIÑO

Durante periodos de calor extremo por el **Fenómeno El Niño (FEN)**, la radiación ultravioleta (UV) alcanza niveles extremadamente altos y peligrosos. Esto incrementa considerablemente el **riesgo de quemaduras solares, envejecimiento prematuro, manchas y cáncer de piel.**

USO CORRECTO DEL BLOQUEADOR SOLAR

Utiliza un **bloqueador con un FPS de 30 a 50** resistente al agua y que indique **protección contra rayos UVA y UVB.**



Aplicalo 30 minutos antes de salir y reaplica cada 2 horas si te expones al sol, y siempre después de sudar, mojarte o secarte con toalla.

Sigue la **"regla de los dos dedos"**: una línea de bloqueador a lo largo del índice y el dedo medio para el rostro y cuello.

No olvides aplicar en **zonas propensas a quemarse** como orejas, nuca, empeines y el dorso de las manos.



La piel de los labios es muy fina y carece de melanina. Usa un bálsamo labial con FPS 30 a 50.

BARRERAS FÍSICAS CONTRA EL SOL

El bloqueador solar no basta por sí solo; debe combinarse con otros elementos físicos como:

Usa lentes de sol con filtro UV400 o 100% protección UV para evitar daños en la retina y quemaduras en los párpados.



Prefiere sombreros con alas para cubrir cara, orejas y cuello. Las gorras convencionales dejan desprotegidas las orejas y la nuca.

Ponte ropa holgada en tonos claros y con mangas largas ligeras.

¿QUÉ HACER EN CASO DE QUEMADURA SOLAR?

Si tu piel presenta enrojecimiento, dolor o sensación de ardor por exposición al sol:

SÍ ✓

- **Enfría la zona** con compresas de agua fresca o duchas de agua templada.
- **Bebe abundante agua** para reponer la pérdida de humedad desde el interior.

NO ✗

- **No apliques hielo directamente sobre la piel;** puede causar quemaduras térmicas.
- **No revientes las ampollas;** incrementas el riesgo de infección.



Acude al Servicio de Salud o al establecimiento de salud más cercano **si aparecen ampollas extensas, fiebre, escalofríos o malestar general.**



ALERTA CAMPUS

Para reportar condiciones de trabajo sin sombra o ante una emergencia, comunícate a través de **Alerta Campus (940 222 000)**, utiliza las cabinas rojas o acércate al agente de seguridad más cercano.



EMERGENCIAS EN UNIDADES EXTERNAS

Activa el **mecanismo local de atención** de emergencias, comunicando a tu jefe inmediato y al agente de seguridad de tu sede.

UNIDOS
ante el Fenómeno
EL NIÑO

Conoce las acciones de la PUCP
frente al FEN en Clima de Cambios

