



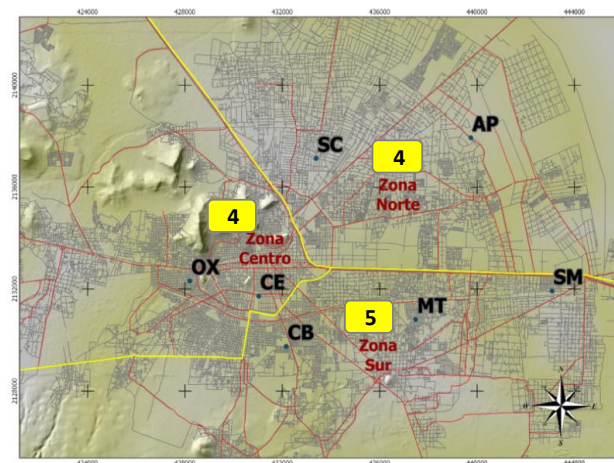
RED AUTOMÁTICA DE MONITOREO ATMOSFÉRICO

ÍNDICE DE RADIACIÓN ULTRAVIOLETA EN LA ZMVT

martes 5 de junio de 2018

HORA	ZONA DE MONITOREO		
	Zona Centro	Zona Sur	Zona Norte
9:30	2	2	2
9:45	2	3	3
10:00	3	4	4
10:15	4	5	4
10:30			
10:45			
11:00			
11:15			
11:30			
11:45			
12:00			
12:15			
12:30			
12:45			
13:00			
13:15			
13:30			
13:45			
14:00			
14:15			
14:30			
14:45			
15:00			
15:15			
15:30			
15:45			
16:00			
16:15			
16:30			
16:45			
17:00			
n/d	Dato no disponible		

ZONA METROPOLITANA DEL VALLE DE TOLUCA (ZMVT)



Indice UV máximo
5

Si la radiación ultravioleta es:	EI IUV es:	Según tu tono de piel, el tiempo máximo de exposición en minutos, sin protección es:						Recomendaciones
		Muy clara Tipo I	Clara Tipo II	Morena clara Tipo III	Morena oscura Tipo IV	Oscura Tipo V	Muy oscura Tipo VI	
Baja	1	112	140	175	219	214	342	Si el tiempo de exposición es mayor a una hora se recomienda el uso de lentes oscuros.
	2	56	70	88	109	137	171	
Moderada	3	37	47	58	73	91	144	Si el tiempo de exposición es mayor a 30 minutos se recomienda el uso de lentes oscuros y gorra.
	4	28	35	44	55	68	86	
Alta	5	22	28	35	44	55	68	Reducir el tiempo de exposición entre las 11 a.m. y 3 p.m. Hacer uso de lentes oscuros y gorra, de preferencia permanecer bajo sombra.
	6	19	23	29	37	47	57	
Muy alta	7	16	20	25	31	39	49	Evitar la exposición al sol entre las 11 a.m. y 3 p.m. Hacer uso de lentes oscuros y gorra, permanecer bajo sombra.
	8	14	18	22	27	34	42	
Extremadamente alta	9	12	16	19	24	30	38	Evitar la exposición al sol entre las 11 a.m. y 3 p.m. Hacer uso de lentes oscuros y gorra al exponerse al sol, Permanecer bajo sombra el mayor tiempo posible.
	10	11	14	18	22	27	34	
	11	10	13	16	20	25	31	
	12	9	12	15	18	23	29	
	13	9	11	14	17	21	26	
	14	8	10	13	16	20	24	
	15	8	9	12	15	18	23	

Índice UV solar mundial. Guía práctica. (O. M. Organización Mundial de la Salud, Ed.)