

# El índice UV y unas recomendaciones básicas sobre fotoprotección



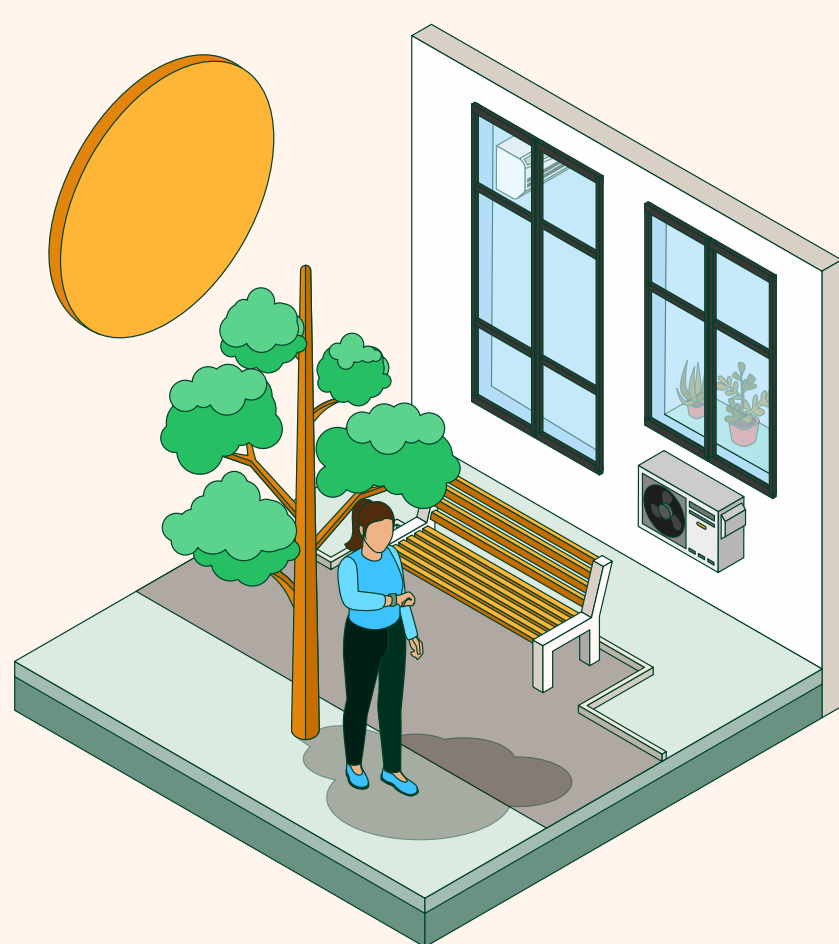
## Índice

UV1

UV2

## Suave

No necesitas protección y puedes permanecer en el exterior sin ningún tipo de riesgo.



## Índice

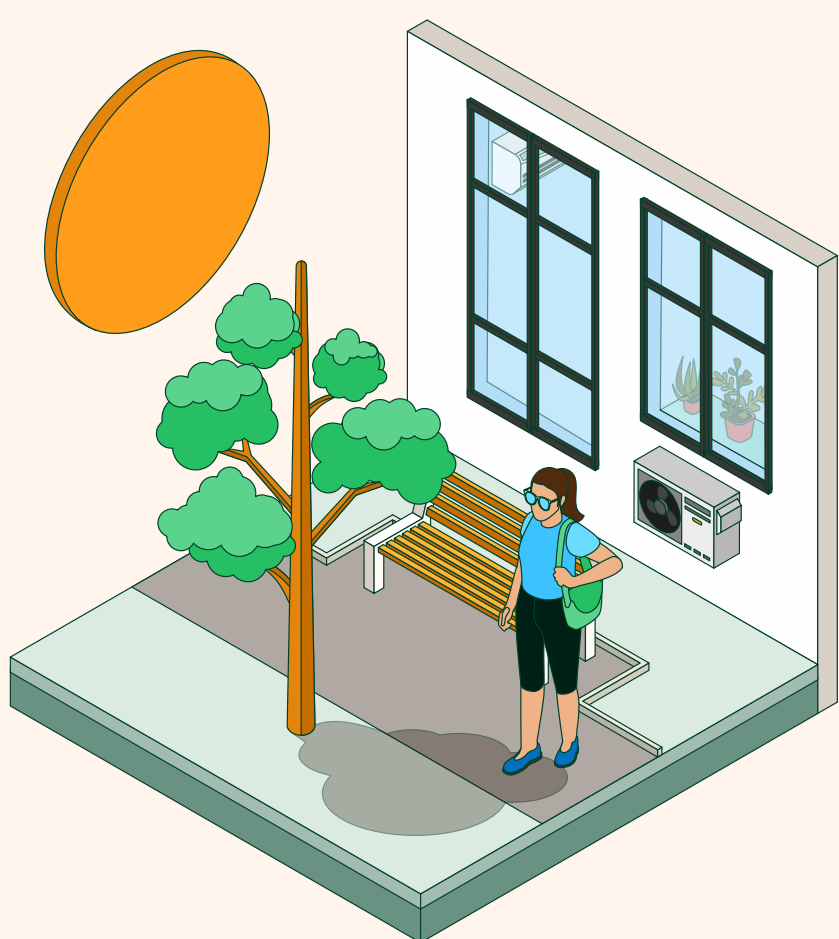
UV3

UV4

UV5

## Moderado

Usa algún tipo de protección y mantente a la sombra durante las horas centrales del día.



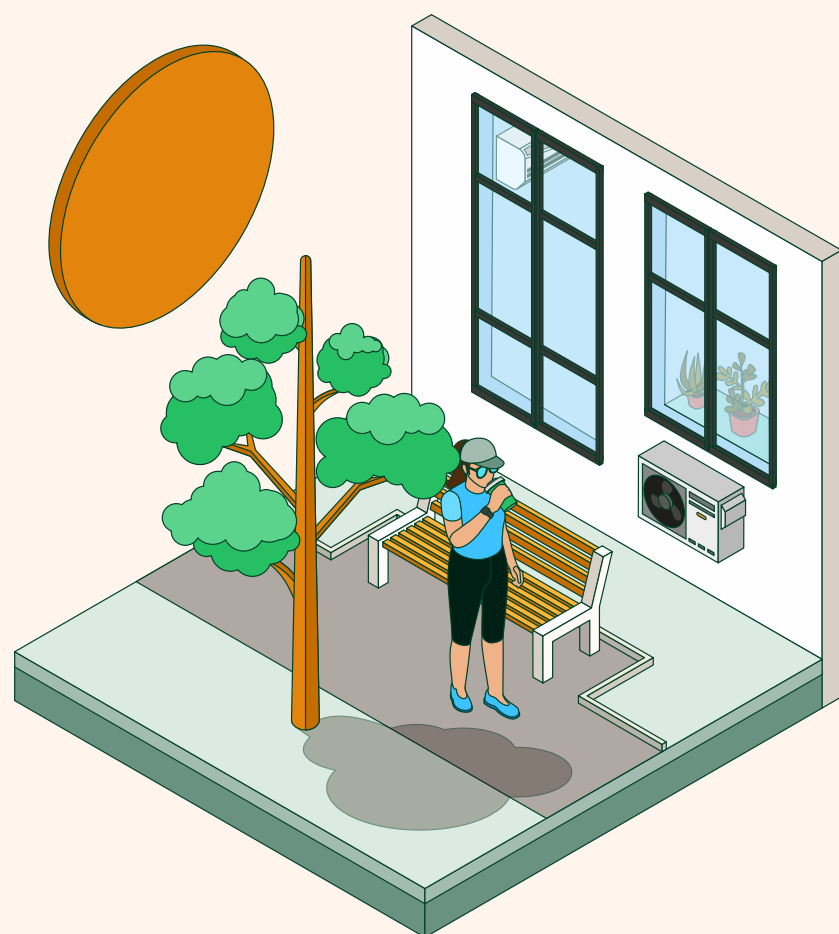
## Índice

UV6

UV7

## Alto

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



## Índice

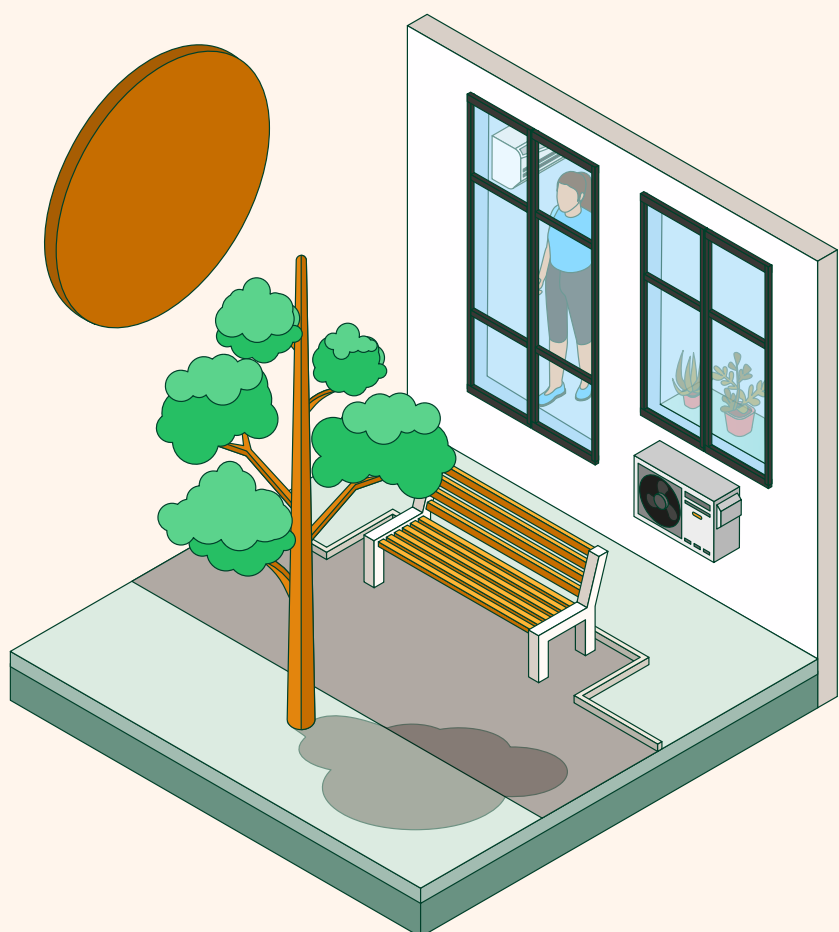
UV8

UV9

UV10

## Muy alto

Necesitas algún tipo de protección extra, así que si tienes que salir no olvides el sombrero y la crema solar.



## Índice

UV11

## Extremo

Evita salir durante las horas centrales del día u opta por quedarte en casa hasta la noche.