

## Realitat o mite...?



Comprova els teus coneixements en relació amb les radiacions UV i digues si són vertaderes o falses les afirmacions següents!

1. Les radiacions ultraviolades\* constueixen un component de les radiacions solars, juntament amb la llum visible (que dona color als raigs solars) i els raigs infraroigs (que són els responsables de l'escalfor).
2. La radiació ultraviolada\* és la radiació electromagnètica amb una longitud d'ona\* menor que la de la llum visible i major que la dels raigs X.
3. L'índex UV solar mundial és una mesura, reconeguda a escala internacional, dels índexs de la radiació ultraviolada\* solar a la superfície de la Terra.
4. Estar bronzejat és una bona garantia de protecció dels efectes indesitjables dels raigs solars.
5. A dins l'aigua no et pots cremar.
6. Les persones que treballen sota sostre reben d'un 10% a un 20% de la radiació UV de la que reben, anualment, les persones que treballen a l'aire lliure.
7. Durant l'hivern, la radiació UV no és perillosa.
8. Si es fan descansos periòdics quan es pren el sol és molt difícil cremar-se.
9. Les cremes protectores permeten prendre el sol molt més temps.
10. El millor per protegir-nos dels raigs UV és quedar-nos a casa o sortir sempre ben tapats al carrer. Total, els raigs de Sol només tenen efectes negatius sobre nosaltres!
11. L'ozó ens protegeix de les radiacions ultraviolades\*.
12. Com més prima sigui la capa d'ozó, més radiacions UV arribaran a la superfície de la Terra, i augmentaran els riscos per al medi ambient i la salut dels éssers vius que habitem el planeta.
13. Tenir sensació de calor és un bon indicador del risc de cremar-se.
14. En dies ennuvolats és impossible cremar-se.
15. Les radiacions ultraviolades\* són necessàries per a la síntesi de vitamina D. El seu dèficit provoca raquitisme, problemes en el creixement dels infants, osteoporosi i altres problemes ossis.
16. Per calcular el temps que podem estar exposats al sol cal multiplicar el factor de protecció pel temps màxim d'exposició al sol que cada persona necessita per no patir un efecte d'eritema\* solar.
17. A l'hora d'escollir un fotoprotector o una crema solar adequats, cal tenir en compte el tipus de pell de cadascú i la potència de la radiació UV. En cas de no trobar el factor de protecció solar adequat, el millor és posar-se'n un de grau inferior per posar-nos morenos o morenes.



**18.** Es distingeixen tres tipus de radiacions ultraviolades\*, que es classifiquen, segons la seva longitud d'ona\* (per rangs, i de major a menor), en: UVA\*, UVB\* i UVC\*, de les quals només dues d'elles, les UVA\* i les UVB\*, arriben a la superfície terrestre.

**19.** Les radiacions UV que més arriben a la superfície de la Terra són les UVA\*.

**20.** Les radiacions que més absorbeix la capa d'ozó són les UVB\*, que impedeixin que arribin, en la seva totalitat, a la superfície de la Terra.

**21.** Una exposició excessiva al sol augmenta el risc de patir càncers de pell, accelera l'envelliment de la pell i produeix danys oculars.

**22.** L'efecte tèrmic (calor) que notem quan prenem el sol és degut als raigs UV.

**23.** Les persones amb pell clara són més susceptibles a patir càncers de pell o altres alteracions cutànies quan són exposades en excés a les radiacions UV.

**24.** Exposicions elevades de raigs UV són perilloses per a la vista. Poden desembocar en cataractes o altres afectacions oculars. Per això és important protegir-se els ulls amb unes ulleres de sol adequades.

**25.** Les UVB\*, com que són les més energètiques de les radiacions ultraviolades\* que arriben a la superfície de la Terra, són les que tenen els principals efectes nocius sobre els éssers vius.



**26.** No és tan important protegir-se del sol a la neu com a la platja, ja que el fred ens protegeix de les radiacions UV.

**27.** L'ombra és una de les principals defenses contra la radiació solar.

**28.** A la muntanya, la intensitat de la radiació UV disminueix aproximadament un 10% cada 1.000 metres d'increment de l'altitud.

**29.** La neu pot duplicar l'exposició a la radiació UV, ja que reflecteix gairebé la totalitat dels raigs que li arriben.

**30.** El vidre absorbeix la pràctica totalitat de les UVB\* –principals responsables dels danys oculars–, però no les UVA\*, les quals són menys energètiques, però més penetrants. Per això és important protegir-se la vista amb unes bones ulleres de sol.



Ja has acabat?  
No t'ho vols revisar? Si  
n'estàs segur, vés a la pàgina  
164, allà trobaràs el patró de  
correcció i la interpretació  
dels resultats. Que tinguis  
sort!