

Portadas

Sobre Nosotros

Titulares

ECUADOR

Jueves, 28 de Enero de 2010



INICIO

REGÍSTRESE

R. JUDICIAL

ANUNCIE AQUÍ

ESCRÍBANOS

AYUDA

La Hora
L A H O R A

BUSCAR

ir



A cuidarse del sol en esta temporada



IMPORTANTE. Recuerde siempre protegerse si se va a exponer a los rayos ultravioletas.

contribuye a la formación de vitamina D, ayuda a la desaparición de algunas dermatitis, favorece a una mejor circulación sanguínea y mejora algunas patologías como las reumáticas.

Dentro de los factores negativos está la aparición de manchas en la piel, quemaduras e irritaciones, peligro de aparición de melanomas y aceleramiento del envejecimiento.

Siempre protéjase

Para evitar los efectos nocivos del Sol usted debe tener en cuenta diversos cuidados y precauciones.

Por ejemplo, evite la exposición entre las 12:00 y las 16:00. No se exponga excesivamente, dependiendo del tipo de piel que tenga. Protéjase con ropa adecuada, utilice gorro y gafas para sol.

Recuerde que en el mercado existen productos para protegerse de los rayos ultravioletas, los cuales son siempre necesarios.

Todos los protectores solares se caracterizan por tener un determinado Factor de Protección Solar (FPS o SPF) que indica el tiempo que una persona puede exponerse al sol sin riesgo de sufrir quemaduras.

Esto se calcula multiplicando el tiempo que un individuo puede exponerse sin quemarse por el número del FPS. Así, si alguien está normalmente 20 minutos y se aplica un protector de Factor 20, podrá exponerse 400 minutos.

El ozono se desgasta

° La Agencia Espacial Civil Ecuatoriana (EXA) anunció que el estado de la capa de ozono sobre la franja ecuatorial para 2009 se debilitó, sobre todo, en los últimos meses.

Este fenómeno fue confirmado por la Red de Alerta Reactiva Hiperion, registrando, además, niveles anormales de radiación ultravioleta en Quito, Guayaquil, Cuenca y Salinas.

En estos días se ha llegado a niveles máximos de hasta 16 puntos de índice

Aunque el sol es fuente de vida y sinónimo de vacaciones y descanso, si usted piensa en broncearse hágalo con mesura, ya que la sobre exposición puede producir daños a la piel incluso desencadenar un cáncer.

Sepa, además, que las radiaciones que llegan a la Tierra y penetran en la epidermis tienen efectos positivos y negativos.

Hablando de los beneficios, el 'astro rey' (receptado en forma adecuada)

NOTICIAS

País
Economía
Opinión
Justicia
Deportes
Mundo
Libertad de expresión
Asamblea Nacional
Farándula
Cultura
Rock
Tierra
Toros
Policia
Vida Social

SERVICIOS

Radio emisoras
Avisos Clasificados
Cartelera - Cines
Horóscopo
Obituarios
Diarios de América
Consulados del Ecuador
Cocina
Transferencia Segura / Ecuador - España
Test - Licencia de Conducir
Pregúntele al Cónsul

REVISTAS

Ecuador Debate
El Mortero
Vida y Salud
Ciencia | Tecnología
De Viaje
Luces
Horizontes
Cómic
Microbiografía
Intimidación
Mujeres



Mi Cuenta

E-mail:
Contraseña:

¿Olvidó su **contraseña**?



Región

■ **Nacional**
■ Quito
■ Carchi
■ Cotopaxi
■ El Oro
■ Esmeraldas
■ Imbabura
■ Loja
■ Los Ríos
■ Manabí
■ Manta
■ Santo Domingo
■ Tungurahua
■ Zamora

Publicidad

Bolsa Española de Valores

Inversiones rentables en futuros y opciones. Gane 30% x mes.
www.inversionenfuturo.com

Anuncios Google

"Maestrías On-Line"

Obtén título de España sin salir de Ecuador.
¡Regístrate Ahora!
www.IUP.com.ec

Anuncios Google

de radiación ultravioleta (UVI) siendo estos niveles muy elevados e intolerables para ésta época del año, según lo admisible por la Organización Mundial de la Salud que es de 11 UVI.

Sólo en Quito, por ejemplo, los días 1, 2, 3 y 4 de enero hubo un cielo totalmente descubierto que significó un alto riesgo para la salud de los quiteños.

"En todos los casos se superó los 11 UVI admisibles de la OMS y en esta época del año debería ser tan sólo de 8 UVI", aseguró el astronauta Ronnie Nader, director de EXA

Adicional al tema del debilitamiento de la capa de ozono, la ausencia de nubes de estos cuatro días ocasionó que los rayos solares caigan sin ningún tipo de filtro directamente hacia la población.

Llegó la temporada

◦ Luego de unas fiestas divertidas y ajetreadas, nada mejor que relajarse y empezar el nuevo año visitando las encantadoras playas que tiene Ecuador. Existen varias opciones a lo largo de toda la costa del país. Usted puede realizar un viaje inolvidable hacia Esmeraldas, Manabí, Los Ríos, Guayas o El Oro.

El clima en estos paradisíacos sitios es caliente, ambiente ideal para disfrutar -con moderación- del 'astro rey', darse un refrescante chapuzón en el mar, trotar en la arena y, entre otras cosas, degustar las delicias marineras que prepara la gente amable que habita en los respectivos lugares de esta región.

Prepare sus maletas, compre con antelación sus pasajes o revise que su automóvil esté en buen estado. Con todo listo, emprenda una gran aventura hacia estos destinos turísticos.

Lo que debe saber

Qué llevar

- Ropa ligera.
- Gafas.
- Líquidos para la hidratación.
- Repelente para mosquitos.
- Bronceador y protector solar.
- Traje de baño.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Bolsas para recoger la basura.
- Servilletas y papel higiénico.

 [Hogar](#)

 [Modas](#)

 **CULTURA**
[Artes / Cultura](#)
[Universidades del Ecuador](#)

 **BUSQUEDA**
[Búsqueda](#)
[Búsqueda Avanzada](#)

 **Foro**

- ¿Otra vez el Bolillo?
- El triunfo de Piñeras en Chile

 **Encuesta**

¿Está de acuerdo con el regreso de Hernán Darío Gómez a la dirección técnica de la Selección Nacional?

- ☐ Sí, está de acuerdo.
- ☐ No está de acuerdo.
- ☐ No sabe / No le interesa.

Votar

+ más encuestas y resultados...

Por Favor Escoja una opción

 Ediciones Anteriores

Usted está viendo la edición de:

Jueves, 28 de Enero de 2010

< >

Ene 2010

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Hoy es : 28 Ene 2010

Mi Regional
Haga de **Nacional mi**
regional de inicio [Aquí](#)

"Maestrías On-Line"

Obtén título de España sin salir de Ecuador.

¡Regístrate Ahora!

www.IUP.com.ec

Censolar

Centro de Estudios de Energia Solar Cursos
profesionales a distancia

www.censolar.org

Bolsa Española de Valores

Inversiones rentables en futuros y opciones. Gane
30% x mes.

www.inversionenfuturos.info

Busqueda Google



Buscar

Anuncios Google



Todos los Derechos Reservados **La Hora** © 2010 - Quito Ecuador

Desarrollado por **MUSHOO**