

## “ Guía del bronceado responsable ”



En nuestra sociedad actual, cada día adquiere mayor importancia el cuidado de nuestro aspecto físico, de nuestra imagen, lo que, además, nos proporciona una gran satisfacción. Por supuesto, uno de los aspectos más buscados y deseados dentro del cuidado de nuestra imagen es el bronceado, algo que favorece y nos hace sentir mejor. Sin embargo, una actividad tan simple como esta puede tener complicaciones si no se siguen una serie de sencillas reglas que favorecerán un bronceado responsable y seguro.

A continuación vamos a repasar estas reglas:

- **Precauciones para un bronceado responsable**
- **Cómo escoger un centro de bronceado con garantía**
- **Descubra su fototipo de piel**
- **Tiempos de exposición**
- **Exposición solar directa**
- **Medicamentos contraindicados**

### Precauciones para un bronceado responsable

Las principales precauciones que debe tomar una persona antes de una sesión de bronceado son las siguientes:

- Utilizar siempre gafas de protección adecuadas durante toda la exposición. Además, es importante saber que el uso de estas gafas apenas dejará marcas visibles.
- Antes de su exposición retirar bien los cosméticos y no aplicar ningún filtro solar ya que no será necesario si el tiempo de exposición se adecua a su tipo de piel.
- No exponerse durante periodos de tratamiento con medicamentos que puedan provocar un aumento de la sensibilidad a los rayos solares (principalmente: antibióticos, somníferos, antidepresivos y antisépticos locales o generales) y, en caso de duda, consultarlo con su médico.
- No exponerse al sol y al aparato el mismo día para evitar sobre-exposiciones y mantener un mínimo de 48 horas entre las 2 primeras exposiciones.
- Respetar las recomendaciones relativas a la duración que le facilite el responsable del centro. No podemos pretender broncearnos más rápido de lo que nuestra piel admita, de otro modo correríamos el riesgo de sobreexponernos y quemarnos.
- Consultar con el médico si surgiesen sobre la piel ampollas, heridas o enrojecimiento.
- Después de una sesión de bronceado es muy importante hidratar la piel mediante una loción hidratante.

Por supuesto, estos consejos, salvo la falta de aplicación de filtros solares, son tan válidos para un centro de bronceado como para la exposición directa al sol.

## “ Guía del bronceado responsable ”

### Escoger un centro de bronceado con garantía

El consumidor puede buscar una serie de elementos de fácil comprobación que le orientarán sobre la correcta aplicación de la normativa en el centro al que acuden y que caso de no encontrarlas debe reclamarlas o acudir a otro centro. Estos elementos son los siguientes:

1.- Debe estar expuesto en la recepción un cartel con las principales precauciones que deben adoptarse antes de las sesiones, además de una descripción de los diferentes fototipos de piel y la duración máxima de las sesiones por cada uno de ellos.

2.- Lo primero que debe hacer el responsable del centro es comprobar si se está tomando su primera sesión o si ya es cliente habitual. En el primer caso, si es su primera sesión, deben facilitarle un folleto informativo con las principales precauciones y advertencias. Por supuesto, es importante que repasen conjuntamente las precauciones más importantes antes de someterse a la sesión, esto es:

- Asegurarse de que no está tomando ningún medicamento y si lo está, confirmar que no se encuentra entre los fotosensibilizantes. En el caso de que estuviese tomando alguno de estos es importante recomendar posponer la sesión y, por supuesto, en caso de duda consultarlo con un médico.
- Si está embarazada deben comunicarle que no está recomendada la exposición al sol o al bronceado artificial en este periodo y si es menor de 18 años informarle de que no le pueden aceptar.
- Advertirle de la obligación y necesidad de llevar las gafas durante toda la sesión (probablemente le informarán de que apenas dejan marcas).
- Preguntarle si ha tenido alguna vez un problema al exponerse al sol o si tiene manchas o cicatrices que requieran especial atención.
- Avisar del riesgo que quemadura si tras la sesión se expone al sol o viceversa y de la necesidad de respetar 48 horas entre las dos primeras exposiciones para asegurarse de que no desarrolla ninguna reacción adversa a la exposición solar.
- Prevenir sobre el uso de cosméticos y perfumes y la necesidad de retirarlos por la posibilidad de que puedan crear reacciones.

3.- Una vez informado, le indicarán su fototipo de piel y el programa de exposición más adecuado en su caso. Además, tras firmar el folleto informativo para dejar constancia de que el centro ha cumplido con su obligación de informar, abrirán una ficha con sus datos para hacer el seguimiento de las sesiones que vaya tomando.

4.- Una vez realizado el trabajo informativo ya pueden hacerle pasar a la cabina. Para ello regularán el tiempo de exposición teniendo en cuenta las características de la máquina y los tiempos definidos para su Fototipo de piel.

5.- Igualmente el centro debe proporcionarle gafas de protección ocular e indicarle la obligación de su uso.

6.- Al finalizar la sesión llevarán a cabo la limpieza de la máquina y las gafas antes de la siguiente sesión del próximo cliente.

7.- Por último, al despedirle es posible que le recomienden hidratarse la piel y que le recuerden la recomendación de no tomar el sol el mismo día y respetar el calendario de exposiciones para que consiga un bronceado responsable sin riesgos de sobre-exposición.

## “ Guía del bronceado responsable ”

### Tiempos de exposición

El tiempo de exposición variará de una persona a otra en función de su fototipo de piel y es importante respetar estos tiempos máximos para evitar el riesgo de quemaduras. El tiempo de exposición en un centro de bronceado puede variar igualmente dependiendo de la potencia de los equipos. Aquí asumiremos que éstos están regulados a la máxima potencia permitida por la ley para definir los tiempos máximos de exposición.

Fototipo	Tiempo máximo exposición por día	Número máximo de exposiciones por año
I	0 minutos, no se recomienda la exposición	0
II	10 minutos	50
III	15 minutos	100
IV o más	20 minutos	100

Por supuesto, estas exposiciones deben estar suficientemente espaciadas y no complementarse con exposiciones solares. Una regla sencilla para espaciar estas exposiciones marca un máximo de una por día, tres por semana, diez por mes y 100 por año (50 para un fototipo II).

### Exposición solar directa

Cuando se habla de exposición solar directa es necesario tener en cuenta otros aspectos diferentes al del bronceado artificial:

- No disponemos de una persona que nos asesore al acudir a la playa, por lo tanto es importante recordar las precauciones mencionadas anteriormente para el Bronceado Responsable.
- La radiación solar no está controlada, por lo tanto, debemos informarnos a través de los diarios, informativos o internet del índice de UV previsto para cada día y tener en cuenta que éste es más alto entre las 12 y las 16 horas.
- Es necesario controlar personalmente el tiempo de exposición y adaptarlo igualmente a cada fototipo de piel. Igualmente es posible alargar estos tiempos mediante el uso de filtros solares adaptados también a cada persona.

Veremos ahora cuales son los factores de protección solar más adecuados para cada tipo de piel en función del índice de radiación UV. (Elaborado por el Instituto Nacional de Meteorología)

Índice	I	II	III	IV o más
0 - 3	15	12	9	6
4 - 6	30	25	15	12
7 - 9	50	40	30	20
10 o más	60	50	40	30

Por supuesto, a pesar de emplear correctamente los filtros solares no podemos olvidar el controlar los tiempos de exposición y evitar las horas centrales del día (de 12 a 16 horas).

## “ Guía del bronceado responsable ”

### Medicamentos contraindicados

Ante las preguntas que generan habitualmente la compatibilidad de determinados medicamentos con el bronceado hemos preparado una relación de medicamentos con mayor riesgo (además de las categorías ya mencionadas: antibióticos, somníferos, antidepresivos y antisépticos locales o generales) y con los que debe evitarse la exposición solar. En cualquier caso, recuerde que ante cualquier duda lo mejor es consultarlo con su médico o bien a través del centro de bronceado si éste dispone de ese servicio de consulta.

Principales medicaciones con riesgo de fototoxicidad al exponerse a rayos UV:

#### Diuréticos

- Furosemida: (Seguril®)
- Hidroclorotiazidas: (Hidrosaluretil®, Ameride® y otros reguladores de la presión arterial.

#### Antibióticos

- Tetraciclinas: (Vibracina®, Proderma®)
- Quinolonas: (Baycip®, Catex®, etc.)

#### Antiinflamatorios no esteroideos

- Ketoprofeno: (Fastum®, Orudis®)
- Iberprofeno: (Algiasdin®, Neobrufen®, Neurofen®, Dalsy®)
- Piroxicam: (Feldene®)

#### Varios

- Fenotiazinas: Prometazina (Fenergan®)
- Amiodarona: (Tangorex®)
- Triflusal: (Disgren®)

(Los nombres comerciales son los más frecuentes pero hay más específicos dentro de estos grupos).

Fuente : [www.sanidaddigital.org](http://www.sanidaddigital.org)