

Momento de Sol

El verano es el momento más indicado para extremar las precauciones y prevenir los efectos indeseables de la luz ultravioleta. Desde la **Asociación de Sistemas de Bronceado de Garantía (ASBGA)** facilitamos a nuestros usuarios, durante todo el año y especialmente en esta época, la información necesaria para tomar el sol de una forma sensata y responsable.

La legislación española permite la exposición al **sol artificial** según el fototipo de piel del usuario, con un control de la intensidad para que ésta sea constante y dentro de unos límites establecidos para los aparatos, que se verifican a través de las inspecciones anuales obligatorias.

La legislación no regula expresamente la exposición al **sol natural** y, en las múltiples actividades estivales que se realizan al aire libre, el riesgo de sobre-exposición, y con ello de insolación, es más alto en esta época que el resto del año. De ahí la importancia de la fotoprotección para evitar y prevenir daños en nuestra piel.

Uso correcto de los fotoprotectores

Aplicarlo 15-30 minutos antes de la exposición solar, extenderlo de forma homogénea y asegurándose de su completa absorción.

Repetir la aplicación cada 2 horas en exposiciones prolongadas, después del baño, ejercicio o sudoración intensa.

Es recomendable agitarlo antes de aplicarlo y, muy importante, emplear la cantidad adecuada.

Se recomienda como medida una palma completa de la mano para un adulto (equivalente a 6 cucharadas de café para un adulto de talla media, o a 2 mg /cm²) y media palma para un niño promedio.

Si la cantidad de fotoprotector aplicada es inferior, el factor de protección solar disminuye notablemente.

Más información

902 125 325

www.asbga.com · asociacion@asbga.com

Consulta también nuestro Foro y Bolsa de Trabajo



Asociación de Sistemas de Bronceado de Garantía

Miembro de la European Sunlight Association (ESA)

www.sunlightassociation.eu



Únete al Club de las
Tomas de Sol Moderado



El ABC de la fotoprotección solar

A Reducir y controlar el tiempo y la intensidad de la exposición

Evitar exponerse al sol natural entre las 12:30 y 16:00 horas, y ser muy conscientes del tiempo de exposición, solo así se podrá controlar la *dosis* de sol de una forma responsable.

La intensidad de la radiación solar depende de:

- **La estación del año** (más radiación en verano).
- **La latitud** (mayor radiación al aproximarse al Ecuador).
- **La altitud** (mayor radiación a más altura).

ÍNDICE DE SOL (UVI)	RADIACIÓN	SOL ARTIFICIAL
1 - 3	BAJA	
4 - 6	MODERADA	
7 - 9	ALTA	MÁX. PERMITIDO*
> 10	EXTREMA	

* Un organismo de control, homologado por la Administración Pública, verifica a través de inspecciones anuales, que todos los solarios de los Centros de Sol Artificial emitan luz ultravioleta dentro de los límites establecidos por la Ley (UVI 7-9).

B Usar prendas y complementos protectores debidamente homologados

La ropa es un excelente fotoprotector, en especial de las radiaciones UVB (onda corta), que son las de más riesgo. Su capacidad de protección solar se expresa como Factor de Protección UV (UPF), existiendo normas para etiquetarlas según este factor.

El uso de gafas de sol protege los ojos y su contorno. La eficacia de esta protección depende del tamaño, de la forma y de los materiales de absorción UV incorporados en las lentes.

En los Centros de Sol Artificial, la radiación UVB y el tiempo están controladas, de ahí que podamos exponernos sin ropa y sin riesgo a quemarnos. La Ley obliga a poner a disposición del usuario, de forma gratuita, gafas protectoras homologadas (previamente esterilizadas) para garantizar la protección ocular.

C Utilizar productos de fotoprotección adecuados

Sólo se deben usar cremas o lociones con componentes específicos que actúen como barreras físicas de las radiaciones solares (filtro solar), reflejándolas y dispersándolas, para evitar así sus efectos dañinos. También se deben proteger especialmente manchas, lunares, pecas, cicatrices, así como los labios. No usar perfume ni maquillaje. Se debe consultar al médico si se está a tratamiento farmacológico.

El fototipo de piel

Cuánto tiempo podemos permanecer al sol sin quemarnos?

Ni más ni menos que lo que nuestra condición genética nos permita, o sea, según nuestro **fototipo de piel**, que es el que marca los límites.



Fototipo 1

Piel muy blanca

Máximo al sol **10 minutos**

(excepto albinos y afectados por lupus)



Fototipo 2

Piel blanca

Máximo al sol **15 minutos**

(excepto afectados por lupus y alérgicos)



Fototipo 3

Piel rosada

Máximo al sol **20 minutos**

(excepto afectados por lupus y alérgicos)



Fototipo 4

Piel morena

Máximo al sol **25 minutos**

(excepto afectados por lupus y alérgicos)

El Factor de Protección Solar (SPF)

El método más extendido para medir la eficacia de un producto fotoprotector es el Factor de Protección Solar (SPF).

Formatos de fotoprotectores a la venta en el mercado (amplían el tiempo de exposición)	Factor de Protección (SPF)	Cantidad ÓPTIMA 2 mg/cm ²	Cantidad INSUFICIENTE 1 mg/cm ²	Cantidad DEFICIENTE 0,5 mg/cm ²
Bajo 6-8-10	10	10	2,3	1,6
Medio 15-20-25	15	15	3,9	2
Alto 30-50	30	30	5,5	2,3
Muy alto 50+	50	50	7,1	2,7

Factores de protección reales alcanzados según la cantidad de fotoprotector aplicada.

Es recomendable emplear filtros con SPF igual o superior a 15 y de amplio espectro UV

Generalmente asociamos el grado de protección de una crema a la sensibilidad de la piel, sin embargo, lo que determina el grado de protección es el tiempo que estemos expuestos al sol. De este modo, una piel muy blanca que podría exponerse al sol natural 10 minutos como máximo, sin protección y sin riesgo aparente, con el factor de protección 6 puede ampliar su tiempo de exposición hasta 6 veces. No debemos pensar que por utilizar un factor de protección alto nos vamos a broncear menos, ya que **lo que importa es el tiempo que estemos expuestos**.

En cambio, en los Centros de Sol Artificial el tiempo y la intensidad de la exposición están limitados por ley, según el fototipo de piel del usuario. Podemos afirmar que el riesgo de quemadura en este tipo de exposición sólo sucedería por la irresponsabilidad del Centro al no cumplir con la normativa. Los profesionales de estos Centros están obligados por la Ley española a superar un curso de manipulador, impartido por personal sanitario, para garantizar su formación adecuada.

En conclusión, **para usar sol artificial el factor de protección es el tiempo**, por eso no son necesarias las cremas con SPF (de hecho, están prohibidas en el sol artificial). Si bien es muy recomendable la utilización de cremas no fotosensibles, con alto valor hidratante y reparador para combatir el fotoenvejecimiento.