

CONSEJOS DE BRONCEADO

1-TIEMPOS : Los primeros días de bronceado, use una protección más elevada y modere los tiempos de exposición .

2-EXPOSICIÓN : Evite la exposición solar y extreme la protección entre las 12h y las 15 h. son las de mayor radiación .

3-APLICACIÓN : Para conseguir una buena protección, aplicar el protector solar 15 minutos antes de la exposición y repetir regularmente su aplicación.

4-CANTIDAD : La dosis de protector que una persona adulta debe aplicarse, para conseguir una protección adecuada según la OMS está estipulada en $2\text{mg}/\text{cm}^2$, aproximadamente unos 36 g.

5-ELIMINACIÓN : El baño, la arena, las toallas y la transpiración, eliminan o disminuyen la eficacia del factor de protección. En estos casos repetir la aplicación del protector solar.

6-PIELES : El tiempo de exposición varía en función de factores personales como la edad, el color de la piel, o las zonas expuestas. Pero como norma , las pieles claras deben usar una protección más alta y reducir el tiempo de exposición

7-NIÑOS : No exponer directamente a la radiación solar a niños y bebés. Emplear máxima protección y resguardarlos .

8-SENSIBILIDAD : Proteja especialmente y a ser posible con productos específicos las zonas más sensibles, como labios, contorno de los ojos, pechos, nariz, orejas.

9-ENTORNO : La reflexión del sol en la arena, la nieve, la superficie del agua, o la altura sobre el nivel del mar intensifican su poder. Incremente la aplicación de su protector solar.

10-CABELLOS : Aplicar un fotoprotector capilar y después de la ducha, se recomienda un acondicionador capilar con filtro protector e hidratar la piel en profundidad con una crema específica para después del sol o un gel de Aloe.

11-SALUD : La exposición al sol con una adecuada protección. es beneficioso para la salud, equilibra el sistema nervioso, tonifica los músculos, combate el cansancio, la depresión, estrés, estimula la síntesis de la vitamina D , etc.

12-ANCIANOS : La melatonina que cada persona se va perdiendo con el paso del tiempo, con el consiguiente descenso de la capacidad de reparación de las células de la epidermis. Las personas mayores deben acortar los tiempos de exposición.

13-MOVILIDAD : Tomar el sol en movimiento, variar el ángulo de incidencia de la radiación sobre la piel acelera el proceso de bronceado y evita quemaduras.

14-PROTECCIÓN : Los factores de protección solar varían según países, para Europa se unifican atendiendo a la escala siguiente:
INDICES DE PROTECCION PAISES EU : FP 6-10 P. BAJA, FP 15-25 P. MEDIA, FP 30-50 P. ALTA, FP +50 P. MUY ALTA

RECOMENDACIONES E INFORMACIÓN TÉCNICA PARA CONSEGUIR UN BRONCEADO SEGURO Y EFICAZ

