



# Centro de Estética y Bienestar Sol y Luna

## Normativa del Uso del Solarium

(Real Decreto 1002/2002 de 27 de septiembre)

### Antes de la sesión de bronceado

- Antes de someternos a una sesión de bronceado, hagamos una limpieza profunda de la piel para eliminar cualquier producto cosmético, especialmente perfumes y maquillajes. Y quitémonos lentillas, joyas y objetos metálicos.
- No nos exponamos a rayos UVA si estamos tomando medicamentos y/o sustancias que aumenten la sensibilidad de la piel a los rayos UV, ya que se pueden producir reacciones de hipersensibilidad no deseables.
- Las mujeres embarazadas deben abstenerse de tomar rayos UVA.
- Nunca nos exponamos a dosis mayores de las recomendadas según nuestro tipo de piel, ni con una frecuencia inferior a 48 horas entre cada sesión.
- No nos exponamos a los rayos de sol ni del solarium el mismo día. Deberán transcurrir al menos 48 horas entre las 2 primeras sesiones.
- No nos exponamos al sol, hasta pasadas al menos 24 horas, después de una depilación o exfoliación de la capa córnea.
- Apliquemos crema hidratante después de cada sesión en todas las zonas expuestas a la exposición.
- Evitemos la exposición a rayos UVA de nuestras zonas genitales.
- Utilicemos siempre gafas o adhesivos de protección homologados para este tipo de uso, para evitar cataratas, conjuntivitis e inflamación de la córnea. El párpado no protege completamente contra la radiación. Si usamos lentillas, debemos quitárnoslas antes de cada sesión.
- Protejamos o cubramos los cabellos teñidos o decolorados.
- Está prohibida la utilización de solariums a menores de 18 años.

### Durante la sesión de bronceado

- No nos quitemos, bajo ningún concepto, las gafas de protección solar.
- Si nuestra piel, debido a una vasodilatación, se pone roja durante el bronceado, probablemente se trate de un eritema térmico. En este caso, se dejará enfriar el cuerpo, se reducirán los tiempos de radiación y se evitará sudar.

### Después del bronceado

- Hidratemos la piel abundantemente.
- Si la piel está roja y tirante, retrasemos la siguiente exposición un mínimo de 48 horas.
- Evitemos tomar el sol ese día.
- Si se desarrollan sobre nuestra piel ampollas, heridas o enrojecimiento, consultemos al médico dermatólogo.

### Tipos de Piel

- **Fototipo I y II:** El bronceado de este tipo de piel es casi nulo, ya que se quema fácilmente al presentar un tono muy claro.
- **Fototipo III y IV:** El bronceado es gradual y, en caso de quemarse, el usuario lo hace moderadamente. Se trata de personas con piel blanca u oscura, ojos y cabellos castaños.
- **Fototipo V:** Es una pigmentación de tipo mediterráneo que provoca un bronceado intenso, que rara vez quema la piel.