

FOTOTIPOS

	Piel muy clara, con pecas o albinos Nunca se broncean Se queman con facilidad
	Piel clara Ojos azules o claros Pelo rubio o pelirrojo No se broncean o muy poco Se queman con facilidad
	Piel blanca Ojos verdes-castaños Se broncean de forma gradual Se queman
	Piel morena Pelo negro Se broncean siempre Se queman a veces
	Piel muy morena Bronceado muy rápido Quemaduras poco frecuentes
	Piel negra Rara vez se queman



Evita el sol desde las 12 a las 16

A la hora de tomar el sol, prescinde del uso de cosméticos

Empieza a tomar el sol poco a poco

Utiliza sombreros de ala ancha

Protege tus ojos con gafas homologadas

Extrema precaución en ciertas zonas del cuerpo

No dejes los cosméticos al sol y en contacto con la arena

¡¡CUIDADO!!

¡Ojo con las sombrillas y los días nublados!

Especial cuidado con embarazadas y niños

FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR

Condiciones de insolación Tipo de piel	Moderada	Fuerte (playa, montaña)	Extrema (alta mar, alta montaña, nieve, países tropicales)
Muy clara (Fototipo I, II)		Muy alta protección SPF 50*	
Clara (Fototipo III)	Alta Protección SPF 50 / 30		
Oscura (Fototipo IV)	Protección Media SPF 15		SPF 50 / 30
Muy oscura (Fototipo V, VI)			SPF 30 / 15

MEDIDAS DE PROTECCIÓN EN FUNCIÓN DEL ÍNDICE UV

ÍNDICE UV	RIESGO	PROTECCIÓN SUGERIDA
0		
1	BAJO	
2		
3		
4	MODERADO	 
5		
6	ALTO	   
7		
8		
9	MUY ALTO	    
10		
11+	EXTREMO	

* El índice UV es una medida de la intensidad de radiación UV solar sobre la superficie terrestre.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Políticas Sociales