

## **Belleza y Salud**

### **Cabinas de bronceado**



El bronceado artificial se obtiene mediante la utilización de aparatos (lámparas o cabinas) que emiten radiaciones ultravioletas (con intensidad y longitud de onda controladas). Es una práctica común, especialmente entre la gente más

joven, siendo muy frecuente entre los 20-30 años de edad.

Según los estudios médicos y la opinión de los expertos sobre este tema esta práctica no es aconsejable dados los problemas que puede acarrear como envejecimiento de la piel (flacidez y arrugas), quemaduras y lo más preocupante: la aparición de tumores cutáneos. Estos problemas se acentúan sobretodo cuando se realiza en personas jóvenes y con tiempos de exposición prolongados y de forma repetida.

Por otro lado, aunque existe una normativa vigente al respecto que debe cumplirse y los centros de autobronceado debe cumplir estrictamente una serie de normas y medidas de seguridad es frecuente el incumplimiento de la normativa. Esto conlleva que los aparatos sean menos seguros y las repercusiones sobre la salud de los usuarios mayores.

### **Recomendaciones generales**

Como norma general siempre es preferible evitar su uso y optar por autobronceadores con fotoprotección.

### **Tiempo de exposición y fototipo de piel**

El tiempo de exposición variará de una persona a otra en función de su fototipo o tipo de piel. Si se sobrepasan estos tiempos recomendados se expone al riesgo de quemaduras. Las exposiciones deben estar suficientemente espaciadas y no complementarse con exposiciones solares.

| FOTOTIPO | TIEMPO DE EXPOSICIÓN                      |
|----------|---|
| I        | 0 minutos, no se recomienda la exposición |
| II       | 10 minutos                                |
| III      | 15 minutos                                |
| IV o más | 20 minutos                                |

**Es absolutamente desaconsejable el uso de este tipo de cabinas en:**

- Menores de 18 años, ya que la piel a esas edades es especialmente sensible y los daños causados son mayores.
- Si presenta un gran número de nevos (pecas).
- En pieles con fototipo I y II.
- Personas con enfermedades cutáneas, especialmente, si presentan lesiones cutáneas pre-malignas (lunares atípicos o múltiples).
- Si sigue tratamiento con medicación que aumente la sensibilidad al sol (reacciones de fotosensibilización).
- Historial de quemaduras solares frecuentes en la infancia.
- Antecedentes familiares de melanoma.

**Los centros de bronceado deben cumplir con una serie de obligaciones entre las que se encuentran las siguientes:**

- Garantizar que los aparatos de bronceado que se utilicen en las sesiones cumplen las normas de seguridad, que sean revisados cada 6 meses por una entidad autorizada.
- Elaborar una ficha de cada uno de los usuarios del centro con las recomendaciones específicas, sesiones recibidas y el tipo de exposición de dosis total recibida.
- Facilitar un folleto con los principales consejos sobre los principales consejos de protección.
- Suministrar al cliente un documento informando de riesgos del mal uso y medidas de protección a adoptar, para su firma y conformidad.
- Tener a disposición del usuario gafas de protección adecuadas en número suficiente en proporción a los aparatos de bronceado y mantenerlas en perfecto estado.
- Estar dotados de lavabos, vestuarios y duchas en número adecuado al número de aparatos de bronceado, con agua potable fría/caliente dispensador de jabón y secamanos eléctrico o toallas de un solo uso.
- Disponer de botiquín de primeros auxilios.
- Disponer de hojas de reclamaciones oficiales, a disposición de los usuarios.
- Indicar el fototipo de piel y en función del mismo, adecuar el tiempo y la frecuencia de las exposiciones.



- Los locales, instrumentos, gafas y camas solares deben ser sometidos después de cada sesión a tratamientos de desinfección, manteniendo las instalaciones en perfecto estado higiénico sanitario.

## **Consejos para minimizar los problemas**

### **Antes de la exposición:**

- Asegurarse de los tiempos de bronceado recomendados y respetarlos según el fototipo de piel.
- La piel debe estar limpia: eliminar cualquier cosmético, sobretodo maquillaje y perfumes.
- No llevar joyas ni objetos metálicos.
- Utilizar siempre las gafas de protección y no quitárselas bajo ningún concepto. Las lentillas también deben ser retiradas.
- Respetar 48 horas entre las dos primeras exposiciones
- Evitar las cabinas si se están tomando medicamentos que aumenten la sensibilidad de la piel (fotosensibilizantes), ya que se pueden producir reacciones en la piel no deseables.

### **Tras la exposición:**

- Hidratar bien la piel.
- No exponerse al sol.
- Ante la aparición de cualquier lesión en la piel (como enrojecimiento, ampollas o heridas) después de una o varias sesiones de rayos UVA debe suspenderlas y consultar con el dermatólogo.

Dra. Eva Ormaechea Alegre  
Especialista en Medicina Intensiva  
Medico consultor de Advance Medical