



# ¿Qué fotoprotección necesito?

La elección del fotoprotector más adecuado debe ser individual, y debe hacerse teniendo en cuenta el fototipo y el índice ultravioleta solar (UVI). Además de estas normas generales, hay situaciones especiales que requieren un mayor cuidado y la utilización de productos de máxima protección.



## ¿Qué es el UVI?

- El Índice Ultravioleta Solar (UVI) es la medida de la radiación UVB solar máxima que llega a la superficie terrestre.
- El UVI depende, entre otros factores, de la cantidad de ozono que hay en la atmósfera, de la elevación del sol, de la altitud del lugar y de la nubosidad.
- Cuanto mayor es su valor, mayor es la probabilidad de sufrir lesiones cutáneas y oculares.

EXPOSICIÓN	INTERVALOS de UVI
BAJA	0 - 2
MODERADA	3 - 5
ALTA	6 - 7
MUY ALTA	8 - 10
EXTREMADAMENTE ALTA	11+

Consulta aquí el UVI de tu zona

## MEDIDAS A TOMAR EN FUNCIÓN DEL UVI

<b>UVI 1 a UVI 2</b>	<b>No necesita protección.</b> Puede permanecer en el exterior sin riesgo. Utilizar gafas de sol.
<b>UVI 3 a UVI 7</b>	<b>Necesita protección.</b> Mantenerse a la sombra durante las horas centrales del día. Utilizar protector solar, camisa, sombrero y gafas de sol.
<b>UVI 8 a UVI 11+</b>	<b>Necesita protección extra.</b> No salir durante las horas centrales del día. No exponer al sol a niños menores de 3 años. Imprescindible usar protector solar, camisa, sombrero y gafas de sol.

## ¿Qué es el Fototipo Cutáneo?

- El término fototipo hace referencia a la capacidad de adaptación al sol que tiene cada persona, es decir, el conjunto de características que determinan si una piel se broncea o no y en qué grado lo hace.
- Cuanto más baja sea esta capacidad, menos se contrarrestarán los efectos de las radiaciones solares en la piel.



Fototipo	Piel	Ojos	Pelo	Bronceado	Quemadura	Protección necesaria
<b>I</b>	Muy clara Muchas Pecas	Verdes o azules	Rubio o pelirrojo	Nunca se broncean	Siempre se quema	<b>Muy alta</b>
<b>II</b>	Clara Bastantes pecas	Azul, verde o marrón claro	Claro	Mínimo	Se quema con facilidad	<b>Muy alta</b>
<b>III</b>	Morena clara Pocas pecas	Marrones	Castaño	Gradual	Eritema moderado	<b>Alta</b>
<b>IV</b>	Morena	Marrones oscuros	Castaño	Bastante facilidad	Ligero eritema	<b>Media</b>
<b>V</b>	Oscura	Marrones oscuros	Castaño oscuro	Mucha facilidad	Eritema imperceptible	<b>Media-Baja</b>
<b>VI</b>	Muy oscura o negra	Marrones oscuros o negros	Negro	Mucha facilidad	No hay eritema	<b>Baja</b>

## ¿Qué es el FPS?

- El Factor de Protección Solar (FPS o SPF en sus siglas en inglés) nos indica el tiempo que podremos permanecer expuestos al sol sin riesgo de quemaduras.
- Cuanto mayor sea el FPS, más alta será la protección frente a las radiaciones solares.
- Informa de la protección frente al UVB pero no del resto de radiaciones (UVA o IR).

Desde el 26 septiembre 2006, existe una Recomendación de la CE que agrupa los FPS en 4 categorías:

FPS	PROTECCIÓN
6 a 10	Baja
15 - 20 - 25	Media
30 a 50	Alta
50+	Muy alta

### Elección del tipo de FPS según el UVI y el fototipo

UVI	Fototipo			
	I	II	III	IV
1 - 3	15 - 25	15 - 25	15 - 25	15 - 20
4 - 6	30 - 50	30 - 50	15 - 25	15 - 20
7 - 9	50+	30 - 50	15 - 25	15 - 20
>10	50+	50+	30 - 50	15 - 20