

FAQ - BRONCEADO ARTIFICIAL:

Este apartado complementa la información normativa y los procedimientos aplicables al uso de equipos de bronceado artificial, con el objetivo de ofrecer a la ciudadanía información general sobre la radiación ultravioleta y sus posibles efectos sobre la salud.

El bronceado artificial consiste en la exposición a radiación ultravioleta (UV) mediante dispositivos como cabinas o camas solares.

El principal tipo de radiación ultravioleta a la que nos exponemos en las sesiones de bronceado artificial se conoce como rayos UVA. Es el mismo tipo de radiación que emite el sol, aunque en diferentes proporciones de radiaciones UVA y UVB según el tipo de lámpara.

1. ¿ES SEGURO EL BRONCEADO ARTIFICIAL?

- Desde el ámbito de las **empresas** que ofrecen este servicio, se presenta como **una actividad regulada que se desarrolla bajo condiciones controladas**:
 - 1) Normativas que establecen límites técnicos en la emisión de radiación ultravioleta.
 - 2) Requisitos de mantenimiento de los equipos.
 - 3) Se aplican medidas de control y reducción de riesgo:
 - a) Restricción de acceso a menores de edad.
 - b) Desaconsejado el uso en mujeres embarazadas por los posibles riesgos para la salud materna y fetal derivados de la exposición a radiación ultravioleta.
 - c) Uso de gafas de protección.
 - d) Supervisión del tiempo de exposición.
 - 4) Obligación de información al usuario.

Bajo este enfoque, se argumenta que el cumplimiento de estas normas permite ofrecer el servicio en un entorno más controlado y seguro.

- Desde la perspectiva del **usuario**, el bronceado artificial puede entenderse **como una práctica realizada de forma consciente y responsable**. Partiendo de que la persona conoce los posibles riesgos, se considera que puede aplicar medidas preventivas adecuadas, como ajustar el tiempo de exposición según su tipo de piel, respetar los intervalos entre sesiones y seguir las recomendaciones de uso.

2. TIPOS DE RADIACIÓN UV

La radiación ultravioleta se clasifica en tres tipos principales, según su longitud de onda y capacidad de penetración en la piel:

1. **UVA:** Son los que penetran más profundamente en la piel (Aunque ligeramente menos intensos que los UVB). La exposición produce daño genético en las células de la capa más interna de la piel, donde se originan la mayoría de los cánceres de piel. La piel intenta prevenir daños mayores oscureciéndose, lo que da como resultado un bronceado.
2. **UVB:** afecta a las capas superficiales, es responsable del enrojecimiento y de las quemaduras solares. Produce daño directo en el ADN de la piel.
3. **UVC:** es filtrada por la atmósfera y no alcanza la superficie terrestre.

3. ¿CUÁLES SON LOS POSIBLES EFECTOS DEL USO DE ESTAS MÁQUINAS?

El uso de equipos de bronceado artificial implica exposición a radiación ultravioleta (UV). La radiación UV puede producir daños en el ADN de las células de la piel y ha sido clasificada como carcinógena para los seres humanos por la Organización Mundial de la Salud. La exposición acumulada a este tipo de radiación se asocia a un aumento del riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Además, la exposición a radiación UV, especialmente cuando es frecuente o intensa, puede provocar quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel, aparición de arrugas, alteraciones cutáneas y oculares, deshidratación y efectos sobre el sistema inmunitario

4. IMPORTANCIA DE LA PROTECCIÓN DE LA PIEL ANTES Y DESPUÉS DE LA EXPOSICIÓN

La protección frente a la radiación ultravioleta contribuye a reducir el daño acumulativo en la piel. Se recomiendan varias **medidas de protección:**

- **Fotoprotección:** uso de protectores solares adecuados que ayuden a reducir el impacto de la radiación UV sobre la piel.
- **Limitación del tiempo de exposición:** controlar y reducir la duración de la exposición a radiación UV para evitar dosis elevadas acumuladas.
- **Hidratación oral:** mantener una ingesta adecuada de líquidos para favorecer el equilibrio general del organismo y la salud cutánea.

- **Hidratación tópica:** aplicación de cremas o lociones hidratantes después de la exposición para ayudar a mantener la función barrera de la piel y su recuperación.

5. FOTOTIPOS DE PIEL

El fototipo cutáneo describe la respuesta de la piel a la radiación solar y permite estimar el riesgo de daño:

CLASIFICACIÓN DE FOTOTIPOS SEGÚN FITZPATRICK:

- **Fototipo I:** Siempre se queman, nunca se broncean. Piel muy blanca, pecosa, pelirroja, ojos claros.
- **Fototipo II:** Se queman fácilmente, raramente se broncean. Piel blanca y sensible, ojos azules o verdes, pelo rubio.
- **Fototipo III:** Pueden quemarse moderadamente, adquieren un bronceado gradual. Piel intermedia, ojos grises o claros, cabello castaño.
- **Fototipo IV:** Se broncean fácilmente, menos propensas a quemarse. Piel morena, ojos grises o marrones, cabello castaño o negro.
- **Fototipo V:** Se broncean rápidamente, rara vez se queman. Piel muy morena, cabello negro, ojos oscuros.
- **Fototipo VI:** Nunca se queman, tienen una pigmentación muy elevada. Piel negra, ojos muy oscuros

Los fototipos más claros presentan mayor susceptibilidad al daño cutáneo, aunque **todos** requieren medidas de protección.

6. BRONCEADOR VS. FOTOPROTECTOR VS. AUTOBRONCEADOR

	Bronceador	Fotoprotector	Autobronceador
Definición	Producto que intensifica el bronceado favoreciendo la acción de radiación UV	Producto que protege la piel frente a la radiación UVA y UVB	Producto que oscurece la piel sin exposición solar mediante reacción química superficial

	Bronceador	Fotoprotector	Autobronceador
Usos	Potenciar el bronceado durante la exposición solar	Prevenir daños solares, quemaduras y reducir riesgos de cáncer de piel	Obtener apariencia bronceada sin sol durante todo el año
Ventajas	Bronceado más rápido y efecto estético inmediato	Reduce el daño solar y protege la piel	No implica radiación UV y evita riesgos del sol
Inconvenientes	No protege del sol y puede aumentar el daño si no hay protección adicional	No bloquea el 100% de la radiación y requiere reaplicación	No protege del sol y el resultado es temporal o irregular

7. BRONCEADO ARTIFICIAL Y VITAMINA D

La vitamina D, conocida como "la vitamina del sol", es un nutriente liposoluble y hormona esencial que el cuerpo sintetiza principalmente a través de la **exposición a la radiación solar (UVB)** y mediante la **alimentación**, incluyendo alimentos como pescados grasos, huevos y productos enriquecidos, además de suplementos en caso necesario. Ayuda a absorber calcio para huesos fuertes, fortalece el sistema inmunitario y regula funciones celulares

La síntesis cutánea de vitamina D **no requiere exposiciones solares prolongadas**, ya que pequeñas cantidades de radiación UVB pueden ser suficientes para activar este proceso. Además, el uso de **fotoprotectores no impide de forma significativa la síntesis de vitamina D**, por lo que su utilización es compatible con la producción cutánea de esta vitamina y no se recomienda prescindir de ellos por este motivo.

No obstante, ni la exposición solar ni el uso de cabinas de bronceado artificial no garantiza niveles adecuados de vitamina D, ya que existen diversos factores que influyen en su síntesis, como el **tipo de piel, la edad, el sobrepeso y algunas enfermedades**, que pueden reducir la capacidad del organismo para producirla de manera eficiente.

8. ¿QUÉ GARANTÍAS DEBE OFRECER UN ESTABLECIMIENTO DE BRONCEADO ARTIFICIAL?

Antes de utilizar un equipo de bronceado artificial, la persona usuaria puede comprobar que el establecimiento dispone de las siguientes medidas e información:

1. Gafas de protección adecuadas para la exposición a radiación ultravioleta y obligación de utilización durante la sesión.
2. Información visible sobre los distintos fototipos de piel y las recomendaciones de exposición asociadas.
3. Ficha individual de la persona usuaria, con información relevante para un uso más seguro del servicio, como el tipo de piel, la frecuencia de uso y el control de las sesiones realizadas.
4. Personal formado para el manejo de los equipos y la información a las personas usuarias, así como documentación acreditativa de dicha formación o titulación cuando corresponda.
5. Documentación acreditativa del mantenimiento, revisión y correcto funcionamiento de los equipos de bronceado artificial, conforme a la normativa aplicable.
6. Información accesible sobre los posibles riesgos asociados a la exposición a radiación ultravioleta y las medidas de protección recomendadas.
7. Documento que acredite la comunicación de la puesta en funcionamiento del establecimiento a la DG de Salud Pública expuesta al público.

9. DÓNDE AMPLIAR INFORMACIÓN:

- Asociación Española Contra el Cáncer. (s.f.). BRONCEADO ARTIFICIAL. <https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion/evita-exposicion-sol/bronceado-artificial>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). RADIACIÓN ULTRAVIOLETA (UV): EFECTOS SOBRE LA SALUD. OMS. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>
- Listado de empresas inscritas en el registro oficial de bronceado artificial (R.O.B.A.)
 - Mallorca: https://www.caib.es/sites/salutambiental/es/mallorca_0/
 - Menorca: https://www.caib.es/sites/salutambiental/es/menorca_0/
 - Ibiza y Formentera: https://www.caib.es/sites/salutambiental/es/ibiza_y_formentera_0/