



**Es esencial conocer la sensibilidad de la piel para evitar las consecuencias, a veces muy graves, de una exposición excesiva a la luz solar**

Rodea con un círculo la respuesta que más se acerque a lo que tú piensas.



## LA PIEL

1 ¿De qué color es tu piel en los sitios menos expuestos habitualmente al sol?

- Blanca pálida 0
- Blanca, pero no pálida 1
- Ligeramente mate 2
- Mate 3
- Ligeramente morena 4
- Morena/negra 5

2 ¿Tienes bastantes pecas?

- Sí 0
- No 2

## LA SENSIBILIDAD DE TU PIEL AL SOL



3 ¿Qué te ocurre cuando te expones al sol sin protección?

- Rojeces y ampollas 0
- Descamación 1
- Rojeces y dolor 2
- Rojeces 3
- Nada 4

4 ¿Cómo es tu bronceado, después de exponerte varios días al sol?

- Nulo o muy poco 0
- Bronceado moderado 2
- Bronceado intenso 3
- Piel naturalmente bronceada 4

## OJOS Y CABELLOS

5 ¿De qué color son tus ojos?

- Azul/gris 0
- Verde avellana 2
- Marrón claro 3
- Pardo o negro 4

6 ¿Cuál es el color natural de tus cabellos?

- Rojo 0
- Rubio o castaño claro 1
- Castaño oscuro 2
- Negro 3



Suma ahora los números señalados y conocerás aproximadamente la sensibilidad de tu piel a la luz solar y, en consecuencia, cómo actuar correctamente

Suma total	Nivel de sensibilidad de la piel	Protección recomendable
1-6	Piel muy sensible. Resguárdate del sol	Protección 60
7-9	Piel sensible. Toma el sol con mucha prudencia	Protección 40-30
10-11	Sensibilidad normal. Evita una exposición excesiva	Protección 30-20
12-13	Piel muy resistente al sol, pero no abusos.	Protección 20
más de 13	Piel naturalmente bronceada. Pocos riesgos	Protección 20

**NUNCA se debe dejar expuestos al sol a menores de dos o tres años**

# TU PIEL Y EL SOL

aurrera doan **herria** un país en marcha

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD