

# Cómo broncearse sin riesgos

**Veamos los 10 consejos que se informan a continuación:**

1. Procure tomar un poco de sol, aunque sea en la terraza, antes de salir de vacaciones.
2. Tome el sol en forma progresiva y muy prudentemente al principio.
3. Use anteojos de sol (si usted es de piel muy clara, use sombrero).
4. No se quede echado como un lagarto porque se puede cocinar. Beba, muévase, báñese y tenga cuidado con las horas más calurosas.
5. Cuando ya esté bronceado extienda sobre la piel una crema protectora eficaz, después de haberla probado al menos durante 24 horas sobre un pequeño pedazo de piel para comprobar que no le produce alergia. Extiéndala una hora antes de la exposición al sol para que la piel esté bien impregnada.
6. Renueve a menudo la aplicación sobre la piel y, especialmente, después del baño con la piel ya seca.
7. No olvide que el agua salada favorece las quemaduras. Dúchese y séquese antes de ponerse la crema. Si transpira mucho procure enjuagarse el sudor.
8. No mezcle cosas; la crema hidratante, el maquillaje, la colonia (cuidado, porque algunas esencias producen manchas al exponerse al sol). No deben confundirse ni mezclarse con un producto solar.
9. Huya del sol si su piel no está completamente sana (acné grave, cuperosis, prurito) y consulte con su médico si tiene problemas de salud (problemas digestivos, circulatorios...), si está tomando medicación o si se encuentra en avanzado estado de embarazo.
10. Si ha sufrido quemaduras solares, refúgiense en la sombra. No vuelva a ponerse crema o aceite solar porque se puede macerar la quemadura. Aplique hielo sobre las zonas lesionadas o compre en la farmacia una crema contra las quemaduras. Contrariamente a lo que se dice popularmente, no hay que sufrir para estar guapo.

<b>CALCULE SU RESISTENCIA AL SOL (*)</b>						
Para conocer la facilidad que tiene de broncearse, responda a las preguntas de la tabla y después sume los puntos obtenidos. (primera columna = 0 puntos, segunda columna = 1 punto y así sucesivamente).						
<b>Puntos obtenidos</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Número de puntos por pregunta</b>
Color de ojos		azules/verdes	castaño claro	castaño oscuro	negro	
Color del pelo	pelirrojo	rubio	castaño	oscuro	negro	
Color de la piel	rosada	muy blanca	clara	morena	negra	
Fecha de la última exposición al sol	+ de 3 meses	de 2 a 3 meses	de 1 a 2 meses	menos de 1 mes	menos de 15 días	
Naturaleza de los efectos que le produce la exposición al sol	quemadura	muy fuertes	fuertes	mínimos	nulos	
Practica el bronceado integral	nunca		a veces	a menudo	siempre	
¿Cómo reacciona su cutis al sol?	muy frágil	frágil	normal	resistente	muy resistente	
<b>Total General</b>						

**0 puntos:** nada de bronceado. El sol es su enemigo, no se exponga a él.

**1 a 7:** cuidado y mucha prudencia. Proceda con exposiciones cortas y progresivas.

**8 a 10:** resisten más que los grupos anteriores. De todas formas, las exposiciones deben ser progresivas.

**10 a 15:** pocos peligros. Las exposiciones pueden ser algo más largas desde el principio.

**15 o más:** el sol es su amigo.

(\*) Tomado de "50 Millions de Consommateurs".