

BRONZEJAT ARTIFICIAL. Preguntes freqüents

Aquest apartat complementa la informació normativa i els procediments aplicables a l'ús d'equips de bronzejat artificial, amb l'objectiu d'oferir a la ciutadania informació general sobre la radiació ultraviolada i els seus possibles efectes sobre la salut.

El bronzejat artificial consisteix en l'exposició a radiació ultraviolada (UV) mitjançant dispositius com cabines o llits solars.

El principal tipus de radiació ultraviolada a la qual ens exposam en les sessions de bronzejat artificial es coneix com a raigs UVA. És el mateix tipus de radiació que emet el sol, tot i que en diferents proporcions de radiacions UVA i UVB segons el tipus de làmpada.

1. El bronzejat artificial és segur?

- Des de l'àmbit de les **empreses** que ofereixen aquest servei, es presenta com una activitat regulada que es desenvolupa en condicions controlades:
 1. Normatives que estableixen límits tècnics en l'emissió de radiació ultraviolada.
 2. Requisits de manteniment dels equips.
 3. Mesures de control i reducció de risc:
 - Restricció d'accés a menors d'edat.
 - Ús desaconsellat en dones embarassades pels possibles riscos per a la salut materna i fetal derivats de l'exposició a radiació ultraviolada.
 - Ús d'ulleres de protecció.
 - Supervisió del temps d'exposició.
 4. Obligació d'informació a l'usuari.

Amb aquest enfocament, s'argumenta que el compliment d'aquestes normes permet oferir el servei en un entorn més controlat i segur.

- Des de la perspectiva de l'**usuari**, el bronzejat artificial es pot entendre com una pràctica efectuada de manera conscient i responsable. Partint que la persona en coneix els possibles riscos, es considera que hi pot aplicar mesures preventives adequades, com ajustar el temps d'exposició segons el seu tipus de pell, respectar els intervals entre sessions i seguir les recomanacions d'ús.

2. Tipus de radiació UV

La radiació ultraviolada es classifica en tres tipus principals, segons la longitud d'ona i la capacitat de penetració a la pell:

1. **UVA:** Són els que penetren més profundament a la pell (tot i que lleugerament

BRONZEJAT ARTIFICIAL. Preguntes freqüents

menys intensos que els UVB). L'exposició produeix dany genètic a les cèl·lules de la capa més interna de la pell, on s'originen la majoria dels càncers de pell. La pell intenta prevenir danys importants embrunint-se, cosa que dona com a resultat un bronzejat.

2. **UVB:** Afecta les capes superficials, és responsable de l'enrogiment i de les cremades solars. Produeix dany directe a l'ADN de la pell.
3. **UVC:** És filtrada per l'atmosfera i no assoleix la superfície terrestre.

3. Quins són els possibles efectes de l'ús d'aquestes màquines?

L'ús d'equips de bronzejat artificial implica exposició a radiació ultraviolada (UV). La radiació UV pot produir danys en l'ADN de les cèl·lules de la pell i està classificada com a carcinògena per als éssers humans per l'Organització Mundial de la Salut. L'exposició acumulada a aquest tipus de radiació s'associa a un augment del risc de desenvolupar càncer de pell.

A més, l'exposició a radiació UV, especialment quan és freqüent o intensa, pot provocar cremades, envelliment prematur de la pell, aparició d'arrugues, alteracions cutànies i oculars, deshidratació i efectes sobre el sistema immunitari.

4. Importància de la protecció de la pell abans i després de l'exposició

La protecció contra la radiació ultraviolada contribueix a reduir el dany acumulatiu a la pell. S'hi recomanen diverses mesures de protecció:

- Fotoprotecció: ús de protectors solars adequats que ajudin a reduir l'impacte de la radiació UV sobre la pell.
- Limitació del temps d'exposició: controlar i reduir la durada de l'exposició a radiació UV per evitar dosis elevades acumulades.
- Hidratació oral: mantenir una ingesta adequada de líquids per afavorir l'equilibri general de l'organisme i la salut cutània.
- Hidratació tòpica: aplicació de cremes o locions hidratants després de l'exposició per ajudar a mantenir la funció de barrera de la pell i la recuperació d'aquesta.

5. Fototips de pell

El fototip cutani descriu la resposta de la pell a la radiació solar i permet estimar el risc de dany:

BRONZEJAT ARTIFICIAL. Preguntes freqüents

Classificació de fototips de Fitzpatrick

- **Fototip I:** Sempre es cremen, mai es bronzegen. Pell molt blanca, pigada, pèl-roja, ulls clars.
- **Fototip II:** Es cremen amb facilitat, rarament es bronzegen. Pell blanca i sensible, ulls blaus o verds, cabells rossos.
- **Fototip III:** Poden cremar-se moderadament, adquireixen un bronzejat gradual. Pell intermèdia, ulls grisos o clars, cabells castanys.
- **Fototip IV:** Es bronzegen fàcilment, menys propenses a cremar-se. Pell morena, ulls grisos o marrons, cabells castanys o negres.
- **Fototip V:** Es bronzegen ràpidament, rares vegades es cremen. Pell molt morena, cabells negres, ulls foscs.
- **Fototip VI:** No es cremen mai, tenen una pigmentació molt elevada. Pell negra, ulls molt foscs.

Els fototips més clars presenten més susceptibilitat al dany cutani, tot i que tots requereixen mesures de protecció.

6. Bronzejador vs. fotoprotector vs. autobronzejador

	Bronzejador	Fotoprotector	Autobronzejador
Definició	Producte que intensifica el bronzejat afavorint l'acció de la radiació UV.	Producte que protegeix la pell enfront de les radiacions UVA i UVB.	Producte que embruneix la pell sense exposició solar mitjançant la reacció química superficial.
Usos	Potencia el bronzejat durant l'exposició solar.	Prevé danys solars, cremades i redueix els riscos de càncer de pell.	Obté aparença bronzejada sense sol durant tot l'any.
Avantatges	Bronzeja més ràpidament i té un efecte estètic immediat.	Redueix el dany solar i protegeix la pell.	No implica radiació UV i evita riscos del sol.
Inconvenients	No protegeix del sol i pot augmentar el dany si no hi ha protecció addicional.	No bloqueja el 100 % de la radiació i requereix reaplicació.	No protegeix del sol i el resultat és temporal o irregular.

BRONZEJAT ARTIFICIAL. Preguntes freqüents

7. Bronzejat artificial i vitamina D

La vitamina D, coneguda com «la vitamina del sol», és un nutrient liposoluble i una hormona essencial que el cos sintetitza principalment per mitjà de l'exposició a la radiació solar (UVB) i l'alimentació, incloent-hi aliments com peixos grassos, ous i productes enriquits, a més de suplementos en cas necessari. Ajuda a absorbir calci per tenir els ossos forts, enforteix el sistema immunitari i regula funcions cel·lulars.

La síntesi cutània de vitamina D no requereix exposicions solars prolongades, ja que petites quantitats de radiació UVB poden ser suficients per activar aquest procés. A més, els fotoprotectors no impedeixen de forma significativa la síntesi de vitamina D, per la qual cosa l'ús d'aquests és compatible amb la producció cutània de la vitamina i per aquest motiu no es recomana prescindir-ne.

No obstant això, ni l'exposició solar ni l'ús de cabines de bronzejat artificial garanteixen nivells adequats de vitamina D, ja que hi ha diversos factors que influeixen en la síntesi d'aquesta, com el tipus de pell, l'edat, el sobrepès i algunes malalties, que poden reduir la capacitat de l'organisme per produir-ne de manera eficient.

8. Quines garanties ha d'oferir un establiment de bronzejat artificial?

Abans d'emprar un equip de bronzejat artificial, la persona usuària pot comprovar que l'establiment disposa de les mesures i la informació següents:

1. Ulleres de protecció adequades per a l'exposició a radiació ultraviolada i obligació d'ús durant la sessió.
2. Informació visible sobre els diferents fototips de pell i les recomanacions d'exposició associades.
3. Fitxa individual de la persona usuària, amb informació rellevant per a un ús més segur del servei, com el tipus de pell, la freqüència d'ús i el control de les sessions fetes.
4. Personal format per al maneig dels equips i la informació a les persones usuàries, així com documentació acreditativa d'aquesta formació o titulació quan correspongui.
5. Documentació acreditativa del manteniment, la revisió i el correcte funcionament dels equips de bronzejat artificial, conforme a la normativa aplicable.
6. Informació accessible sobre els possibles riscos associats a l'exposició a radiació ultraviolada i les mesures de protecció recomanades.

BRONZEJAT ARTIFICIAL. Preguntes freqüents

7. Document que acrediti la comunicació de la posada en funcionament de l'establiment a la Direcció General de Salut Pública exposada al públic.

9. On ampliar informació

- Associació Espanyola Contra el Càncer (s.f.). Bronzejat artificial. <https://www.contraelcancer.es/ca/node/1802>
- Organització Mundial de la Salut. (2022). Radiació ultraviolada (UV): efectes sobre la salut. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>
- Llista d'empreses inscrites en el Registre oficial de bronzejat artificial (ROBA):
 - Mallorca: https://www.caib.es/sites/salutambiental/ca/mallorca_0/
 - Menorca: https://www.caib.es/sites/salutambiental/ca/menorca_0/
 - Eivissa i Formentera: https://www.caib.es/sites/salutambiental/ca/ibiza_y_formentera_0/