



Abbronzarsi con meno rischi

Lampade abbronzanti

Ci si può abbronzare con le radiazioni ultraviolette (UV) emesse dal sole (UV naturali) e dalle lampade abbronzanti. L'esposizione agli UV contribuisce ad un processo di invecchiamento precoce della pelle e può causare tumori maligni della pelle e malattie dell'occhio (infiammazioni dell'occhio, cataratta, tumori, ecc.).

L'uso di lampade abbronzanti è **VIETATO** a:

- Minori di 18 anni
- Donne in gravidanza
- Persone che soffrono o hanno sofferto di tumori della pelle
- Persone che si scottano facilmente e non si abbronzano (fototipo 1 e 2)

L'utilizzo delle apparecchiature è esclusivo per fini estetici e non terapeutici.

L'uso di lampade abbronzanti è **SCONSIGLIATO** a:

- persone con un elevato numero di nei (più di 25)
- persone che tendono a produrre lentiggini
- soggetti con una storia personale di ustioni solari in età infantile e nell'adolescenza
- persone che assumono farmaci (chiedi al medico curante per sapere il potenziale fotosensibilizzante del farmaco che stai prendendo)

Se decidi comunque di utilizzare le lampade abbronzanti, adotta tutte le misure idonee a ridurre il rischio ai livelli più bassi possibili. **Scegli i centri abbronzanti che si dimostrano attenti alla tua salute**, consigliandoti su tipo di apparecchio abbronzante, numero di sedute e durata, che redigono una tua *scheda personale*, registrando il numero delle sedute e la dose assorbita per ciascuna di esse, che ti fanno compilare il *consenso informato* e che sono attenti alla pulizia e all'igiene (ad esempio che disinfettano tutte le parti dell'apparecchiatura che vanno a contatto con il corpo).

- Il tempo di esposizione della prima seduta dovrebbe essere dimezzato per saggiare la sensibilità cutanea.
- Dopo la prima lampada aspetta **48 h** prima di effettuare la successiva esposizione.
- Per le successive esposizioni fai passare minimo **24 h** di distanza l'una dall'altra.
- Non esporti al sole nello stesso giorno e per le 24 h dopo il trattamento abbronzante.
- **Non fare mai arrossare la pelle.**
- Tra un ciclo di trattamenti e il successivo è opportuno attendere un mese.
- L'Organizzazione Mondiale della Sanità e gli altri enti competenti raccomandano di **non superare** una dose annua di 25 kJ/m²; è sempre sconsigliato superare le 50 sedute annue di circa 10 minuti ciascuna.



Se hai qualunque dubbio o se stai assumendo farmaci, prima di esporti ad una lampada abbronzante **CONSULTA IL TUO MEDICO**

Prima dell'utilizzo

- **Acquisisci il tuo fototipo** per valutare se e come puoi esporti alla lampada abbronzante.
- Evita la lampada abbronzante se nella stessa giornata ti sei già esposto al sole.
- Non applicare dal giorno prima profumi o creme profumate (contengono oli essenziali che possono fotosensibilizzare, cioè fare comparire fastidiose eruzioni cutanee quali arrossamenti, vescicole e prurito che possono persistere per qualche giorno).
- Richiedi informazioni su come utilizzare le diverse apparecchiature e segui le indicazioni circa la durata della seduta e la distanza dalle lampade abbronzanti.
- Struccati e rimuovi le lenti a contatto, l'orologio, i gioielli, ecc..
- **Non applicare creme o prodotti che possano aumentare o accelerare l'abbronzatura.**
- Compila il consenso informato.

Durante la seduta

- Tieni gli occhi chiusi durante tutta la seduta e **utilizza sempre gli occhialini protettivi** che ti vengono forniti, che devono essere muniti di protezione laterale per proteggere l'occhio da radiazione UV con direzione obliqua. Gli occhiali da sole non sostituiscono gli occhiali protettivi.
- Segui attentamente le raccomandazioni riguardanti la durata delle esposizioni, gli intervalli fra le esposizioni e le distanze dalle lampade abbronzanti.
- Proteggi dall'esposizione le parti sensibili della pelle quali: genitali, cicatrici e tatuaggi.
- **Non far mai arrossare la pelle.**
- Se durante la seduta avverti una sensazione di calore eccessiva o non ti senti più bene, spegni subito l'apparecchio.

Dopo l'utilizzo

- In presenza di pelle sensibile, che risulta leggermente disidratata dopo il trattamento abbronzante, possono essere applicati specifici prodotti cosmetici emollienti, secondo le indicazioni fornite dall'operatore estetico.
- **Chiedi che la tua scheda personale venga debitamente compilata** con i valori di dose assorbita UV-A e UV-B e le eventuali reazioni avverse: i danni alla pelle possono essere prodotti in modo acuto/immediato, ma anche in modo cronico/cumulativo, e perciò è utile tenere sempre con te una scheda attestante il numero e la durata delle esposizioni a fonti di radiazione ultravioletta artificiale.
- **Consulta il medico** prima di riprendere le sedute **dopo una reazione della pelle** di arrossamento intenso e/o prurito dalla precedente seduta, oppure se si sviluppano sulla cute alterazioni come macchie, bolle, ecc..