

# POLÍTICAS FOTOPROTECCIÓN

sóludable



IES MAR DE ALBORÁN

ESTEPONA

Se presenta informe donde constan las políticas de fotoprotección del centro, relativas a los siguientes aspectos:

## 1) Vestimenta escolar incluyendo, gorra y gafas de sol.

- *Vestimenta Escolar.*

-**Tejido:** Los tejidos de punto apretado tienen agujeros más pequeños entre los hilos y bloquean mayor RUV (Radiaciones ultravioletas). El nivel de protección que provee la prenda de ropa contra los rayos ultravioleta del sol es en una escala del 15 al 50+. Se recomienda con un factor igual o mayor de 15.



-**Fibra:** Las fibras sintéticas y semisintéticas (poliéster) ofrecen mayor protección solar. El algodón blanqueado ofrece una menor protección. Las telas brillantes reflejan más RUV que las telas mate.

-**Grosor y densidad:** Los materiales delgados, incluyendo algunas sedas y algodones, dejan pasar más RUV que los tejidos densos como la pana.

- **Color:** Los colores oscuros absorben mayor RUV que los blancos. Cuanto más oscuro sea el color, mayor será la protección contra los RUV.

-**Gorra:** Se recomienda usar sombreros de ala ancha que tengan como mínimo 7,5 cm en toda la circunferencia; dando sombra a la cara, cuello, orejas y parte superior de los hombros.



-**Gafas de sol:** Se recomienda utilizar gafas de sol cuando estemos expuestos; cubriendo ojos, párpados y la mayor parte de piel posible alrededor de los ojos. Se recomiendan las gafas fuera de horario lectivo.

## 2) Uso de cremas fotoprotectoras.

- Aplicar el fotoprotector durante el recreo. El fotoprotector debe ser de amplio espectro y con FPS  $\geq 30$  y resistentes al agua.
- Visitar la página del AEMET para ver el UVI local:

[AEMET para el UVI local.](#)

### ***¿Qué crema uso según mi fototipo de piel?***

#### **Fototipo I:**

Se corresponde a las pieles muy claras normalmente pecosas. Su tonalidad es de un color blanco lechoso. El cabello es normalmente pelirrojo y los ojos azules.

#### **Fototipo II:**

Las pieles son claras de color blanco, pueden o no llevar pecas. El cabello de estas personas suele ser rubio o pelirrojo y los ojos verdes o azules.

#### **Fototipo III:**

Las pieles constan de un color bronceado y al tomar el sol se tuestan con facilidad. Las acompaña un cabello castaño.

#### **Fototipo IV:**

Estas pieles son de un tono amarronado, similar al del grupo III, pero que se broncea con mayor facilidad. El tono del cabello es castaño oscuro.

#### **Fototipo V:**

Son pieles muy amarronadas y oscuras y el pelo de las personas que la tienen es un castaño muy oscuro. Factor de protección necesario 15-20.

#### **Fototipo VI:**

Son pieles negras, con cabello negro también. Estas no se queman nunca y su bronceado es siempre de ese tono.



UVI	Fototipo I	Fototipo II	Fototipo III	Fototipo IV	Fototipo V	Fototipo VI
1-3	15-20	15-20	15-20	15-20	innecesario	innecesario
4-6	30-50	30-50	15-20	15-20	innecesario	innecesario
7-9	50+	30-50	15-20	15-20	15-20	innecesario
10+	50+	50+	30-50	15-20	15-20	15-20

### 3) Horarios de actividades al aire libre

Tener especial cuidado entre las 12:00 a las 17:00 horas cuando el UVI alcanza su pico máximo.

- Se realizará actividad física en las instalaciones al aire libre protegidas del sol y cercanas a una fuente de agua. A partir del recreo utilizar crema protectora a la hora de realizar actividad física.
- Se recomienda que las clases de Educación Física a partir del recreo sean en espacios de sombra predominantemente, siendo ideal en el gimnasio.

### 4) Planificación de sombras.

- Estructura en el muro de la pista 1 para dar sombra.
- Sombra natural en la pista 3 con la plantación de árboles.
- Provisión de sombras cuando se planifique futuras obras en el edificio o en los patios.
- Plantación de árboles para proporcionar zonas de sombra.
- Pintura en las pistas exteriores que no refleje radiación ultravioleta.
- Sombreado de las gradas de la pista 1 y 3.



### 5) Formación del profesorado:

→ Envío de presentación a todo el profesorado sobre la importancia de la Fotoprotección en el Ámbito Escolar.

→ Comentar en las reuniones de los tutores con la familia a principio de curso la importancia de la Fotoprotección en el Ámbito Escolar.

→Para mayor información se comunica la página web de Disfruta del Sol:

[DISFRUTA DEL SOL SIN DEJARTE LA PIEL](#)

→Incluir la Fotoprotección en la formación del profesorado para trabajar con seguridad en el exterior y ser modelos de conducta.

**6).Currículum escolar:**

Los contenidos relacionados con la Fotoprotección se abordarán dentro del programa Forma Joven. Los puntos a desarrollar serían:

→Educación Socio-Emocional.

→Estilos de Vida Saludable.



Toda la información del programa y su intervención se envía por correo a todo el claustro docente.

**7).Modelos de conducta:**

→Se recomienda utilizar crema solar en las instalaciones al aire libre que no tengan sombra.

→Fomentar valores educativos relacionados con la Fotoprotección entre el alumnado y el profesorado.