

# Consigli per l'uso dei solarium

Scegliete un centro abbronzatura **serio** in cui **si possa determinare il proprio tipo di pelle** (fototipo) mediante apparecchiature specifiche, foto di riferimento o test vari.

Inoltre è essenziale che i **tempi di esposizione** per ogni macchina, in base al fototipo che si è ottenuto, siano esposti chiaramente, **per evitare la sola cosa che può essere pericolosa dei raggi UV: la scottatura.**

**Il principio di esposizione graduale vale anche per l'esposizione ai raggi artificiali.**

Non effettuate più di tre esposizioni la settimana. La regola di base è la seguente: fino a 10 esposizioni in circa 3 settimane, al fine di abbronzarsi. Mentre per conservare l'abbronzatura ottenuta, saranno sufficienti una (massimo due) esposizioni la settimana. Si suggerisce di non superare le 50 esposizioni l'anno.

Si **sconsiglia** l'uso di apparecchi abbronzanti a persone con tipo di **pelle 1**: capelli rossi, lentiggini, occhi chiari e pelle non soggetta a pigmentazione.

Prima dell'esposizione è indispensabile togliersi il trucco! Eliminare tutti i prodotti cosmetici presenti sulla pelle, togliere i gioielli e **fare attenzione ai profumi**. Questi ultimi **possono aumentare la sensibilità** ai raggi UV. Inoltre non utilizzate prodotti di protezione ai raggi UV in quanto possono compromettere il risultato dell'esposizione oltre ad essere sovente malsani. Eventualmente si può utilizzare una crema protettiva in una zona specifica per proteggere cicatrici o zone particolarmente sensibili. **Da evitare assolutamente l'uso di protezione solare su tutto il corpo**. Le persone particolarmente sensibili possono proteggere le mucose della bocca e dei genitali. Durante la seduta **si raccomanda di chiudere gli occhi** e di **utilizzare** appositi occhialini protettivi.

## Farmaci

Alcuni medicinali sono foto sensibilizzanti e possono intensificare l'azione dei raggi UV. **Nel caso in cui si assumano medicinali o qualora sussista una malattia cutanea, si consiglia di consultare il medico prima di iniziare le esposizioni.** Nel caso in cui si manifestino delle reazioni patologiche della pelle in seguito a un'esposizione, si raccomanda di astenersi dall'esposizione.

## Nei o macchie

Prima di esporsi ai raggi UV, le persone con presenza di nei o macchie sulla pelle, in caso di cambiamento di colore, forma o dimensioni, dovrebbero farsi controllare da un dermatologo.

## Lentiggini

Le persone con lentiggini, normalmente hanno pelle da molto chiara a mediamente chiara. Queste persone devono esporsi con cautela ai raggi UV, rispettare scrupolosamente i tempi di esposizione e scegliere apparecchi non troppo potenti.

## Cura della pelle

È consigliabile l'uso di prodotti idratanti.

## Dopo il solarium si può fare la doccia?

La credenza secondo la quale con una doccia si laverebbe via l'abbronzatura è falsa.

**L'abbronzatura si forma nella pelle e non sulla sua superficie. Prendetevi cura della vostra pelle con una doccia e una crema idratante,** la vostra abbronzatura sarà più bella.

## Perché dopo alcune sedute ci sono dei punti nella schiena che non si abbronzano?

Sono i punti di contatto con la superficie del lettino, normalmente sulle scapole e sopra il fondo schiena. In questi punti, con lo schiacciare la pelle, non c'è una corretta circolazione del sangue e di conseguenza non può innescarsi il processo di abbronzatura.