



### **¿Qué duración debe tener cada sesión de U.V?**

Los tiempos de cada sesión que damos a continuación se refieren a cada parte del cuerpo tratada separadamente.

La primera sesión, independientemente de la sensibilidad de la piel, debe tener una duración de 10 minutos.

Se recomienda un reposo de 48 horas entre la primera y la segunda sesión.

-Para personas con piel muy sensible: Resto de sesiones de 10 minutos.

-Para personas con piel de sensibilidad normal: Resto de sesiones 20 a 25 minutos.

-Para personas con piel poco sensible: Resto de sesiones de 30 minutos.

No usen cremas o lociones protectoras.

### **¿Mejoran algunas enfermedades con el uso de rayos U.V.? ¿Cuáles?**

Psoriasis, Micosis fungoides, Acné vulgar, Neurodermatitis eczematosa, Raquitismo, Osteomalacia, Hipocalcemia...

### **¿Por qué pica la piel en las primeras sesiones de U.V?**

La irradiación con ultravioletas puede producir en las primeras sesiones leves picores en la piel. Ello indica que no está aún habituada a los U.V. Es el aumento de la circulación sanguínea lo que los produce, siendo una reacción que no tiene ningún peligro. Se aconseja en estos casos continuar con sesiones más cortas.

### **¿Provocan los U.V. envejecimiento prematuro de la piel?**

Siempre se ha dicho que el sol envejece la piel. Los U.V pueden hacer envejecer la piel más deprisa si se abusa de ellos, pero su uso moderado y progresivo no produce ninguna agresión a la piel. Al contrario, la embellece si se expone a los U.V de forma prudente.

### **¿Es normal que se enrojezca la piel después de una sesión de U.V.?**

Es el signo que nos indica que la piel ha recibido suficiente radiación.

Si el enrojecimiento es muy intenso, hay que saltarse una sesión de bronceado y disminuir el tiempo de exposición en la siguiente. Es conveniente en estos casos utilizar una buena crema aftersun.

### **¿Por qué hay ciertas zonas del cuerpo que enrojecen más fácilmente?**

Porque en estas zonas la piel está menos protegida por la melanina. Con el bronceado por U.V logramos una irradiación uniforme de todo el cuerpo, por ello es recomendable proteger las zonas más sensibles con una crema protectora o cubrirlas durante unos minutos en cada sesión.

### **Si la piel se ha pelado por exceso de sol natural ¿puede broncearse con U.V?**

La piel que se pela es muy sensible y ha perdido además gran parte de su melanina. En estas circunstancias, hay que dejar descansar esta piel y esperar que cicatrice para iniciar con suma precaución las sesiones de bronceado por U.V.

### **¿Cómo explicar que ciertas personas notan picazón con U.V?**

Este hecho está esencialmente ligado a un estado de acidificación. La luz produce efectos alcalinizantes sobre el organismo y es posible que la piel elimine un exceso de ácido en las primeras sesiones de bronceado.

En ocasiones puede deberse simplemente a una cuestión de alergia a ciertos productos de belleza.



**¿Es verdad que una persona estresada se broncea menos?**

Sí, por lo visto, el estrés neutraliza los efectos de los rayos U.V. por lo que es más difícil broncearse. Indica que se tiene gran necesidad de los beneficios de la luz. Los U.V no son sólo estética, sino también salud, que el organismo utiliza según sus necesidades.

**¿Los U.V estropean el cabello?**

Para las personas de pelo normal, los U.V no están en absoluto contraindicados, sino que incluso activan su crecimiento.

En los cabellos grasos, los U.V son también beneficiosos ya que regulan la producción de sebo. En cabellos secos, frágiles o decolorados, será suficiente cubrirlos durante la sesión.

**¿Son aconsejables los U.V para los granos del cuerpo?**

Los U.V son excelentes en estos casos, ya que aceleran su cicatrización.

**¿Es mejor broncearse antes o después de bañarse en una piscina con agua clorada?**

Lo mejor es broncearse antes, ya que con el baño se eliminan algunos elementos grasos de la piel que son útiles para que la sesión de bronceado sea de la máxima eficacia.

El cloro que queda en la piel después del baño, puede provocar picor si nos bronceamos a continuación

**¿Es preciso desmaquillarse?**

Si, es necesario para que la piel se beneficie totalmente de los rayos U.V. Por otra parte, así evitamos que algún producto cosmético sensibilice la piel bajo la acción de los U.V

**¿Es recomendable hidratar el cuerpo después de una sesión de U.V?**

Si, es preciso hidratar toda la superficie del cuerpo que ha estado expuesta a los U.V con una crema o leche hidratante.