

Cuestionario sobre hábitos, actitudes y conocimientos relacionados con la exposición solar

Datos demográficos					
1. Sexo	Hombre Mujer				
2. Edad (años):					
3. País de nacimiento					
4. Tiempo de residencia en Canarias	Desde el nacimiento Después de los 10 años Temporal (10-12 meses)				
Color de piel					
¿Cuál de los siguientes enunciados define mejor el color de su piel?					Muy clara Clara Oliva
Fototipo					
¿Cuál de los siguientes enunciados describe mejor la reacción de su piel la primera vez que se expone al sol en verano, durante una hora, al mediodía? (quemadura solar = enrojecimiento de la piel)					
Tengo una quemadura dolorosa al día siguiente y no me pongo moreno al cabo de 1 semana					
Tengo una quemadura dolorosa al día siguiente y un bronceado suave al cabo de 1 semana					
Tengo una quemadura suave al día siguiente y un bronceado moderado al cabo de 1 semana					
No me quemó al día siguiente y tengo un buen bronceado al cabo de una semana					
Hábitos de exposición solar					
En relación con los últimos dos veranos:					
1. ¿Cuántos días por término medio ha tomado el sol en la playa?	Ningún día 1-5 días 6-15 días 16-30 días >30 días				
2. ¿Cuántas horas al día suele tomar el sol en la playa?	Menos de 30 minutos De 30 minutos a 1 hora De 1 a 3 horas >3 horas				
3. ¿Cuántas horas al día suele tomar el sol entre las 12 de la mañana y las 4 de la tarde?	Ninguna Menos de 1 hora De 1 a 2 horas De 2 a 4 horas >4 horas				
Quemaduras solares					
Durante el verano pasado, ¿cuántas veces se quemó la piel (enrojecimiento y dolor) tomando el sol?					Ninguna 1-2 3-5 6-10 >10
Prácticas de protección solar					
Cuando usted va a la playa:	Siempre	Habitualmente	A veces	Casi nunca	Nunca
Usa sombrilla					
Usa gafas de sol					
Usa sombrero/gorra					
Lleva manga larga o pantalón largo					
Evita el mediodía (12:00 a 16:00)					
Usa fotoprotector mayor o igual a 15					
Usa fotoprotector mayor o igual a 50					

(Continuación en la siguiente página)

Cuestionario sobre hábitos, actitudes y conocimientos relacionados con la exposición solar (continuación)

Actitudes

Señale con una X si está muy de acuerdo, de acuerdo, indiferente, en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con los siguientes enunciados:

	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Cuando estoy moreno/a la ropa me sienta mejor					
Tomar el sol ayuda a prevenir problemas de salud					
Me gusta la sensación que produce el sol en mi piel cuando estoy tumbado en la playa					
Merece la pena usar cremas de protección solar para evitar problemas en el futuro					
Las cremas de protección solar me resultan desagradables					
Merece la pena utilizar cremas de protección solar aunque no me ponga moreno/a					
La gente morena resulta más atractiva					
Tomar el sol es saludable para mi cuerpo					
Tomar el sol me relaja					
Estar moreno da un aspecto más juvenil y relajado					
Tomar el sol mejora mi estado de ánimo					
Me gusta tomar el sol					
Cuando voy a la playa estoy más a gusto a la sombra					
Me desagradan las cremas de alta protección porque no me resultan estéticas.					

Conocimientos sobre la exposición solar

Conteste señalando verdadero o falso con una X en las siguientes afirmaciones:

	Verdadero	Falso
Las cremas de protección solar evitan el envejecimiento de la piel producido por la radiación solar		
El sol es la principal causa de cáncer de piel		
El sol produce manchas en la piel		
Si uso crema de pantalla total puedo exponerme al sol sin riesgos		
Evitar el sol entre las horas centrales del día (11:00-17:00) es la manera más eficaz de proteger la piel del sol		
Evitar el sol en edades tempranas (antes de los 18 años) disminuye el riesgo de cáncer de piel en un 80%		
Una vez que mi piel está morena, no necesito utilizar protector solar		