

ANEXO 1: " CUESTIONARIO DE HÁBITOS, ACTITUDES Y CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON LA EXPOSICIÓN SOLAR " (Cuestionario CHACES versión juvenil, 11-18 años).

DATOS DEMOGRÁFICOS	
SEXO	
	HOMBRE
	MUJER
EDAD	
PAÍS DE NACIMIENTO	
MUNICIPIO DE RESIDENCIA	
NIVEL DE ESTUDIOS	
	Sin estudios
	Infantil
	Primaria
	Secundaria

COLOR DE PIEL	
¿Cuál es el color natural de tu piel?:	
	Muy clara
	Clara
	Intermedia
	Morena
	Negra

FOTOTIPO CUTÁNEO	
¿Cómo reacciona tú piel cuando la expones al sol del mediodía una hora al inicio del verano?	
No me quemo al día siguiente y me bronceo intensamente al cabo de 1 semana	
Tengo una quemadura suave al día siguiente y me bronceo moderadamente al cabo de 1 semana	
Tengo una quemadura dolorosa al día siguiente y me bronceo ligeramente a la semana	
Tengo una quemadura dolorosa al día siguiente y no me bronceo a al cabo de 1 semana	

HÁBITOS DE EXPOSICIÓN SOLAR		
¿Cuántos <u>días</u> al <u>año</u> te expones al sol realizando actividades al aire libre?		
	BAÑOS EN PISCINA , PLAYA O SOLARIUM	DEPORTE O ACTIVIDADES DE OCIO AL AIRE LIBRE
Ningún día		
1-5 días		
6-30 días		
31-90 días		
Más de 90 días		
¿Cuántas <u>horas</u> al <u>día</u> te sueles exponer al sol?		
	BAÑOS EN PISCINA O PLAYA	DEPORTE O ACTIVIDADES DE OCIO AL AIRE LIBRE
Ninguna hora		
1-2 horas		
3-4 horas		
5-6 horas		
Más de 6 horas		

QUEMADURAS SOLARES		
¿Cuántas veces te has quemado la piel (enrojecimiento y dolor) en el último año?		
Ninguna		
1-2		
3-5		
6-10		
Más de 10		

PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN SOLAR					
Señala con una X, las medidas de protección solar que utilizas cuando realizas actividades al aire libre:					
	Siempre	Habitualmente	A veces	Casi nunca	Nunca
Me resguardo a la sombra/ uso sombrilla					
Uso gafas de sol					
Uso sombrero o gorra					
Uso camiseta con manga y pantalón largo					
Evito las horas del mediodía (12.00 a 16.00 horas)					
Uso cremas de protección solar					

CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR		
Cuando utilizas cremas de protección solar, ¿Qué índice de protección solar usar?:		
No lo sé		
2-10		
15-20		
30-50		
Más de 50		

ACTITUDES					
Señala con una X tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones:					
ENUNCIADOS	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Me gusta tomar el sol					
Me gusta estar moreno/a					
Tomar el sol me sienta bien					
No me gusta usar cremas de protección solar					
Merece la pena usar cremas de protección solar					
A medio día, prefiero estar a la sombra que al sol					
Me preocupa quemarme cuando tomo el sol					
Me preocupan las manchas y arrugas que me puedan salir por el sol					
Me preocupa que me pueda salir cáncer de piel por el sol					
Es fácil protegerse del sol llevando sombrero y ropa que nos cubra					
Me gusta tomar el sol					
Me gusta estar moreno/a					
Tomar el sol me sienta bien					
No me gusta usar cremas de protección solar					

CONOCIMIENTOS SOBRE LA EXPOSICIÓN SOLAR		
Señala marcando con una X si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:		
ENUNCIADOS	VERDADERO	FALSO
El uso de cabinas de rayos UVA antes de los 30 años aumenta el riesgo de melanoma		
La radiación ultravioleta ocasiona envejecimiento acelerado de la piel y diversas formas de cáncer de piel		
Estando en la sombra, no corremos riesgo de sufrir los efectos de la radiación solar		
Usar cremas fotoprotectoras es la forma más adecuada de protegerse del sol y prevenir el cáncer de piel		
Una vez que la piel se ha puesto morena no es necesario usar cremas de protección solar		
Los bebés de menos de 1 año no deben exponerse directamente al sol		
Es necesario extremar usar medidas de protección solar cuando el índice UV es superior a 3		
La ropa oscura protege del sol más que la ropa clara		
Es recomendable tomar al menos una hora de sol al día para garantizar unos niveles adecuados de vitamina D		
Los niños deben usar cremas de protección solar con un índice igual o mayor a 30		

ANEXO 2: " CUESTIONARIO DE HÁBITOS, ACTITUDES Y CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON LA EXPOSICIÓN SOLAR " (*Cuestionario CHACES* versión adulta, mayores de 18 años).

DATOS DEMOGRÁFICOS	
SEXO	
HOMBRE	
MUJER	
EDAD	
PAÍS DE NACIMIENTO	
MUNICIPIO DE RESIDENCIA	
NIVEL DE ESTUDIOS	
Sin estudios	
Infantil	
Primaria	
Secundaria	
PROFESIÓN:	
ESTADO CIVIL:	
Soltero/a	
Casado/a o conviviendo en pareja	
Viudo/a	
Separado/a o divorciado/a	
¿TIENE HIJOS MENORES DE 12 AÑOS?	
Si	
No	

COLOR DE PIEL	
¿Cuál es el color natural de tu piel?:	
Muy clara	
Clara	
Intermedia	
Morena	
Negra	

FOTOTIPO CUTÁNEO	
¿Cómo reacciona su piel cuando la expone al sol del mediodía una hora al inicio del verano?	
No me quemo al día siguiente y me bronceo intensamente al cabo de 1 semana	
Tengo una quemadura suave al día siguiente y me bronceo moderadamente al cabo de 1 semana	
Tengo una quemadura dolorosa al día siguiente y me bronceo ligeramente a la semana	
Tengo una quemadura dolorosa al día siguiente y no me bronceo a al cabo de 1 semana	

HÁBITOS DE EXPOSICIÓN SOLAR			
¿Cuántos <u>días al año</u> se expones al sol realizando actividades al aire libre?			
	BAÑOS EN PISCINA, PLAYA O SOLARIUM	DEPORTE O ACTIVIDADES DE OCIO AL AIRE LIBRE	TRABAJO AL AIRE LIBRE
Ningún día			
1-5 días			
6-30 días			
31-90 días			
Más de 90 días			

QUEMADURAS SOLARES			
¿Cuántas veces se ha quemado la piel (enrojecimiento y dolor) en el último año?			
	BAÑOS EN PISCINA O PLAYA	DEPORTE O ACTIVIDADES DE OCIO AL AIRE LIBRE	TRABAJO AL AIRE LIBRE
Ninguna hora			
1-2 horas			
3-4 horas			
5-6 horas			
Más de 6 horas			

QUEMADURAS SOLARES	
¿Cuántas veces se ha quemado la piel (enrojecimiento y dolor) en el último año?	
	Ninguna
	1-2
	3-5
	6-10
	Más de 10

PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN SOLAR					
Señale con una X, las medidas de protección solar que utiliza cuando realiza actividades al aire libre:					
	Siempre	Habitualmente	A veces	Casi nunca	Nunca
Me resguardo a la sombra/ uso sombrilla					
Uso gafas de sol					
Uso sombrero o gorra					
Uso camiseta con manga y pantalón largo					
Evito las horas del mediodía (12.00 a 16.00 horas)					
Uso cremas de protección solar					

CREMAS DE PROTECCIÓN SOLAR	
Cuando utiliza cremas de protección solar, ¿Qué índice de protección solar suele usar?:	
	No lo sé
	2-10
	15-20
	30-50
	Más de 50

ACTITUDES					
Señale con una X tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones:					
ENUNCIADOS	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Me gusta tomar el sol					
Me gusta estar moreno/a					
Tomar el sol me sienta bien					
No me gusta usar cremas de protección solar					
Merece la pena usar cremas de protección solar					
A medio día, prefiero estar a la sombra que al sol					
Me preocupa quemarme cuando tomo el sol					
Me preocupan las manchas y arrugas que me puedan salir por el sol					
Me preocupa que me pueda salir cáncer de piel por el sol					
Es fácil protegerse del sol llevando sombrero y ropa que nos cubra					
Me gusta tomar el sol					
Me gusta estar moreno/a					
Tomar el sol me sienta bien					
No me gusta usar cremas de protección solar					

CONOCIMIENTOS SOBRE LA EXPOSICIÓN SOLAR		
Señale marcando con una X si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:		
ENUNCIADOS	VERDADERO	FALSO
El uso de cabinas de rayos UVA antes de los 30 años aumenta el riesgo de melanoma		
La radiación ultravioleta ocasiona envejecimiento acelerado de la piel y diversas formas de cáncer de piel		
Estando en la sombra, no corremos riesgo de sufrir los efectos de la radiación solar		
Usar cremas fotoprotectoras es la forma más adecuada de protegerse del sol y prevenir el cáncer de piel		
Una vez que la piel se ha puesto morena no es necesario usar cremas de protección solar		
Los bebés de menos de 1 año no deben exponerse directamente al sol		
Es necesario extremar usar medidas de protección solar cuando el índice UVI es superior a 3		
La ropa oscura protege del sol más que la ropa clara		
Es recomendable tomar al menos una hora de sol al día para garantizar unos niveles adecuados de vitamina D		
Los niños deben usar cremas de protección solar con un índice igual o mayor a 30		