

## Encuesta Hábitos de Fotoprotección

### DATOS DE REALIZACIÓN DE ENCUESTA

Este cuestionario es la herramienta para conocer las conductas, actitudes y conocimientos relacionados con la exposición solar de nuestra comunidad.

Todos los datos recogidos en este proyecto serán registrados de forma anónima, siguiendo estrictamente las leyes y normas de protección de datos en vigor (Ley 41/2002 de 14 de noviembre; Ley 15/1999 de 15 de diciembre). Su consentimiento para la participación en el estudio se constatará con su cumplimentación.

### 1. DATOS PERSONALES Y DEMOGRÁFICOS

<b>Nombre Completo:</b>
<b>Correo electrónico:</b>
<b>Sexo:</b>
<b>¿Qué edad tiene?:</b>
<b>¿Cuál es su país de nacimiento?:</b>
<b>¿Cuál es su municipio de residencia?:</b>
<b>¿Cuál es su nivel de estudios?:</b>
<b>¿Cuál es su profesión?:</b>
<b>¿Cuál es su estado civil actual?:</b>
<b>¿Tiene hijos menores de 12 años?:</b> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

### 2. HABITOS DEPORTIVOS

<b>¿Cuántos años llevas corriendo?</b> Menos de 1 año <input type="checkbox"/> De 1 a 5 a. <input type="checkbox"/> De 6 a 15 a. <input type="checkbox"/> Más de 15 a. <input type="checkbox"/>
<b>En los últimos 12 meses, ¿cuántas pruebas de más de 10 Km has completado?</b> Ninguna <input type="checkbox"/> De 1 a 5 <input type="checkbox"/> De 6 a 10 <input type="checkbox"/> Más de 10. <input type="checkbox"/>
<b>En los últimos 12 meses, ¿cuál es la máxima distancia recorrida en una sesión de entrenamiento o de competición? (en kilómetros)</b>

### 3. FOTOTIPO DE PIEL

<b>¿Cuál es su color natural de su piel?</b>
Muy clara (tipo 1) <input type="checkbox"/> Clara (tipo 2) <input type="checkbox"/> Intermedia (tipo 3) <input type="checkbox"/> Morena (tipo 4) <input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/>

(tipo 5)

**¿Cómo reacciona su piel cuando la expone al sol del mediodía una hora al inicio del verano?**

Tengo una quemadura dolorosa al día siguiente y no me bronceo al cabo de 1 semana

Tengo una quemadura dolorosa al día siguiente y me bronceo ligeramente a la semana

Tengo una quemadura suave al día siguiente y me bronceo moderadamente al cabo de 1 semana

No me quemo al día siguiente y me bronceo intensamente al cabo de 1 semana

**4. HÁBITOS DE EXPOSICIÓN SOLAR**

**¿Cuántos días al año se expone al sol realizando actividades al aire libre?**

Baños de sol (playa, piscina, solárium): Ningún día  1-5 días  6-30 días  31-90 días   
Más de 90 días

Deportes al aire libre: Ningún día  1-5 días  6-30 días  31-90 días  Más de 90 días

Trabajos al aire libre: Ningún día  1-5 días  6-30 días  31-90 días  Más de 90 días

**¿Cuántas horas al día se suele exponer al sol realizando actividades al aire libre?**

Baños de sol (playa, piscina, solárium): 1-2 horas  3-4 horas  5-6 horas  Más de 6 horas

Deportes al aire libre: 1-2 horas  3-4 horas  5-6 horas  Más de 6 horas

Trabajos al aire libre: 1-2 horas  3-4 horas  5-6 horas  Más de 6 horas

**5. QUEMADURAS SOLARES EN ÚLTIMO AÑO**

**¿Cuántas veces se ha quemado la piel (enrojecimiento y dolor) en el último año?**

Ninguna  1-2 veces  3-5 veces  6-10 veces  Más de 10 veces

**6. PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN SOLAR**

**Medidas:**

Me resguardo a la sombra / Uso sombrilla: Nunca  Casi nunca  A veces  Casi siempre   
 Siempre

Uso gafas de sol: Nunca  Casi nunca  A veces  Casi siempre   
 Siempre

Uso sombrero o gorra: <i>Nunca</i> <input type="checkbox"/> <i>Casi nunca</i> <input type="checkbox"/> <i>A veces</i> <input type="checkbox"/> <i>Casi siempre</i> <input type="checkbox"/> <i>Siempre</i> <input type="checkbox"/>
Uso camiseta con manga y pantalón largo: <i>Nunca</i> <input type="checkbox"/> <i>Casi nunca</i> <input type="checkbox"/> <i>A veces</i> <input type="checkbox"/> <i>Casi siempre</i> <input type="checkbox"/> <i>Siempre</i> <input type="checkbox"/>
Evito las horas del mediodía (12:00 a 16:00 h): <i>Nunca</i> <input type="checkbox"/> <i>Casi nunca</i> <input type="checkbox"/> <i>A veces</i> <input type="checkbox"/> <i>Casi siempre</i> <input type="checkbox"/> <i>Siempre</i> <input type="checkbox"/>
Uso cremas de protección solar: <i>Nunca</i> <input type="checkbox"/> <i>Casi nunca</i> <input type="checkbox"/> <i>A veces</i> <input type="checkbox"/> <i>Casi siempre</i> <input type="checkbox"/> <i>Siempre</i> <input type="checkbox"/>

<b>Cuando utiliza cremas de protección solar, ¿Qué índice de protección solar suele usar?</b>
No lo sé <input type="checkbox"/> 2-10 <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-50 <input type="checkbox"/> mas de 50 <input type="checkbox"/>

7. ACTITUDES

	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Me gusta tomar el sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me gusta estar moreno/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomar el sol me sienta bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me gusta usar cremas de protección solar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Merece la pena usar cremas de protección solar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A mediodía, prefiero estar a la sombra que al sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me preocupa quemarme cuando tomo el sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me preocupan las manchas y arrugas por el sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me preocupa que pueda tener cáncer de piel por el sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fácil protegerse del sol con sombrero y ropa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. CONOCIMIENTOS

	Verdadero	Falso
El uso de cabinas de rayos UVA antes de los 30 años aumenta en un 75% el riesgo de melanoma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La radiación ultravioleta produce envejecimiento de la piel y diversos tipos de cáncer de piel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estando en la sombra, no corremos riesgo de sufrir los efectos de la radiación solar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las cremas fotoprotectoras es la forma más adecuada de protegerse del sol y prevenir el cáncer de piel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Una vez que la piel de ha puesto morena no es necesario usar cremas de protección solar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los bebes de menos de 1 año no deben exponerse directamente al sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es necesario extremar usar medidas de protección solar cuando el índice UVI es superior a 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La ropa oscura protege del sol más que la ropa clara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es recomendable tomar al menos 1 h. de sol al día para garantizar unos niveles adecuados de Vit. D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los niños deben usar cremas de protección solar con un índice igual o mayor a 30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>