Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 23/08/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

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

Nombre Completo:
Correo electrónico:
Sexo:
¿Qué edad tiene?:
¿Cuál es su país de nacimiento?:
¿Cuál es su municipio de residencia?:
¿Cuál es su nivel de estudios?:
¿Cuál es su profesión?:
¿Cuál es su estado civil actual?:
¿Tiene hijos menores de 12 años?: **Si** ☐ **No** ☐

2. HABITOS DEPORTIVOS

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

3. FOTOTIPO DE PIEL

¿Cuál es su color natural de su piel?
Muy clara (tipo 1) ☐ Clara (tipo 2) ☐ Intermedia (tipo 3) ☐ Morena (tipo 4) ☐ Negra

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 23/08/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

(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* ☐

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 23/08/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

Uso sombrero o gorra: *Nunca* ☐ *Casi nunca* ☐ *A veces* ☐ *Casi siempre* ☐ *Siempre* ☐
Uso camiseta con manga y pantalón largo: *Nunca* ☐ *Casi nunca* ☐ *A veces* ☐ *Casi siempre* ☐ *Siempre* ☐
Evito las horas del mediodía (12:00 a 16:00 h): *Nunca* ☐ *Casi nunca* ☐ *A veces* ☐ *Casi siempre* ☐ *Siempre* ☐
Uso cremas de protección solar: *Nunca* ☐ *Casi nunca* ☐ *A veces* ☐ *Casi siempre* ☐ *Siempre* ☐

Cuando utiliza cremas de protección solar, ¿Qué índice de protección solar suele usar?
No lo sé ☐ *2-10* ☐ *11-20* ☐ *21-50* ☐ *mas de 50* ☐

7. ACTITUDES

	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
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 mediodía, prefiero estar a la sombra que al sol	☐	☐	☐	☐	☐
Me preocupa quemarme cuando tomo el sol	☐	☐	☐	☐	☐
Me preocupan las manchas y arrugas por el sol	☐	☐	☐	☐	☐
Me preocupa que pueda tener cáncer de piel por el sol	☐	☐	☐	☐	☐
Es fácil protegerse del sol con sombrero y ropa	☐	☐	☐	☐	☐

8. CONOCIMIENTOS

	Verdadero	Falso
El uso de cabinas de rayos UVA antes de los 30 años aumenta en un 75% el riesgo de melanoma	☐	☐

Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 23/08/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

La radiación ultravioleta produce envejecimiento de la piel y diversos tipos de cáncer de piel	☐	☐
Estando en la sombra, no corremos riesgo de sufrir los efectos de la radiación solar	☐	☐
Las cremas fotoprotectoras es la forma más adecuada de protegerse del sol y prevenir el cáncer de piel	☐	☐
Una vez que la piel de ha puesto morena no es necesario usar cremas de protección solar	☐	☐
Los bebes 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 1 h. de sol al día para garantizar unos niveles adecuados de Vit. D	☐	☐
Los niños deben usar cremas de protección solar con un índice igual o mayor a 30	☐	☐