

**Índice de Exposición y Protección Solar /
/ Sun Exposure and Protection Index (SEPI)
– Parte I –**

- | | |
|---|--|
| 1. ¿Con qué frecuencia toma el sol con la intención de broncearse? | 0 <input type="checkbox"/> Nunca
1 <input type="checkbox"/> Rara vez
2 <input type="checkbox"/> Ocasionalmente
3 <input type="checkbox"/> Frecuentemente
4 <input type="checkbox"/> Siempre |
| 2. ¿Cuántas veces ha sido quemado por el sol (enrojecimiento y dolor) durante los últimos 12 meses? (Rötung und Schmerzen)? | 0 <input type="checkbox"/> Ninguna
1 <input type="checkbox"/> 1-2 veces
2 <input type="checkbox"/> 3-5 veces
3 <input type="checkbox"/> 6-10 veces
4 <input type="checkbox"/> Más de 10 veces |
| 3. ¿Cuánto tiempo suele estar al sol (en promedio) entre las 11 am y las 3 pm, en un típico día libre? | 0 <input type="checkbox"/> < 30 minutos
1 <input type="checkbox"/> 30 minutos- 1 hora
2 <input type="checkbox"/> 1-2 horas
3 <input type="checkbox"/> 2-3 horas
4 <input type="checkbox"/> > 3 horas |
| 4. ¿Con que frecuencia toma vacaciones con la intención de pasar más tiempo al sol? | 0 <input type="checkbox"/> Nunca
1 <input type="checkbox"/> Rara vez
2 <input type="checkbox"/> 1-2 semanas al año
3 <input type="checkbox"/> 3-5 semanas al año
4 <input type="checkbox"/> > 5 semanas al año |
| 5. Cuando está en el sol ¿con que frecuencia usa protectores solares? | 0 <input type="checkbox"/> Siempre
1 <input type="checkbox"/> Frecuentemente
2 <input type="checkbox"/> Ocasionalmente
3 <input type="checkbox"/> Rara vez
4 <input type="checkbox"/> Nunca |
| 6. Cuando esta al sol, ¿Con que frecuencia usa ropa de cobertura para protegerse del sol? | 0 <input type="checkbox"/> Siempre
1 <input type="checkbox"/> Frecuentemente
2 <input type="checkbox"/> Ocasionalmente
3 <input type="checkbox"/> Rara vez
4 <input type="checkbox"/> Nunca |
| 7. Cuando está en el sol, ¿Con que frecuencia utiliza un sombrero de sol o gorra para protegerse del sol? | 0 <input type="checkbox"/> Siempre
1 <input type="checkbox"/> Frecuentemente
2 <input type="checkbox"/> Ocasionalmente
3 <input type="checkbox"/> Rara vez
4 <input type="checkbox"/> Nunca |
| 8. ¿Con que frecuencia se queda dentro o en la sombra para protegerse del sol? | 0 <input type="checkbox"/> Siempre
1 <input type="checkbox"/> Frecuentemente
2 <input type="checkbox"/> Ocasionalmente
3 <input type="checkbox"/> Rara vez
4 <input type="checkbox"/> Nunca |

– Parte II –

Elija la respuesta que considere correcta:

1. Baños de sol:

- 4 Nunca he pensado en dejar de tomar el sol.
- 3 Podría pensar en dejar de tomar el sol.
- 2 Tengo la intención de dejar de tomar el sol.
- 1 Recientemente he dejado de tomar el sol.
- 0 Durante mucho tiempo he evitado tomar el sol.

2. Protectores solares:

- 4 Nunca he pensado en usar protectores solares.
- 3 Podría pensar en usar protectores solares.
- 2 Tengo la intención de empezar a usar protectores solares.
- 1 He empezado a usar protectores solares.
- 0 He usado durante mucho tiempo protectores solares.

3. Ropa para cubrirse:

- 4 Nunca he pensado en usar ropa para cubrirme y protegerme del sol.
- 3 Podría pensar en usar ropa para cubrirme y protegerme del sol.
- 2 Tengo la intención de empezar a usar ropa para cubrirme y protegerme del sol.
- 1 He comenzado a usar ropa para cubrirme y protegerme del sol.
- 0 He usado por largo tiempo ropa para cubrirme y protegerme del sol.

4. Sombrero o gorra:

- 4 Nunca he pensado en usar un sombrero o una gorra para protegerme del sol.
- 3 Podría pensar de usar un sombrero o una gorra para protegerme del sol.
- 2 Tengo la intención de empezar a usar un sombrero o una gorra para protegerme del sol.
- 1 He comenzado a usar un sombrero o una gorra para protegerme del sol.
- 0 He utilizado durante mucho tiempo un sombrero o una gorra para protegerme del sol.

5. Sombra:

- 4 Nunca he pensado en intentar permanecer a la sombra durante las horas de la luz más fuerte del sol.
- 3 Podría pensar en intentar permanecer a la sombra durante las horas de la luz más fuerte del sol.
- 2 Tengo la intención de empezar a tratar de permanecer a la sombra durante las horas de luz más fuerte del sol.
- 1 He comenzado a intentar permanecer en la sombra durante las horas de luz solar más fuertes.
- 0 Durante mucho tiempo he intentado permanecer a la sombra durante las horas de luz más fuerte del sol.

– Instrucciones de puntuación –

SEPI Parte I: Para cada pregunta, la puntuación de la respuesta dada (0-4p), debe agregarse en una puntuación total (0-32p), lo que refleja el aumento de la exposición al riesgo de UV.

SEPI Parte II: Para cada pregunta, la puntuación de la respuesta dada (0-4p), debe agregarse en una puntuación total (0-20p), lo que refleja la disminución de la probabilidad a aumentar la protección solar.

SEPI - Parte I

Puntos:

SEPI – Parte II

Puntos: