



**BASES DEL CONCURSO**

**MEJOR INTERVENCION EDUCATIVA DE PROFESIONALES SANTIARIOS**

**EN FOTOPROTECCIÓN EN POBLACION PEDIATRICA**

**“DISFRUTA DEL SOL SIN DEJARTE LA PIEL” 2015**

Dentro del Curso de actualización en fotoprotección para profesionales sanitarios de ámbito pediátrico 2015, se establecen dos premios de 100 € cada uno a las mejores iniciativas desarrolladas como trabajo de campo del curso.

1. Los criterios de valoración para la selección de las 2 iniciativas premiadas, serán: la creatividad y la participación, respectivamente. En ambos casos se valorará también la calidad y originalidad de la memoria descriptiva realizada sobre la iniciativa desarrollada.
2. El tema central de los trabajos será la fotoprotección como estilo de vida saludable. Los trabajos deberán plasmar los beneficios y riesgos de la exposición solar, así como las recomendaciones en fotoprotección en población pediátrica.
3. La iniciativa se desarrollará en el periodo comprendido del 1 de mayo al 31 de agosto 2015.
4. Los trabajos podrán elaborarse utilizando algunas de las herramientas de la web 2.0 (Powtoon, Vimeo, Prezi, Google Drive, Slide Share, Slide Talk, etc...) en el que se pueden incluir fotos, vídeos, audios, textos, etc, no debiendo superar los 10 minutos o 16 diapositivas de extensión.



5. Los trabajos se enviarán a la dirección de correo **[certamendisfrutadelsol@gmail.com](mailto:certamendisfrutadelsol@gmail.com)**, escribiendo como asunto "Concurso de Fotoprotección Ámbito Pediátrico 2015". Junto a los trabajos se adjuntarán los siguientes documentos:
  - a. una ficha con los datos de identificación del profesional y centro de trabajo, datos de contacto y título del trabajo
  - b. una declaración firmada declarando que cuenta con la autorización de los padres o tutores legales de los niños en materia de cesión de imagen y datos de los menores para fines divulgativos en materia de salud.
6. El plazo de entrega de los trabajos finalizará el 15 de septiembre.
7. Para valorar a concurso la iniciativa desarrollada, deberán haberse completado y acreditado el resto de actividades previstas en la fase no presencial del curso: presentación del proyecto en el centro/equipo sanitario y pasación/mecanización de al menos 10 encuestas de hábitos en fotoprotección en población pediátrica atendida.
8. La iniciativa educativa podrá ser desarrollada conjuntamente por todos o parte de los profesionales de un mismo centro sanitario/equipo que hayan seguido el curso.
9. Todos los trabajos presentados quedarán en propiedad de la organización de la "Campaña de Fotoprotección y Prevención del Cáncer de Piel del Área Sanitaria Costa del Sol" que podrá difundirlo y reproducirlo libremente.
10. La comunicación del fallo del jurado y la entrega de premios se llevará a cabo en el acto de clausura de la Campaña de Fotoprotección a celebrar el 15 de octubre 2015"
11. La participación en esta convocatoria implica la total aceptación de las presentes bases



## DECÁLOGO DE FOTOPROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

1. Evita el uso de **cabinas de bronceado artificial**. La exposición a la radiación UVA acelera el envejecimiento de la piel y aumenta el riesgo de melanoma en un 75%.
2. Evita tomar el sol en las **horas de máxima irradiación**. Entre las 12.00 a las 16.00h, permanece a la sombra y extrema las medidas de protección solar.
3. **Cúbrete** con sombrilla, sombrero, gafas de sol y ropa apropiada.
4. Utiliza **cremas de alta protección** (FPS>30) con filtros UVA y UVB. Aplícala 30 minutos antes de la exposición y renuévala cada 2 horas y después del baño.
5. **Bebe** abundante agua y zumos de frutas y verduras; te ayudará a compensar la pérdida de agua y el estrés oxidativo provocado por el sol.
6. Conoce tu **fototipo cutáneo** (hay 6 fototipos del I al VI). Si tienes un fototipo I o II deberás extremar tu protección
7. Los **niños** menores de 3 años no deben exponerse directamente al sol; protégelos con ropa, gorra, gafas y cremas de muy alta protección (30+).
8. Protégete cuando vayas a la playa o realices cualquier actividad al **aire libre** (jardinería, albañilería, bicicleta, paseo...)
9. No bajas la guardia en **días nubosos**. Te recomendamos que consultes el índice de radiación ultravioleta (UVI). Algunas circunstancias (altitud, viento, arena, nieve..) comportan un mayor riesgo.
10. **Examina regularmente tu piel**: si adviertes cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado...) en un lunar, consulta a tu médico.