



21/05/2022
590.47 cm² (95%)

BAJO EL SOL

LOS DERMATÓLOGOS COINCIDEN EN QUE EL FOTOPROTECTOR ES LA MEJOR CREMA ANTIENVEJECIMIENTO QUE EXISTE. DESCUBRE CÓMO ELEGIR EL PRODUCTO ADECUADO PARA CADA ZONA.

por **Magdalena Fraj**

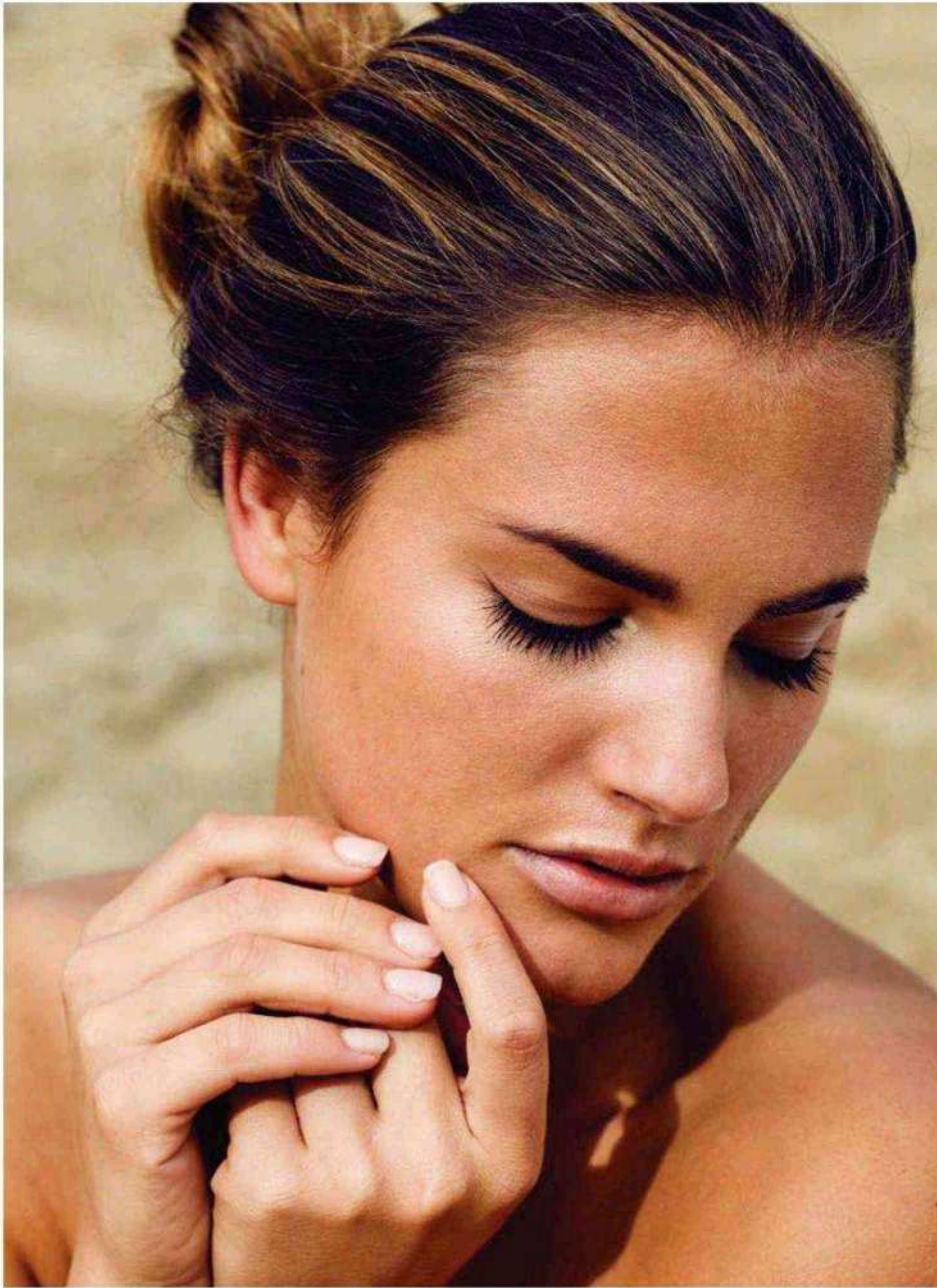
PROTECCIÓN CORPORAL

Los dermatólogos de la Academia Española de Dermatología y Venereología señalan que tanto la radiación ultravioleta UVB como la UVA inducen daño en la piel, dando lugar a un proceso fisiopatológico que juega un papel importante en el desarrollo de cáncer de piel y en el envejecimiento prematuro. "Es fundamental tomar medidas de prevención para poder disfrutar de un verano saludable, tanto antes como después de la exposición solar", explica Daniel Marín, cosmólogo y director de Santum (www.santum.es), en Majadahonda (Madrid). "Es necesario aplicar el protector cada dos horas, buscar siempre la sombra en las horas centrales del día (de 11 a 16 h) —cuanto mayor sea la sombra proyectada, menor será el riesgo para nuestra piel— y utilizar protección solar, sombrero y gafas de sol incluso en días nublados", advierte el experto.



Al sol de frente

1. Spray Hydra Melting, SPF 30, de Apivita (22,80 €). 2. Leche solar Waterlover Sun Milk, SPF 50, de Biotherm (35 €). 3. Fotoprotector bifásico HydroLotion, SPF 50, de Isdin (24,95 €). 4. Leche protectora solar, SPF 50, de Nuxe (27,50 €). 5. Mousse protectora Moisturizing Anti-Aging Mousse, SPF 30, de Casmara (29,30 €).



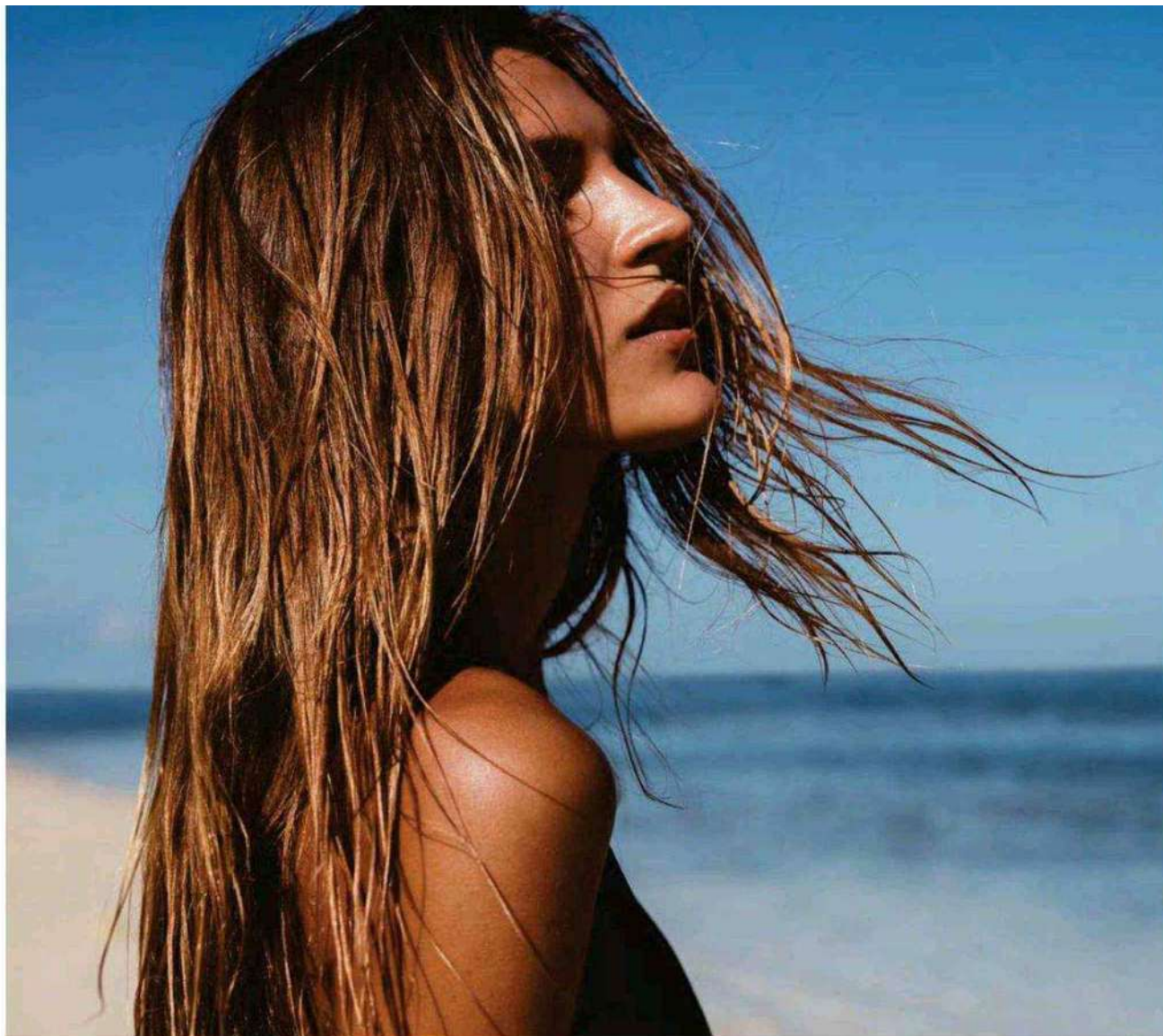
CUIDA EL ROSTRO

"La piel tiene memoria: una exposición solar en exceso, el paso de los años y un cuidado inadecuado pueden dañarla, generando manchas solares y otras imperfecciones o, lo que es más grave, causando consecuencias graves para nuestra salud. Además, la dermis de la cara es muy fina y con la radiación solar se vuelve más frágil y vulnerable", advierte Carmen Martín, médico especialista en Medicina Estética (www.dracarmenmartin.es), desde Madrid. "El factor de protección solar (SPF) indica cuánto tardan los rayos UVB en penetrar y enrojecer la piel donde se aplica la crema. Por ejemplo, un protector solar con SPF 20 significa que la piel tarda en enrojecerse 20 veces más que sin un protector. En verano, para la piel del rostro, aconsejo siempre SPF 50, es decir, el factor más alto. Además, es fundamental aplicar una cantidad generosa y cubrir toda la superficie del rostro, extendiéndolo de manera uniforme", añade la experta.

Los imprescindibles

1. Crema solar *Heliokos*, SPF 50, de **Laboratorios Kosei** (17,80 €).
2. Fluido de Muy Alta Protección SPF 50+ *Vinosun*, de **Caudalie** (23,50 €).
3. Fórmula fluida ultraligera, SPF 50, de **Avène** (20,90 €).
4. Protector solar con color *Oil Control Tinted*, SPF 50, de **Eucerin** (18,65 €).
5. Fluido *Face Fluid*, SPF 50, de **Altruist** (10,50 €).





CABELLO BAJO EL SOL

"El calor deshidrata el pelo, los rayos UV lo debilitan y los efectos de la sal del mar y el cloro de la piscina también pueden ser devastadores. Si no queremos sacrificar buena parte de la melena tras el verano, lo mejor es protegerla de la misma forma que hacemos con los productos de calor en invierno. Los daños por el uso abusivo del secador o las planchas no son menos alarmantes que los que provocan los rayos solares. Los protectores capilares tienen muchos beneficios: protegen contra los rayos UVA y UVB, hidratan y combaten la pérdida de color", explica Álex Sestelo, estilista y director del salón que lleva su nombre (www.salonalexsestelo.com), en Madrid. "Es conveniente enjuagar el cabello después del baño con una ducha o, en su defecto, con una botella de agua del grifo", añade.



Melena de infarto

1. Crema ligera *Sun Protect*, de Schwarzkopf Professional (16,20 €).
2. Fluido solar, de René Furterer (19,20 €).
3. Aceite Protector al Tamanú BIO & Monoi, de Klorane (14,35 €).
4. Aceite protector *El Original*, de PHYTO (20 €).
5. Crema capilar *Crème UV Sublime*, de Kérastase (31 €).



21/05/2022
548.83 cm² (88%)

EL FACTOR DE PROTECCIÓN SOLAR (SPF) INDICA CUÁNTO TARDAN LOS RAYOS UVB EN PENETRAR Y ENROJECER LA PIEL



ZONAS DELICADAS

"Entre las zonas más expuestas a la radiación solar destacan la frente, los pómulos, la nariz y la zona periorcular (párpados y contorno de ojos). Es fundamental utilizar gafas de sol de calidad con sello CE para blindar la retina de la radiación. Los labios también son especialmente vulnerables a la incidencia del sol: si en la cara existen 16 capas de células, en los labios solo cinco, de forma que existe mayor vulnerabilidad a sufrir quemaduras y daños. Por último, una zona que suele pasar desapercibida en nuestra rutina de aplicación de protección solar son las orejas. No hay que olvidarlas nunca porque es una zona muy expuesta durante las diferentes posiciones que adoptamos en la playa y en la piscina", explica María Pérez de Villaamil, directora de CentroMem (www.centromem.com), en Madrid.



Para cada milímetro

1. Bálamo labial *Fortune Balms*, SPF 30, de **Rituals** (9,90 €). 2. *Stick Bariésun*, SPF 50, de **Uriage** (12 €). 3. *Stick Sunissime*, SPF 50, de **Lierac** (25,50 €). 4. *Stick Protector Invisible*, SPF 50, de **Germaine de Capuccini** (34 €). 5. *Stick protector*, SPF 35, de **Clinique** (23 €).

FOTO: GETTY, ISTOCK

Queda prohibida la distribución, copia o reproducción de este artículo si no dispone de la licencia correspondiente con los titulares de los derechos de autor.