

Belleza práctica

Xisca
Perelló

FOTOS: ISTOCK / BTRESONLINE

BAJO EL SOL

► ¡Todo lo que necesitas saber sobre la exposición solar antes de las vacaciones!

ROSTRO

¡Que el sol no te pase factura! Y para ello, te traemos una selección de productos muy pensada, para que protejas tu rostro según tus necesidades, en la playa o en la ciudad, y después lo restaures con hidratación.



← **VALISOL**
14,95€
Protector solar facial con SPF 50.



→ **ARTEMIS**
21,59€
Restaura la piel del rostro, exclusivo en Douglas.

CUERPO

Para las que hacen deporte, las que quieren cuidar sus tatuajes, las que tienen partes sensibles que atender... ¡Traemos los protectores imprescindibles del verano! Y por si aún tienes las vacaciones lejos, un discreto autobronceador progresivo.



← **LANCASTER**
31,30€
Protector con SPF 30 ideal para cuando hagas deporte.



→ **HAWAIIAN TROPIC**
11,90€
Aceite seco con aceite de argán y SPF 15.

10 MITOS

SOBRE LA PROTECCIÓN SOLAR

Pese al conocimiento de los daños que produce el sol, hay personas que no utilizan protector solar porque "les cuesta desterrar mitos"; asegura José Luis Cerrillo, director de Laboratorios Válquer, que a continuación desmonta las excusas más frecuentes.

6. "SI ME ECHO CREMA, NO ME BRONCEO": En ningún caso la protección está reñida con el bronceado. Para acelerar el proceso, usa aceleradores del bronceado, que estimulan la producción de melanina.

7. "LOS PROTECTORES SOLARES SON PRINGOSOS": Si te desagradan las texturas más tradicionales, existen los llamados *dry oil en spray*. Son de tacto seco, ligeros, de rápida absorción e igual de efectivos que las cremas.

8. "¿PROTEGER EL PELO?": El cabello sufre mucho con las altas temperaturas. Es recomendable usar un protector solar capilar, que también contiene filtros solares, que protegen la fibra capilar y la coloración del pelo.

9. "NO ME ACUERDO DE LAS MANOS": Las manos son las eternas olvidadas y, junto con la cara, reciben mucho sol. Por ejemplo, cuando vamos conduciendo. Aplicar protección evitará envejecimiento y manchas.

10. "CON MANCHAS O LUNARES, LA SOLUCIÓN ES CUBRIRLOS CON ROPA": En este caso, hay que extremar la precaución, consultar a un especialista y optar por los protectores solares con SPF muy altos y que contengan filtros físicos, que reflejan los rayos UV, como lo haría un espejo.

1. "EMPEORA EL ACNÉ":

El protector solar es necesario porque el sol puede acentuar las pequeñas cicatrices que deja el acné. Descarta los aceites, que incrementan la sensación grasa.

2. "NO ME SIGUE EL RITMO":

El deporte al aire libre requiere protectores solares resistentes al agua y de rápida absorción, para que hagan efecto a pesar del sudor.

3. "SON SOLO PARA LA PLAYA O PISCINA": Incluye la protección solar, sobre todo la facial, en tu rutina. Pues en verano, aunque no estemos de vacaciones, el rostro está expuesto a la radiación.

4. "LAS CREMAS SON MEJORES QUE LOS ACEITES": La efectividad de estos cosméticos depende de si el SPF escogido es el idóneo para tu piel o de si lleva mucho tiempo abierto y ha perdido sus propiedades. Pero en ningún caso tendrá que ver su textura.

5. "COMO ME DOY RAYOS UVA, NO NECESITO PROTECCIÓN":

Estar bronceado no es suficiente para protegerse de los efectos del sol. Siempre, aunque sea utilizando SPF menores de 30, hay que protegerse.

←
AVÈNE
21,95€
Maquillaje compacto con SPF 50 para el rostro.

↓
LADIVAL
17,20€
Protección de uso diario efecto matificante y un acabado sin brillos.



←
CAMALEON
6,90€
Bálsamo labial con SPF 50.



→
KIKO MILANO
11,10€
Autobronceador progresivo para rostro y cuerpo.

←
LIERAC
26,90€
Reparadora antiedad para después del sol.



→
LADIVAL
13,50€
Protector solar para el cuidado de los tatuajes.

←
KIKO MILANO
9,90€
Stick solar, ideal para zonas sensibles.



¿QUIERES SABER MÁS?
Pasa página →

La exposición solar, el tema de cada verano, contado como nunca. Gracias a la colaboración de doctores y expertos en el sector, resolvemos todas las dudas. ¿Qué rayos componen la radiación solar? ¿A qué hacen referencia los índices de protección solar? ¿Qué es el fototipo y cuál es el mío? Además de estas y otras cuestiones, hacemos hincapié en la revisión de los lunares para prevenir el cáncer.

EXPOSICIÓN SOLAR

► Con el sol no se juega, y como la información es parte de la prevención, hablamos con doctores y expertos en el sector

TIPOS DE RAYOS SOLARES

Según José Luis Cerrillo, director de Laboratorios Váquer: “La radiación solar que incide sobre la piel está compuesta por rayos UVA, rayos UVB e infrarrojos (IR). Los UVA penetran hasta la dermis y producen un bronceado ligero y no duradero, y aunque no aparecen eritemas (enrojecimiento) ni quemaduras, el exceso de esta radiación causa envejecimiento prematuro de la piel y aumenta el factor de riesgo de desarrollar cáncer de piel. Los UVB generan un bronceado intenso y duradero porque penetran hasta la epidermis, pero también pueden provocar quemaduras, eritemas y problemas serios como cáncer de piel. Por último, los rayos infrarrojos producen calor, pero no broncean. Son los menos dañinos para la salud, pero afectan a la degradación del colágeno, lo que se traduce en envejecimiento cutáneo.”

¿CUÁL ES EL SPF ADECUADO?

“Se debe seleccionar el SPF en función del fototipo y las características físicas individuales que influyen en la reacción de la piel frente a la radiación solar. A grandes rasgos, se pueden dividir en cuatro tipos, asociados a un grado de protección”, asegura Cerrillo. Para ello, nos ha proporcionado el cuadro que se muestra a continuación.



De las 6.964 personas que han participado en una reciente encuesta de Avène, “un 23 % se ha quemado más de cinco veces”, una cantidad con la que ponen en riesgo su salud.

DESCUBRE TU FOTOTIPO. En este cuadro, siguiendo las características de tu piel, obtendrás la protección necesaria para exponerte al sol de forma responsable. Se considera factor de protección muy alto a los productos con SPF superiores a 50; alta, SPF 50; media, SPF 30, y baja, por debajo de SPF 15.

Fototipo	Tipo de piel	Tendencia a las quemaduras	Bronceado adquirido	Protección necesaria
I	blanca	siempre	nulo	alta o muy alta
II	clara	frecuente	ligero	alta
III	morena	rara	intenso	media
IV	muy morena	muy rara	muy intenso	baja

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS DISTINTOS SPF?

El SPF (Sun Protection Factor) hace referencia al tiempo de protección que ofrece un producto a tu piel. La doctora Edna Salinas, de Solnatura, Centro de Naturopatía y Nutrición Avanzada, nos lo explica a través de un ejemplo: “Si tu piel puede estar expuesta al sol 10 minutos sin sufrir daños solares, si te aplicas un producto con SPF 30, multiplicas por 30 ese tiempo. Es decir: 10 minutos x 30 = 300 minutos protegido, lo que se traduce en cinco horas”.

FRECUENCIA DE LA PROTECCIÓN

“En la playa o la piscina, el protector solar debe aplicarse 30 minutos antes de la exposición solar y renovarlo cada dos horas y después de cada baño”, nos cuenta Sandra Costa, *product manager* de Avène.

MEJORES Y PEORES HORAS

Según Cerrillo: “Las peores horas para tomar el sol son las centrales del día, entre las 12:00 y las 16:00. Sin embargo, para no tener que mirar el reloj, hay una regla muy fácil que nos puede ayudar: Cuando tu sombra sea más larga que tu altura es buen momento para tomar el sol”, nos desvela Sandra Costa de Avène.

RIESGOS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR

“Una ampolla ocasionada por el sol durante la niñez o adolescencia aumenta doblemente el riesgo de melanoma más adelante. Una persona también duplica el riesgo de melanoma si ha tenido cinco o más quemaduras solares durante su vida. El patrón que se cree que induce al melanoma es el de una breve e intensa exposición al sol en lugar de los daños producidos por los años de bronceado. También existen otros factores de riesgo: antecedentes familiares, tipos de piel y tener gran número de lunares, etcétera”, asegura María Jesús del Olmo, de Clínicas Olmo.



EVITA LOS DAÑOS

Utilizar protección solar adecuada y de forma correcta y acudir al dermatólogo reduce el riesgo de melanoma

• PREVENCIÓN:

“El melanoma puede desarrollarse en cualquier zona del cuerpo, independientemente de si se ha producido o no una quemadura en esa zona. Y lo provocan tanto los UVA como los UVB, pero dado que los UVB profundizan más en la piel, están implicados en un 65

% de los casos de cáncer cutáneo. Esto no quiere decir que los UVA sean inocuos”, asegura la doctora María Jesús del Olmo, que junto con el uso de protectores solares, aconseja ir al dermatólogo periódicamente si:

- Has tenido un melanoma.
- Tienes más de 50 lunares por el cuerpo.

- Tu fototipo de piel es claro.
- Antecedente familiar de primer grado que tiene o ha tenido un melanoma.
- Defensas bajas por enfermedades.
- Quemaduras solares que causaron ampollas.

El resto se revisarán una vez al año o según criterio del dermatólogo.

¿Y QUÉ PASA CON LAS SESIONES DE RAYOS UVA?

La doctora Salinas explica: “Las sesiones que se ofrecen para broncear el cuerpo tienen rayos ultravioletas, que son los rayos que están en el espectro de la luz y que son capaces de inducir cambios en el ADN celular y pueden generar varios tipos de cáncer de piel”. En lo estético, la doctora Del Olmo afirma: “El resultado de los UVA es una piel más cuarteada, con arrugas profundas, flacidez y presencia de

manchas”. Por ello, es aconsejable “usar las cabinas de rayos UVA durante cortos periodos de tiempo y bajo supervisión de un profesional”, como asegura Cerrillo.

CONCLUSIÓN

Estar informado sobre los riesgos de la exposición solar, aplicarte la crema protectora que necesitas y tener en cuenta la importancia de acudir al dermatólogo son piezas clave para evitar los dañinos efectos del sol, a los que estamos más expuestos en verano.