

SEIS MANDAMIENTOS

OBSERVA TU PIEL

Una vez al año chequea tus manchas y lunares con la dermatoscopia digital, una sofisticada técnica que las visualiza de forma microscópica para detectar alteraciones. Muy recomendable, sobre todo si tienes muchos, tu fototipo de piel es bajo (I y II), has sufrido quemaduras solares en la infancia o hay antecedentes de melanoma en tu familia, tal y como recomienda el Dr. Ricardo Ruiz (Madrid, tel. 914 44 97 97).

SÉ GENEROSA

«Aplica la crema con la máxima generosidad, en todas partes y en cantidad suficiente para que cubra de manera uniforme. Más o menos, el tamaño de una nuez grande para cara, cuello y escote, y otras seis para el cuerpo. Sin olvidar los hombros y empeines», aconseja el Dr. Pedro Jaén (Madrid, tel. 914 31 78 61). Y siempre 30 minutos antes de la exposición. Muy recomendable *Lait Solaire* (19,98 €), de Biotherm.

ELIGE BIEN

Tu solar debe incorporar filtros UVA, UVB e infrarrojos. «Estos últimos generan otro tipo de radicales libres, que causan más daños en el ADN celular que los UVB», dice Olivier Doucet, vicepresidente de I + D de Lancaster. Por ejemplo, *Satin Sheen Oil* (33,75 €), de su línea *Sun Beauty*, incluye minerales reflectores que protegen a fondo de los infrarrojos.

O ANTIAGING
LOS RAYOS UVA SON LOS RESPONSABLES DE LAS MANCHAS, LAS ARRUGAS Y LA FLACIDEZ DE LA PIEL



En aceite, crema o leche. Cada textura es específica para un tipo de piel

NO OLVIDES ZONAS SENSIBLES

La piel es más fina y frágil en párpados, orejas, nariz, cuello, pecho e ingles. «Salen manchas, arrugas y venitas con mayor facilidad», dice la Dra. Aurora Guerra (auroraguerra.com). Usa protección 50, como *Soins Soleil SPF 50* (11,60 €), de Galénic, y repite la aplicación cada dos horas. «Los sticks con óxido de zinc y con plantas fotoprotectoras son perfectos», añade el Dr. Ruiz.

EMPIEZA DESDE EL INTERIOR

Haz una dieta abundante en carotenos: verduras de hoja verde oscura, hortalizas, cítricos (amarillos y naranjados) y frutos secos (ricos en ácidos grasos). Quince días antes de exponerte al sol, apúntate a la cosmética oral antioxidante para coger buen tono y reforzar las defensas de la piel, como *Expert Solar* (19,98 €), de Forté Pharma. Pero no dejes de usar fotoprotector.

ACTÚA DESDE DENTRO



DALE AL AGUA TERMAL

Es rica en minerales, actúa como una antioxidante natural y calma las pieles sensibles irritadas por el sol. «Aplicala antes del *aftersun* para que este no se diluya y pierda eficacia, déjala actuar entre dos y tres minutos y retira el excedente», aconseja la Dra. Guerra. Prueba con *Super Aqua-Lotion* (41 €), de Guerlain, que aumenta las reservas de agua cutánea hasta un 20%.

