

## LA RUTINA IMPRESCINDIBLE

### PROTECCIÓN DIARIA

La forma más fácil y realista de defenderte de la radiación es usando una hidratante facial con SPF 30, y una protección de amplio espectro contra los rayos que queman (UVB) y los que envejecen (UVA). Te llevará medio minuto. No olvides el cuello, las manos y las piernas. Prueba con la *Crema Aterciopelada SPF 30* (29 €), de Lierac, que incluso activa el bronceado.

### ANTES, AUTOBRONCEADOR

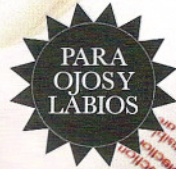
Unos 15/30 días antes de tomar el sol prepara tu piel con un autobronceador. Eso sí, es necesario que repitas la aplicación de dos a tres veces por semana si quieres mantener el tono. Lo último: los aceites en seco, como *Huile Somp-tueuse Éclat Naturel* (40 €), de Dior, proporcionan una sensación super-uniforme, hasta ahora reservada sólo a las texturas ricas en agua.

### NO OLVIDES EL CABELLO

«Las quemaduras solares en el cuero cabelludo favorecen la caída del pelo y la queratosis actínica (lesiones precancerosas), y dañan mucho la queratina del cabello teñido o con mechas», advierte el Dr. Jaén. La combinación de filtros UVA/UVB, las ceramidas y los aceites minerales (no grasos) protegen del daño solar, como *Sun UV System Professional* (20,30 €), de Wella.

### OBJETIVO: OJOS Y LABIOS

Es donde primero se manifiesta el fotoenvejecimiento: patas de gallo, bolsas, ojeras, pigmentación irregular y código de barras. Además, «el labio inferior, normalmente más grueso, es una zona de gran incidencia de cáncer de piel», revela el Dr. Ruiz. Utiliza en estas zonas *La Crème Zones Sensibles SPF 50* (11,20 €), de Avène, sin perfume ni filtro químico y resistente al agua.



El contorno de ojos y los labios exigen una protección solar hecha a su medida

### STOP EXFOLIACIÓN

Elimina las toxinas de tu piel un mes antes y uno después de la exposición solar, pero no durante ella, porque «quedarías más expuesta y desprotegida frente al sol», apunta la Dra. Guerra. Hazlo antes de usar un autobronceador para eliminar las células muertas y tener un tono uniforme. Prueba *Tan Optimiser* (25 €), de Saint Tropez: contiene extracto de manzanilla calmante.

### ANTIOXIDANTES POR UN TUBO

«Las vitaminas C y E a una concentración de entre el 10 y el 15% complementan los fotoprotectores y evitan arrugas, manchas y flacidez», según el Dr. Jaén. También el ácido retinoico y sus derivados, aplicados por la noche. Como incrementan la sensibilidad cutánea, la protección solar diurna es todo un *must*. Prueba *Phloretin CF Gel* (156 €), de Skin Ceuticals, con un 10% de vitamina C.

### DESPUÉS DEL SOL

Los *aftersun* de última generación son auténticos tratamientos anti-edad, que contienen potentes antioxidantes, extractos vegetales, minerales y vitaminas que combaten de forma eficaz el fotoenvejecimiento y el estrés oxidativo. Además, mejoran la red de colágeno y elastina, responsables de la firmeza de la piel. Ideal: *Sunleña Soin Après-Soleil Anti-Âge* (158 €), de Sisley.

**MEMORIA SOLAR**  
SI TE QUEMASTE DE NIÑA,  
DE ADULTA TENDRÁS DIEZ  
VECES MÁS RIESGOS  
DE PADECER MELANOMA