

EL MEJOR FOTOPROTECTOR

ANTIARENA, AGUA Y SUDOR

Los tratamientos más avanzados, como es el caso de *Sun Protection Spray Oil-Free SPF 15* (31,30 €), de Shiseido, incorporan unos polímeros de última generación, como el gel de sílice y la silicona orgánica, que no se disuelven con el agua ni el sudor, y son capaces de retener la humedad. Además, su formulación evita que la arena se adhiera.

FOTOESTABLE

«Un buen protector no debería degradarse, diluirse, ni perder su eficacia bajo el sol ni el agua en un plazo de cuatro horas», asegura el dermatólogo Pedro Jaén, que recomienda no tener el producto expuesto al sol, porque se estropea. Prueba la *Crème Protectrice Anti Rides SPF 50* (32 €), de Decléor, contiene filtros solares estables, solubles y biodegradables.

TEST SUPERADOS

Un producto eficaz debe haber superado pruebas de irritación, tolerancia ocular y cutánea, además de un test de eficacia. Esto se traduce, básicamente, en que no lleve conservantes alergénicos ni perfumes y proporcione cuatro horas de protección como mínimo. *Sun Fluid Mattifying 50+* (16 €), de Eucerin, tiene un efecto matificante demostrado, incluso en pieles con acné.

365 DÍAS

LOS RAYOS UVA HACEN DIANA EN TU PIEL AUNQUE ESTÉ NUBLADO. APLICA CREMA SOLAR A DIARIO

Hay fórmulas que evitan que la arena se adhiera a tu cuerpo

A TRES BANDAS

Los solares incorporan hasta tres filtros. «Lo idóneo es una combinación de todos», explica la Dra. Guerra. Los químicos son más cosméticos e invisibles. Los físicos dejan la piel blanca, pero son superefectivos en pieles sensibles, alérgicas y con fototipos I y II. Y lo último son los biológicos, con extractos de plantas fotoprotectoras, como el *Gen-Sensactive SPF 30* (22 €), de Anne Möller.

FILTROS EQUILIBRADOS

Antes, las cremas solares sólo defendían de la acción de los rayos UVB (los que queman), pero ahora también hacen frente a los UVA, «que son los causantes del envejecimiento y del cáncer», asegura el Dr. Ruiz. Además, ambas protecciones deben estar presentes en una proporción de 3 a 1. Por ejemplo, UVB 60 y UVA 20, como sucede en *Anthelios XL Fluido Extremo 50+* (20,75 €), de La Roche-Posay.

RÁPIDO Y FÁCIL

Los formatos en *spray*, espuma, gel y loción son, sin duda, los más cómodos para el cuerpo, ya que se extienden más fácilmente. Sin embargo, «las cremas son más eficaces en el rostro, porque se absorben mejor e hidratan más», apunta la Dra. Guerra. Tenlo en cuenta. El gel *Transparent Spray 30* (20,50 €), de Isdin, permite una difusión continua, incluso si se aplica boca abajo.



FUERA BRILLOS

WARIO / MOHAWOOD / ILLUSTRATION / FICAROFOTO / CONTRASTO / GETTY / DAMIER / MOHAWOOD / ILLUSTRATION / PLATO HEARST