

belleza protección

*Llega el momento  
de disfrutar del*

SOL

# *Sé generosa con el protector*

Si media hora antes de exponerte al sol te aplicas la cantidad de protección recomendada por los dermatólogos, es decir, 2 mg/cm<sup>2</sup> de piel, el equivalente a una cucharilla de café, necesitas 20 ml de producto, aproximadamente, para proteger todo tu cuerpo.

Además, debes renovar la aplicación cada dos horas y después de cada chapuzón. «Si un adulto se pone protección un par de veces al día, en todo el cuerpo, debería gastar un bote de 200 ml, en 5 días», afirma el doctor Pizarro. La mayoría solo utilizamos un 25% de la cantidad recomendada», de forma que con un fotoprotector de SPF 20 tendríamos una protección real sobre nuestra piel de 5 minutos, advierte este dermatólogo. Así que sé generosa a la hora de aplicar protector solar porque te juegas la piel.