

# COSMOPOLITAN

MAYO 2019 Nº 344 3,95€ IVA INCLUIDO  
CANARIAS 4,10€ IVA INCL.

**DATE UN LUJO**  
VIAJES Y PLANES  
DE ESCÁNDALO

**BELLEZA**  
DIME CÓMO  
ERES Y TE DIRÉ  
QUÉ SOLAR  
NECESITAS

**PAGA MENOS  
IMPUESTOS**  
CON NUESTRA GUÍA  
PARA MILLENNIALS

**¿VAS A  
VOTAR?**  
ENTREVISTAMOS  
A LAS CANDIDATAS

**María Pedraza**  
«Pisa fuerte y di  
"aquí estoy yo"»

**¿TIENES UNA  
RELACION LIMBO?**  
LOS TIPS QUE TE SACARÁN  
DEL PUNTO MUERTO

# Tan feliz

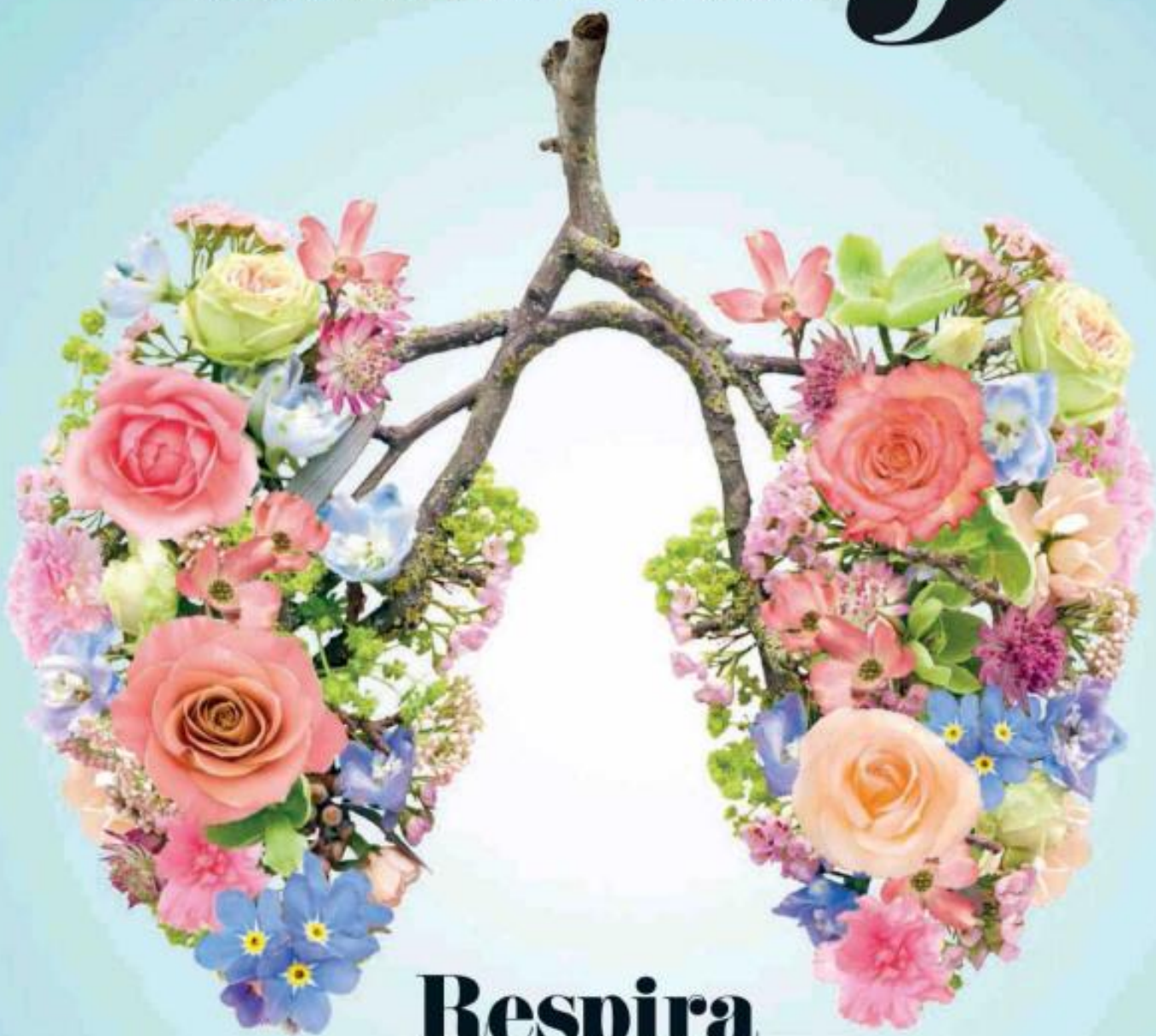
GAFAS PASTEL, BOLSOS  
MINI Y OTROS ACCESORIOS  
QUE TE ALEGAN EL DÍA

TRIUNFA SIN  
ESTUDIAR  
UNA CARRERA  
¡ES POSIBLE!



# Body

ESTIRA TU CUERPO Y TU MENTE.



## Respira

Si coges aire y lo expulsas de manera automática, es que no conoces la tendencia *wellness* del año: talleres para aprender a respirar, cada vez más numerosos en los centros de yoga e incluso en *apps* como *Breathe2relax*, que te enseña técnicas para llevar a cabo la acción de un modo consciente. ¿Sus beneficios? Estarás más relajada, tendrás menos dolores y aumentará tu memoria. Ya sabes: inspira, espira...

Body

# SOLARES A MEDIDA

DESDE LAS CREMAS TODOTERRENO PARA  
INTREPIDAS MARINERAS HASTA LAS ANTI-ARENA  
PARA TIQUISMIQUIS. EXISTE UN FOTOPROTECTOR  
PARA CADA TIPO DE MUJER. BUSCA EL TUYO.

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI. FOTOS: BEN RAYNER.

**E**n España, el sol aún se venera como a un semidios. Y es que el 66% de la población piensa que el bronceado es saludable, según un estudio de Cantabria Labs. El informe revela que el 80% de los menores de 25 años utiliza un índice de protección inferior a 30 o directamente no se aplica ninguno, y que tampoco extiende la cantidad recomendada (equivalente a seis cucharaditas en el cuerpo y el largo del dedo índice en el rostro). Esta mitología se alimenta de leyendas en torno a la necesidad de vitamina D, excusa para entregarse al astro rey. Frente a ellas, una investigación de la Universidad Politécnica de Valencia asegura que bastan diez minutos al día de exposición en verano para asimilarla y que el cuerpo absorba el calcio. «Los fotoprotectores no evitan o disminuyen la síntesis de esta vitamina. En niveles bajos, hay que suplementar por vía oral, no exponerse más», señala la doctora Elena de las Heras, dermatóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. En nuestro país se detectan 3.600 nuevos casos de melanoma al año, según la Asociación Española contra el Cáncer. Y ni las pieles más oscuras se libran del daño. Te traemos una lista de solares que se adaptan a tu personalidad y ayudan a que tu piel tenga un final feliz. ●



Bote de cápsulas '360', **Hellocare** (36,95 €).

## PROTECCIÓN EN PÍLDORAS

Un mes antes de ir a la playa, toma antioxidantes orales con vitaminas C y E, isoflavonas (de la soja o el cardo) o catequinas (en el té verde), que refuerzan la defensa frente al sol, aunque no reemplazan el fotoprotector.

## PEREZOSA

El 30% de los españoles no reaplica el solar cada dos horas. Y muchas veces es por vaguería. Si es tu caso, al menos elígelo de alto rendimiento. «Hay filtros que soportan hasta 80 minutos de inmersión en el agua», apunta la dermatóloga Elena de las Heras, del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. También existen fórmulas hidrófobas que crean un *film* sobre la piel mojada. Y si llevas colgado el wearable *My UV Track*, de La Roche Posay, que mide la exposición, sabrás por su app cuándo debes cobijarte a la sombra.



Bruma 'Delial UV Water SPF 50', **Garnier** (13,50 €). Protector facial SPF 30, **P 20** (19,50 €).

## MANIÁTICA

No soportas la sensación pegajosa de la crema ni los picores por culpa de la arena y la sal. Pero si te pasas la toalla puedes arrastrar hasta el 80% del protector. «Las fórmulas en leche suelen ser emulsiones de fase externa oleosa que aumentan la remanencia, pero la arena también se adhiere. Nuestra propuesta multiresistente posee unos ingredientes y polímeros que hacen resbalar los granos sin eliminar el SPF», explica Mercedes Abarquero, farmacéutica y directora de formación de Vichy.



Spray 'Capital Soleil', **Vichy** (22,45 €). Leche solar 'Golden Caresse' **Germaine de Capuccini** (38 €).

## EXIGENTE

El grupo activista Environmental Working Group (EWG) evalúa mil tratamientos con protección cada año y asegura que la oxibenzona, el conservante methylisothiazolinone y el octocrileno tienen historial de alergias. Para las pieles sensibles, lo ideal es utilizar filtros físicos minerales con dióxido de titanio, que reflejan la radiación sin penetrar. Si tu piel es grasa, usa fotoprotectores *oil free* con ácido salicílico o caolín. Ten en cuenta que, por cada grado que sube la piel bajo el sol, la epidermis segrega un 10% más de sebo.



'Photoderm Max' para pieles sensibles, **Bioderma** (19,95 €). Correctora 'Anthelios', **La Roche Posay** (24,50 €).

## Body



Aceite 'Sun 365 Gradual Self Tan', **Lancaster** (35,40 €).  
Agua en gel 'Self Tan Purity' **St. Tropez** (47 €).



### TÍMIDA

¿Te ves demasiado blanca para el bikini? Utiliza la magia del autobronceador. Si es progresivo, empieza un mes antes. Para los exprés, extiende la fórmula con DHA (el activo que oxida la piel) con una manopla. «Evita cualquier humedad en las piernas en las siguientes cuatro a ocho horas», aconseja Jayne Cooper, experta de St. Tropez. Los más nuevos incluyen ácido hialurónico para evitar la sequedad. Y no olvides que no protegen del sol: «Sólo tienen SPF 2 o 3, como un maquillaje normal», explica De las Heras.

'Abeille Royale Skin Defense SPF 50+' protege de las cuatro ondas de luz, **Guertlain** (65 €).



### URBANITA

La ciudad, con sol y sin viento, multiplica los contaminantes fotoquímicos, 20 veces más pequeños que los poros y que estimulan los radicales libres, la inflamación y la hiperpigmentación. «Los estudios revelan que la polución afecta al índice de hidratación y la descamación excesiva», apunta la doctora Ana María Molina, de la Clínica Dermatológica Internacional. Los solares específicos crean una barrera con filtros físicos y antioxidantes, bloqueando incluso la luz azul de las pantallas.

### PRESUMIDA

No concibes ir sin maquillar a la playa pero tienes mil dudas a la hora de hacerlo. ¿Es igual de eficaz aplicar una BB Cream con protección que un tratamiento solar que incluya maquillaje? Un estudio realizado por la Asociación Británica de Dermatólogos y la Universidad de Liverpool analizó las dos propuestas sobre la piel expuesta a una cámara de rayos UV y concluyó que la hidratante con color absorbe peor la radiación que el fotoprotector. Algunos de los últimos solares incluyen pigmentos microencapsulados para conseguir un efecto más natural.

Compacto mineral SPF 30, **Clarins** (37 €). Protector con color B-Protect 50+, **Avène** (14,70 €).



**LOS SOLARES EN VERSIÓN 'SPORT' PUEDEN BAJAR HASTA 10 GRADOS LA TEMPERATURA DE TU PIEL**



## DEPORTISTA

Eres una loca del surf, del *stand up paddle* (surf a remo), el voley playa o simplemente te gusta jugar a las palas. La buena noticia es que las versiones *sport* son brumas o fluidos ultraligeros, imperceptibles, que tienen un refuerzo frente al agua y los efectos de la transpiración. Hay tecnologías como *quick dry*, de Shiseido, desarrollada con un polímero que dispersa el sudor para que no gotee. Además, algunos bajan la temperatura de la piel hasta diez grados e incorporan el toque justo de color para neutralizar el enrojecimiento.



'Sports BB SPF 50+' con tecnología Quick Dry, **Shiseido** (43 €).

## ADICTA AL BRONCEADO

Te gusta verte morena, como a las precursoras Coco Chanel y Josephine Baker. Eugène Schueller, fundador de L'Oréal, desarrolló en 1935 un filtro UVB que bronceaba cinco veces más rápido y sin quemaduras. Ahora, activos de frutas como el algarrobo estimulan la producción de melanina, el sistema defensivo natural frente a los rayos. Aunque no por ver tu piel más oscura estarás más protegida. «El color indica que hay un daño y protege menos que nuestra melanina del fototipo», afirma la dermatóloga Elena de las Heras.



'Hydro Oil', **Isdin** (22,95 €). Leche en bruma 'Hâle Sublime Dior Bronzé', **Dior** (41 €).

## SI TE QUEMAS...

Las quemaduras aumentan la propensión a sufrir un carcinoma basocelular, el cáncer de piel más frecuente. Surge a partir de los 30 años como un nódulo pigmentado por exposiciones esporádicas pero intensas. Para reducir el impacto, saca el *after sun* de la nevera (el frío reduce la inflamación que desemboca en radicales libres), da una capa gruesa y posa una gasa encima.



After Sun 'Ritual of Karma', **Rituals** (15,50 €).

## PREVISORA

Estás a tiempo de prevenir el envejecimiento cutáneo, ya que un 80% de sus signos se deben a un exceso de radiación. «Es vital utilizar una protección muy alta, un SPF 50, además de gorro, gafas y evitar el sol todo lo que puedas, especialmente desde las 12.00 a las 16.00 horas», apunta Elena de las Heras. Según la doctora, «los fotoprotectores no evitan las manchas, pero las disminuyen, sobre todo si incluyen activos como la arbutina, el ácido tranexámico o la vitamina C, nunca la hidroquinona».



Antimanchas con color, **Apivita** (24,50 €). Crema facial antiedad, **Caudalie** (23,50 €).