

LOVE

BELLEZA

PROTECCIÓN SOLAR

Por fin, llega el momento de disfrutar del sol... y de extremar las precauciones frente a sus radiaciones. Te contamos cómo, por qué y con qué productos deberías protegerte.

TEXTO: MARÍA SERRALTA / FOTOS: AGENCIAS



Favorece la absorción de la vitamina D, mantiene la presión a raya, incluso ayuda a controlar la hipertensión. Sin embargo, el sol también tiene un lado oscuro, provocado por el impacto que sus diferentes radiaciones tienen sobre nuestra piel. Hablamos con el Dr. José Luis Ramírez Bellver, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional, que nos explica cómo deberíamos protegernos.

NOS PROTEGEMOS POCO Y MAL

Según el experto, "hay que aplicar el protector solar de forma generosa y homogénea: la cantidad es de 2 mg/cm². ¿Qué significa esto en la práctica? Que una persona de complejón media necesitaría unos 25 ml por aplicación", explica. Además, la protección tópica ha de completarse con otras

medidas de protección solar (buscar la sombra, ropa, sombrero/gorra, gafas de sol), reaplicarse cada 2 horas y utilizar **siempre, como mínimo, un FPS 20**.

NO SOLO RAYOS UV

La radiación UV (UVA y UVB) no es la única por la que debemos preocuparnos. Como advierten desde Clínica Dermatológica Internacional, la **radiación UVA** (que supone el 4,9% del total), es estable durante todo el año, acelera el envejecimiento de la piel, provoca la aparición de manchas, alergias y problemas oculares, y genera

cáncer de piel a largo plazo. Por su parte, la **radiación UVB** (0,1% del total), es responsable de las quemaduras, produce cáncer a largo plazo, y tiene una mayor incidencia e intensidad en verano. Pero también están la **radiación visible** (39% del total), que actúa como los rayos UVA y se acumula en la dermis, provocando envejecimiento prematuro, manchas y cáncer; y la **radiación infrarroja A** (IR-A, que supone el 56% del total), que aumenta la temperatura del organismo, es la responsable de la insolación y el golpe de calor, y acelera el fotoenvejecimiento. ■

CUESTIÓN DE TEXTURAS

La crema, al ser más espesa, se aplica más uniformemente, por ello el experto la recomienda para la 1ª aplicación. Las texturas ligeras, como brumas y sprays, son más difíciles de aplicar bien, por eso son preferibles para las reaplicaciones.

Índice UV ¡VIGÍLALO!



CONSÚLTALO A DIARIO EN AEMET.ES/ES/ELTIEMPO/PREDICION/RADIACIONUV



UV Water cara y cuerpo SPF 50 Delial, de Garnier. 13,5 €. Sun Secret Body Dry Touch Spray SPF 50, de Sensilis. 22,56 €. Fotoprotector Transparente Wet Skin SPF 50, de Babé. 22,75 €. Hydro Infusion Sun Gel Cream SPF 30, de Piz Buin. 19,90 €. Gel-en-Huile Solaire Corps SPF 30, de Clarins. 31,50 €. Clean Screen Mineral SPF 30, de REN. 34 €. Age Repair Fusion Water SPF 50, de ISDIN. 25,95 €. Super Stick Solaire Teinté SPF 50, de Soley, para zonas sensibles. 8€. Sunissime Soit Protecteur Yeux SPF 50, de Lierac, para contorno de ojos y zonas sensibles. 24,90 €.



* PROTECCIÓN RESPONSABLE

Según los expertos, en 2050 habrá más plástico que peces en los océanos. Y cada año, miles de toneladas de protectores solares contaminan el medio marino, con un terrible impacto sobre su ecosistema. Por suerte, cada vez son más las firmas que formulan sus productos con activos respetuosos con la vida marina, como REN, Clarins o Garnier, entre otras. "Habitualmente no usan filtros hidrosolubles, no llevan siliconas y contienen ingredientes biodegradables para preservar el medio marino. Suelen llevar un sello con certificado ecológico", nos explica el doctor.

