



MODA

BELLEZA

VIVIR

CELEBRITIES

BLOGS

RECETAS

corazón



PELO

MAQUILLAJE

TRATAMIENTOS

DIETAS

GUAPABOX

BELLEZA

Protección solar: los seis **errores** que siempre cometes en verano

Sabes que el sol puede ser el enemigo de tu piel si no te proteges a conciencia, que abusar del solárium acelera el envejecimiento y que ningún aftersun puede hacer nada si ya te has quemado. Pero hay muchas cosas que todavía no sabes. Aquí tienes algunas muy reveladoras



Lo de tomar el sol alegremente se tiene que acabar.
WILDFOX

Pin it

por **TERESA TROGMAYER**

7 JUN 2018

Estos son algunos de los hábitos que cambiarán tu relación con el sol para siempre.

1. *¿Piel sensible? No vayas a lo loco*

Si tu piel es reactiva, deja de hacer prueba y error. Lo ideal es dar con el **ingrediente problemático** y evitar todas las fórmulas que lo contengan. Si no conoces el causante de la alergia descarta de pleno los que contengan **octocrileno, conservantes, parabenos y alcohol** (los alérgenos más comunes). Si eres de las que reacciona a cualquier fórmula química u orgánica, opta por los filtros físicos.

2. *Si han pasado 12 meses, a la basura*

Ten en cuenta que al estar expuestos a condiciones ambientales extremas (altas temperaturas, arena, agua...) **pierden sus propiedades más rápidamente que otros y se vuelven menos eficaces.**

3. *Resistente al agua pero no invencible*

Las fórmulas water-resistant protegen durante baños de hasta **40 minutos** de duración, las **very water-resistant** hasta **80 minutos**. O sea, en principio tras un baño corto no haría falta renovarlas. El problema es que el agua es sólo uno de los factores que comprometen su eficacia. La toalla, el sudor o la arena también restan efectividad a estas fórmulas. Para curarse en salud, el doctor Ángel Pizarro, de Clínica Dermatológica Internacional, recomienda seguir la misma pauta que con los fotoprotectores normales: **aplicarlos cada dos horas.**

4. Protege también los labios

Recientes estudios aseguran que el número de casos de **cáncer de piel en esta zona** ha incrementado sustancialmente en Europa. Las causas de momento se desconocen pero podrían tener que ver con las características de la piel de los labios, más fina y clara, y con los hábitos de exposición solar.

5. Las pieles morenas también se queman

Si eres muy morena de piel y no usas fotoprotector te estás confundiendo. Una cosa es el daño que éste provoca de forma inmediata en la piel (quemadura solar) y otra las **consecuencias que la radiación tiene a largo plazo**, que no se manifiestan hasta muchos años y cuyo impacto depende de la capacidad de reparación de cada piel, no de su color. Melanomas (el cáncer de piel más común), envejecimiento prematuro y manchas son sólo algunos de estos daños a largo plazo.

6. El SPF no es lo único en lo que fijarse

Es importante pero no el único índice a tener en cuenta. Y es que el factor de protección sólo protege de la quemadura solar, producida por los rayos UVB. Para estar seguro de que el fotoprotector que estás usando te blindo también contra los efectos a largo plazo apuesta siempre por las **fórmulas de amplio espectro** (capaces de filtrar todo tipo de radiación, no solo la ultravioleta).