

SI TENGO LA PIEL SENSIBLE ES MEJOR QUE OPTE POR FILTROS FÍSICOS

TOTALMENTE CIERTO

«Los filtros físicos son mejores en pieles sensibles porque alteran menos la dermis del usuario y se puede alcanzar una protección total con ellos. Eso sí, si se es alérgico a ciertos productos es mejor que se utilicen filtros físicos puros».

Paola Gugliotta, directora de Sepai y máster en Dermocosmética

HAY QUE CAMBIAR DE SPF O FACTOR DE PROTECCIÓN A LO LARGO DEL VERANO

NO NECESARIAMENTE

«La melanina, que nos da el color de la piel, es nuestro protector natural frente a las radiaciones solares. Así una piel bronceada tiene menos riesgo de quemarse que una más blanca, pero al final lo importante es evitar que el sol sea dañino para nuestra piel. De este modo, independientemente del índice de bronceado, nunca deberíamos ponernos un factor por debajo de 30».

Doctora Paula Rosso, Centro Médico Lajo Plaza

ES LO MISMO «WATER-RESSISTANT» QUE «WATER-PROOF»

NO

«Los protectores pueden resistir si permanecemos un tiempo en el agua, pero cuando nos frotamos con la toalla se elimina el 80% de la crema, algo que también ocurre si el tiempo de inmersión es muy largo. Los productos se denominan «water resistant» (resistentes al agua) si se mantiene el 70% de la fotoprotección a los 40 minutos de la inmersión (dos baños de 20 minutos) y «waterproof» (muy resistentes al agua) si resiste después de cuatro baños de 20 minutos cada uno. Se recomienda aplicar nuevamente la crema tras un baño de más de 20 minutos».

Patricia Cuenca, directora técnica del Centro Oxigen

LA DIETA NO TIENE NADA QUE VER CON LA FOTOPROTECCIÓN

FALSO

«Sí, influye y ayuda a reforzar nuestras defensas. Sobre todo, frutas y verduras, ricas en betacarotenos y agentes antioxidantes. Los betacarotenos ayudan a la protección natural de la piel contra la radiación solar y los antioxidantes combaten los radicales libres que se puedan formar en la piel tras la exposición solar».

Laura Parada, nutricionista de Slow Life House

HAY QUE TIRAR LAS CREMAS DE UN VERANO PARA OTRO

DEPENDE

«La caducidad del producto viene reflejada en el envase. Si no lo hemos abierto, la fecha de caducidad es la que figura. Para conocer cuándo debemos desecharlo una vez abierto, tenemos que buscar en el envase la figura de un tarro con la tapa abierta y el número que hay en su interior. Normalmente, caduca a los nueve meses de estar abierto. Siempre debe guardarse bien cerrado y en un lugar seco y sin exposición al sol. En cualquier caso, si vemos que cambia de aspecto de color o tiene un olor desagradable no se debe utilizar».

Paola Gugliotta, directora de Sepai y máster en Dermocosmética

EN EL CABELLO TAMBIÉN SE NECESITA EL EQUIVALENTE A UN SPF 50

NO

«Los dermatólogos recomiendan un 50+ en el caso de la piel, pero ésta tiene células vivas y la alta radiación solar puede producir muerte celular. En cambio, las células del cabello tienen queratinocitos que, al unirse, forman las fibras de queratina que conocemos. Pero estas células ya están muertas. Los queratinocitos «se inmolan» formando el cabello y protegiéndolo de diferentes factores, uno de ellos, la radiación solar. La protección de estas fibras se basa en que no pierdan ni la hidratación ni los lípidos que ayudan a entrelazarse y unirse».

Adolfo Remartínez, creador y director de Nuggela Sulé

EL MAQUILLAJE ES INCOMPATIBLE CON EL FOTOPROTECTOR

NO SIEMPRE

«A nivel estético el filtro químico se nota menos en la piel y permite una mejor combinación con el maquillaje. Lo ideal es utilizar compactos de maquillaje con SPF elevado y puede aplicarse después del fotoprotector».

Doctora Paula Rosso, Centro Médico Lajo Plaza

CUANTA MÁS CREMA NOS PONGAMOS MÁS PROTEGIDOS ESTAREMOS

CORRECTO

«La recomendación oficial es de 2 mg de producto por cm2 de piel y esto supondría gastar 30 ml de producto cada vez. Cuando se hacen los estudios de medición del FPS se aplican 2mg/cm2. Sin embargo, la aplicación habitual suele ser de 0.5mg/cm2; por ello, para suplir esta diferencia, se recomienda usar fotoprotectores con un FPS de 30 o más y reaplicar la crema cada dos horas».

Isabel Lostao, directora de Estética Lostao

SI NO ME HE QUEMADO NO NECESITO UN «AFTER SUN»

FALSO

«La fotoprotección debe acompañarse de una reparación después de la exposición solar y de una hidratación intensa y diaria. El aloe vera y la rosa mosqueta son aliados extraordinarios para reparar la piel después de la playa o la piscina. Y durante todo el verano, mañana y noche, hay que intensificar la hidratación con una buena hidratante en versión crema o en aceite».

Patricia Cuenca, directora técnica del centro Oxigen