

Aquí empieza la cuenta atrás. Preparados, listos, ¡playa! Queremos hacer contigo un ejercicio de memoria para que este verano, cuando inaugures tus jornadas frente al mar, recuerdes cómo resguardarte del sol sin renunciar al favorecedor tono bronce. «En cuanto aparezcan los primeros rayos, se debe utilizar un factor de protección 15. Es el ideal para los días en los que no pensamos hacer mucha vida al aire libre. Si la exposición va a ser mayor, recomiendo un SPF 30 como mínimo», asegura la dermatóloga **Elia Roo** de la madrileña Clínica Clider. Este año, la gran novedad reside en las cremas todoterreno, aquellas capaces de

sumar un valor añadido al protector, como puede ser el maquillaje o las sustancias antioxidantes. «Cada vez existen más productos polivalentes, pero hay que fijarse en que también nos protejan de las radiaciones UVB (las que producen rojez, insolación y quemaduras) y de las UVA (las responsables del envejecimiento, las manchas y las alergias)», añade Leonor Prieto, directora científica de La Roche-Posay. Así que toma nota de los pasos que apuntan las expertas a la hora de hacer *tanning* sin riesgo alguno: «Hay que evitar la exposición entre las 12:00 y las 16:00, aplicar el fotoprotector 30 minutos antes de la exposición, renovar-lo cada dos horas y beber mucho líquido».



EN EL BOTE

- 1. ANTHELIOS XL SPF 50+ COLOR** (20,75 €), de La Roche-Posay. Gracias a Mexoplex®, un sistema que combina diferentes filtros, estarás protegida de las radiaciones ultravioletas. ¿LO MEJOR? Incorpora un efecto maquillaje con textura ligera que te aportará buena cara.
- 2. SENSITIVE FACE SUN LOTION SPF 30** (10,90 €), de Hawaiian Tropic. Ideal para pieles sensibles. ¿LO MEJOR? Su textura está libre de aceites, por lo que no te dejará un tono blanquecino.
- 3. GÉNIFIQUE SÔLEIL PROTECTEUR DE JEUNESSE SOLAIRE** (90 €), de Lancôme. Antioxidante con SPF 30. Combate el envejecimiento. ¿LO MEJOR? Su fórmula es resistente al agua y te aportará un acabado muy luminoso.
- 4. PROGRESSIF ANTI-AGE SOLAIRE SPF 50** (129 €), de Carita. Para pieles maduras que precisan protección extrema y una ayuda antiarrugas. ¿LO MEJOR? Su efecto inmediato de firmeza.
- 5. ULTRA LIGHT DAILY UV DEFENSE SPF 50** (29 €), de Kiehl's. Además de resultar eficaz para luchar contra el envejecimiento prematuro, también frena la aparición de las manchas.

CUANDO BUSQUES UN BUEN PROTECTOR SOLAR, ELIGE EL QUE FILTRE LAS RADIACIONES UVA PERO TAMBIÉN LAS UVB

- ¿LO MEJOR?** Es de fácil aplicación, ya que sus ingredientes son totalmente translúcidos.
- 6. CRÈME AROMA SUN EXPERT SPF 30** (29,50 €), de Decléor. Indicada para proteger la cara y el escote, y retrasar la aparición de las arrugas. ¿LO MEJOR? Su fórmula basada en la aromaterapia le aporta un olor floral muy refrescante.
- 7. CRÈME SOLAIRE ANTI-AGE ACIDO HIALURÓNICO SPF 50+** (22,25 €), de Anne Möller. Los activadores celulares cuidan tu piel desde dentro. ¿LO MEJOR? Rellena las pequeñas arrugas.
- 8. SUPER ECRAN SOLAIRE VISAGE SPF 50+** (116 €), de Sisley. Ideal para fototipos claros. ¿LO MEJOR? Su aplicación es ultraligera.
- 9. RE-NUTRIV SUN SUPREME FOR FACE SPF 30** (117 €), de Estée Lauder. Mientras te protege del sol, actúa reparando el daño celular. ¿LO MEJOR? Combate también los rayos infrarrojos, que son los causantes de la flacidez.