

DICCIONARIO *solar*

¿Sabes por qué te bronceas? ¿Qué IP usar? ¿Cómo evitar las manchas? Aquí está **la mejor información de la A a la Z** para que te protejas.

A

Antioxidantes

Son el mejor escudo protector de tu piel: «Son moléculas que se sacrifican por ella: se oxidan cuando entran en contacto con los radicales libres para evitar que dañen el ADN de las células. Cuando falla este mecanismo de defensa, se acelera el envejecimiento», explica la dermatóloga **Isabel Aldaondo**. Por eso, es necesario almacenar un stock AOX –vitaminas C y E, betacaroteno, té verde, zinc...–, especialmente en verano, cuando el sol multiplica la acción de los radicales libres: «Es bueno aplicar un sérum AOX –como Prodigy, de HR– bajo el protector solar, incluso antes de ir a la playa», aconseja la doctora.

B

Bronceado

¿Sabes por qué tu piel cambia de color con el sol? Es un mecanismo de defensa que se activa para protegerla de los rayos ultravioletas. Además, hace que se engrose la capa córnea de la epidermis, que la vuelve mucho más áspera: «Para conservarla fina y suave en verano hay que exfoliarla cada dos días», asegura Felicidad Carrera.

C

Calmar la piel

Tras la exposición al sol, no basta con aplicarse una loción hidratante: «Es mejor utilizar un aftersun, con activos refrescantes y antiinflamatorios –aloe vera, manteca de karité...– y minerales –como el placton marino que incorpora Biotherm en sus fórmulas–, que reparen los daños», aconseja Carrera. ¿Lo último? Aftersun Biotherm (35,75 €) y Golden Beauty HR (39 €).

D

Dieta AOX

Con alimentos que potencien el bronceado y protejan las células de los radicales libres. En verano, abusa del tomate, las zanahorias, verduras como la col, brécol, y bebe té verde, que contiene compuestos fenólicos con propiedades antioxidantes docientas veces superiores a las de la vitamina E. Además, es diurético y favorece la reducción de grasa.

E

Envejecimiento prematuro

«Más de un 75% de las arrugas y la falta de elasticidad de la piel se deben al sol, responsable del envejecimiento prematuro. Solo un 25% se debe a la edad», advierte el Dr. Conejo Mir, presidente de la Academia Española de Dermatología. Se produce a través del estrés oxidativo: «Las radiaciones ultravioleta incrementan la agresión producida por los radicales libres, dañan el ADN de las células y aceleran el envejecimiento.»

F

Fotoprotectores

Según los dermatólogos es el cosmético imprescindible todo el año, son sustancias químicas que actúan como un filtro sobre la piel para atenuar la acción perjudicial de los rayos solares. Aparecieron en los años 40 para proteger a los marines que combatían en el Pacífico durante la 2ª Guerra Mundial. Y su uso se ha popularizado cada vez más. Para el cuerpo: Sun Vivo IP 30 Biotherm (29 €). Rostro: Sun defense Golden Beauty HR (40 €).

G

Gestos de aplicación

La baja eficacia que se atribuye a los fotoprotectores se debe a una incorrecta aplicación: lo ponemos a destiempo y en poca cantidad. Toma nota: extiende 30 g de producto en cada aplicación por el cuerpo –un envase de 100 ml no debe durar más de 3 ó 4 días– y aplícalo media hora antes de la exposición solar para que penetre en la piel. Repite la aplicación cada dos horas y después de bañarte. Aunque sea resistente al agua.

H

Hidratación

El sol y el calor 'deshidratan' por fuera y por dentro; por eso hay que aumentar la ingesta de agua, pero sin excesos: «Beber agua es importante, pero con 1,5 litros al día basta. Lo mejor es consumir verduras y frutas frescas. Contienen agua estructurada que llega inmediatamente a las células.» afirma el Dr. Murad, un famoso dermatólogo norteamericano. Apunta: El tono dorado dura más si tu piel está bien hidratada. ▶

I

IP (índice de protección)

El SPF, es el número que aparece en todos los envases de cosméticos solares y refleja el nivel de protección frente a las radiaciones. Por ejemplo, si tu tez empieza a ponerse roja al cabo de 3 minutos al sol sin protección, multiplica ese número por el IP: si se trata de un IP 15 estarás protegida durante 45 minutos, con un IP 30 sería de 90 min. ¿Cuál es el tuyo? Depende del fototipo de piel –más alto cuanto más clara y más le cueste broncearse–, el destino de vacaciones –el sol no ‘pega’ con la misma intensidad en Galicia que en el Mediterráneo– y el horario de exposición. Nunca utilices menos de un IP 15: te bronceas igual.

J

Jornada solar

«Las horas de mayor riesgo de exposición solar transcurren entre las 11 y las 16 horas. En este periodo, o no tomamos el sol o nos aplicamos una protección muy alta», advierte el dermatólogo **Pedro Jaén**. Las primeras horas de la mañana y últimas de la tarde son las más indicadas para hacerlo, aunque la intensidad de las radiaciones varía a lo largo del día. Calcula su peligrosidad con el método de la sombra: el riesgo para tu piel es alto si la sombra que proyecta el cuerpo es más corta que tu altura; moderado, si es igual, y bajo, si es mucho más larga. Funciona.

PROTEGER Y REPARAR

Con Sun Defense Golden Beauty SPF 15, HELENA RUBINSTEIN (40,20 €) en spray, comodísimo de aplicar, y Aftersun BIOTHERM (35,75 €/400 ml), con placton termal y minerales que revitalizan la piel. Nos encantan su aroma a cítricos y rápida absorción.



K

Keratina

Las radiaciones ultravioletas deterioran esta proteína, responsable de la elasticidad y fuerza del cabello. Para protegerla, usa productos capilares con efecto pantalla: crean una capa invisible que evita que los rayos solares incidan sobre el pelo. Además, conservar la keratina intacta ayuda a combatir el encrespamiento. Un consejo: refuézala y reponla con un tratamiento de salón. Su efecto dura 4 meses: la melena está más manejable. En Tacha. Tel 913 076 829.

L

Labios

Carecen de melanina –por eso no se broncean– y tienen una piel finísima que los convierte en una de las zonas más sensibles del rostro, junto a los párpados: «Estamos detectando un aumento de las quemaduras y los problemas en esta zona, debido a que nos olvidamos de protegerlos», advierte la doctora Aurora Guerra. Hazlo con bálsamos o gloss con SPF si quieres que brillen. Nos gusta: Sun Radiante lip gloss IP 15 de Biotherm (18 €).

M

Manchas

El sol es el responsable directo de la aparición de manchas en la piel en mujeres menos de 45 años, ya que la radiación ultravioleta intensifica la pigmentación de zonas sensibles: «Especialmente en el labio superior, nariz, pómulos, frente... ¡y manos! Por eso hay que protegerse siempre», afirma la esteticista Felicidad Carrera. Extrema la precaución si tienes cicatrices recientes, estás embarazada o tomando antibióticos o anticonceptivos. Ten en cuenta que las manchas son uno de los problemas estéticos con más difícil solución: «Podemos ‘borrar’ la mancha de la epidermis pero no reparar el daño en las capas profundas de la piel, con lo cual sin una protección solar adecuada –sombbrero y filtro– volverá a aparecer en cuanto te descuides. Por eso, hay que evitar el daño solar», advierte la doctora Guerra.

N

Neceser de playa

Hay que renovarlo cada verano, ya que los cosméticos, una vez abiertos, conservan sus propiedades un máximo de doce meses. ¿Qué debes incluir? Elígelo según tu edad, estilo de vida, destino vacacional... pero no te olvides de protectores solares para rostro, cuerpo y cabello, bálsamo labial, spray de agua termal para refrescar la piel, cepillo...

O

Oral

Hemos probado los nutricosméticos solares y... ¡funcionan! Preparan la piel antes de la exposición, estimulan la melanina, aceleran el bronceado –con un tono más dorado– y lo prolongan. Hay que tomarlos desde un mes antes de las vacaciones y hasta quince días después. Los que nos gustan: Innéov solar (25,58 €) y Oenobiol solar (22 €).

P

Pantalla total

Los dermatólogos coinciden: solo la ropa –tejidos de trama tupida, algodón, color oscuro...– proporciona protección absoluta frente al sol. «Los cosméticos –incluso con el IP más alto– inhiben hasta el 80% de las radiaciones; el resto llega a la piel», advierte la doctora Aurora Guerra. Para evitar confusiones, la FDA americana desaconseja utilizar el término ‘pantalla total’. ¿Cómo actúa la protección XL? A través de filtros físicos que reflejan las radiaciones y químicos, que las absorben, como el Meroxyl SX y XL: «Un doble sistema de filtros, patentado por L’Oréal, que absorbe las radiaciones UVA y UVB, impidiendo que penetren y dañen la piel», cuenta Consuelo del Cañizo, directora científica de L’Oréal en España. Lo encontrarás en todos los fotoprotectores de Biotherm y Helena Rubinstein.

Q

Quemaduras

Es el reflejo visible del daño solar. Una vez hecho, es irreparable: «Una quemadura hoy es una mancha o algo más grave en el futuro», advierte la doctora Guerra. Van del enrojecimiento de la piel, que se alivia con la aplicación de un aftersun, a ampollas y descamaciones que necesitan atención médica.

R

Radicales libres

Son nuestros grandes enemigos, los responsables del envejecimiento prematuro: «Son moléculas que elabora el propio cuerpo en su proceso de oxidación. Pero factores como el sol o el tabaco aumentan su producción –prolifera rápido– y su capacidad de dañar la piel», asegura el doctor Pedro Jaén. ►

S

Self Tanning

Olvida los prejuicios –si todavía los tienes– sobre los autobronceadores, porque la nueva generación proporciona un tono natural: han eliminado el desagradable olor de la DHA –el activo que ‘tiñe’ la piel– y son fáciles de aplicar. Utilízalos para adquirir el primer color y, durante el verano, para intensificar el tono en zonas que apenas se broncean, como las piernas.

T

Texturas

La novedad son los aceites –que asociábamos con freírnos al sol– con IP 30, que protegen y dejan la piel satinada. Elige la textura de tu fotoprotector (crema, gel, spray...) no solo en función de su comodidad para aplicarlo, sino de tu tipo de piel: en crema y leche, van mejor a las más secas; los sprays en emulsión hidratan; los geles, gustan más a los hombres...

U

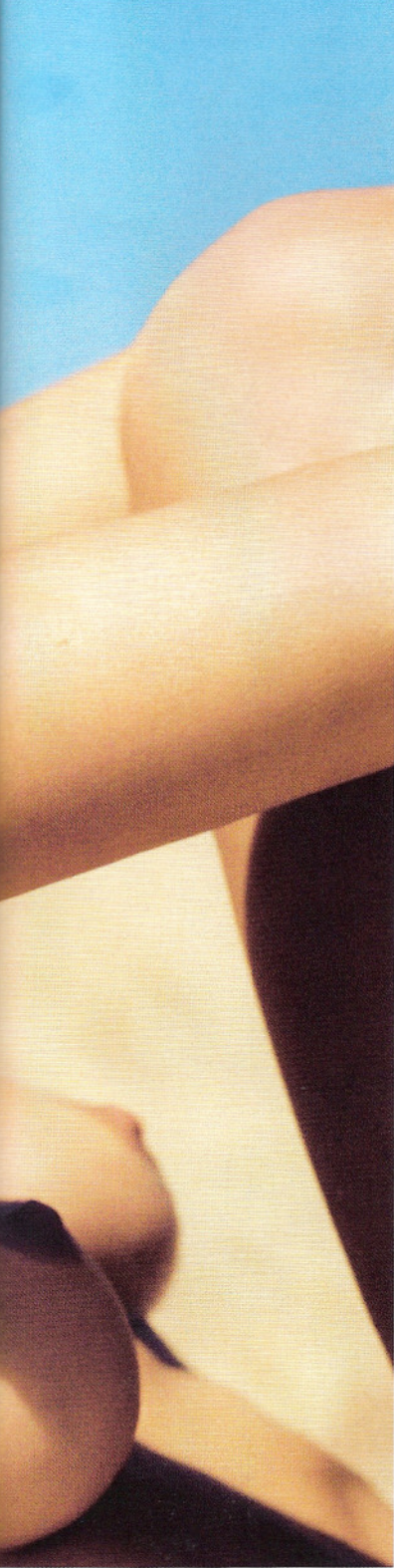
Ultravioleta

Existen dos tipos de radiaciones, A y B, que dañan la piel. Actúan de forma diferente: «Los UVA penetran más profundamente y son los responsables del fotoenvejecimiento, manchas y alergias solares. Los UVB nos broncean y causan las quemaduras, que pueden ser más o menos intensas en función de la sobreexposición», cuenta el doctor López Estebaranz, dermatólogo.

V

Vitaminas

La A, C y E son potentes antioxidantes naturales, beneficiosas para la piel y el organismo. De ahí la importancia de aportarlas mediante la dieta y cosméticos. La A o betacaroteno (presente en la zanahoria, el melón...) acelera la producción de melanina, responsable del bronceado; la C (cítricos, pimientos...), la de colágeno, que aporta firmeza a la piel y la E es un potente regenerante.



X

Xylane (pro-xylane)

Derivada de un azúcar (la xylosa) que se encuentra en los bosques de haya, es una de moléculas estrella –patentada– del grupo L'Oréal. Se trata de un eficaz activo antienviejecimiento, ya que actúa en los tres niveles de la piel. ¿Su función principal? La defiende contra la pérdida de agua y elasticidad.

Y

Yoga

Traslada al aire libre los efectos del bikram, la modalidad de yoga a 40° C de temperatura que se ha puesto de moda y que practica Madonna. El calor es un buen aliado para la práctica de esta terapia: al calentarse los músculos se reduce el riesgo de lesiones. Si no lo has practicado nunca, prueba con la asana (postura) de iniciación: sentada en el suelo, con los pies cruzados y las manos en las rodillas, respira profundamente por la nariz para llenar el vientre de aire. Mantén unos segundos y espira hasta vaciarlo.

Te relajará. Más información, cursos y sesiones en la playa: www.om-reiki.com

Z

Zanahoria

Rica en betacaroteno, un potente antioxidante y estimulante de la melanina, la zanahoria ayuda a conseguir un bronceado rápido, uniforme y duradero. Ten en cuenta que una ración de 100 gramos de zanahoria aporta una dosis de 1.148 microgramos de betacarotenos, más del triple que otros alimentos que también los contienen, como el melón o la lechuga. En verano, comienza el día con un zumo de zanahoria, tomate –rico en licopenos– y naranja .

W

Waterproof

Según la FDA americana, un producto es a prueba de agua, o waterproof, cuando mantiene su factor de protección en la piel después de cuatro inmersiones en el agua de veinte minutos cada una, y es 'water resistant' cuando lo conserva después de solo dos. En cualquier caso, con o sin baño, los expertos aconsejan reaplicar el fotoprotector cada dos horas.