



iHOLA! / BELLEZA

CUÁNDO Y CÓMO PROTEGERTE DUDAS SOBRE EL SOL

¿Qué hay de la síntesis de vitamina D, las quemaduras a través del cristal y los días nublados? Te ayudamos a resolver estas y otras cuestiones "solares" para que puedas usar correctamente el fotoprotector.

Son las ocho de la mañana y te tomas un café junto a la ventana. Cierras los ojos y dejas que te acaricie el sol.

Entonces, te asalta una duda: aún no te has puesto protección, ¿te podrías quemar a través del cristal? Es la primera de las muchas preguntas sobre la radiación que te puedes hacer a lo largo día. Las resolvemos con la ayuda de los expertos.

EN INTERIOR

El doctor Javier Pedraz, dermatólogo del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, explica que aunque el vidrio bloquea gran parte de los rayos UVB responsables de las quemaduras deja pasar una cantidad importante de rayos UVA. Estos penetran profundamente y contribuyen al envejecimiento cutáneo, con lo cual seguimos expuestos a la radiación. En el momento de aplicarte el fotoprotector te puede surgir una segunda pregunta: ¿cuánta cantidad hay que usar? La respuesta está en la regla de los dos dedos:

extiende una línea de producto a lo largo del índice y del corazón. Esta es la cantidad aproximada necesaria para proteger rostro y cuello en cada aplicación. Tercera cuestión: ¿cambia esta pauta cuando se utiliza un fotoprotector con color? La respuesta es no.

Habría que aplicar la misma cantidad, pero el resultado no sería natural. ¿Lo mejor entonces? Combinarlos.

NUBES Y PANTALLAS

Llegas a la oficina y ¿qué hay del ordenador? Según refleja el Observatorio Heliocare by Cantabria Labs 2026, un 59 %

de los españoles desconoce que la luz que emiten las pantallas favorece la aparición de manchas. Las dudas no terminan aquí: si el día amanece nublado, parece que la rutina se simplifica, cuando no es así. Según el doctor Pedraz, las nubes solo atenúan el sol

PROTECCIÓN CON COLOR

El óxido de hierro presente en la fórmula de este tipo de SPF previene la aparición de manchas.



PREVENCIÓN REAL

HÁBITOS

Según el doctor Ricart, «estar protegidos pasa por incorporar hábitos diarios y constantes, como usar gafas de sol, gorra y ropa adecuada».

365 DÍAS

El médico recomienda utilizar fotoprotección de amplio espectro durante todo el año y reaplicarla correctamente.

HORARIOS

Según el experto, también resulta indispensable evitar la exposición solar en las horas centrales del día.

VITAMINA D

Como recuerda el doctor Javier Pedraz, «en un país como España, la exposición cotidiana que recibimos al caminar por la calle suele ser suficiente para absorber la vitamina D que nuestro organismo necesita para funcionar correctamente. Esto significa que toda exposición adicional incrementa el daño acumulado en la piel». Y recuerda que, como indican los expertos, «el bronceado es una respuesta defensiva del organismo ante una agresión».

1. **Modulable:** Flex Sunforgettable Total Flex (75 €), de Colorscience. 2. **Hidratante y antioxidante:** Anthelios (22,50 €), de La Roche-Posay. 3. **Fluida:** Photoderm (19,94 €), de Bioderma. 4. **Antimanchas:** Pigment Stick (20,73 €), de Heliocare.

2 HORAS Y REAPLICA

Escoge una textura cómoda, en spray o "stick", y que no aporte grasa, como el "toque seco".



1. **Tacto seco:** C+C Vitamin Summer Lotion (63 €), de Natura Bissé. 2. **En spray:** Transparent wet skin (28,45 €), de Isdin. 3. **En stick:** Sun beauty (29 €), de Lancaster.



LAS EXPOSICIONES
SIN QUEMADURA
VISIBLE TAMBIÉN
DEGRADAN EL
COLÁGENO Y DAÑAN
LAS CÉLULAS
DE LA PIEL

FOTO: JAVIER LÓPEZ

parcialmente. El doctor Ricart, dermatólogo y director médico del instituto que lleva su nombre, insiste en que la protección debe mantenerse todo el año. También después de las vacaciones, porque, como dice la doctora Cristina García Millán, directora de la clínica Esthea Médica, «aunque estés bronceada, tus

células se dañan». Volviendo al estudio de Cantabria Labs, un 97 % de la población sabe que la exposición solar puede provocar enfermedades graves en la piel, y solo un 28 % se protege cada día. Hacerlo de sobresaliente es complicado, pero la prevención real pasa por tener hábitos constantes.

ELISA GARCIA-FAYA

AMPLIO ESPECTRO

Para los dermatólogos, la mejor "crema" antiarrugas es el protector solar.

1. Piel grasa: Invisible Dry Touch (15 €), de CeraVe.
2. Resistente al agua: Waterlover (14,94 €), de Biotherm.
3. Manchas: Photo Reverse (44,15 €), de Esthederm.

