

¿Cómo aplicar el protector solar?

Cada vez hay más conciencia de la importancia de aplicar un fotoprotector para evitar los daños de la radiación solar pero ¿sabemos cómo aplicarlo correctamente?



Utilizar el **fotoprotector adecuado** según el **tipo de piel** o **zona de aplicación**.

Aplicar el fotoprotector previamente en casa, **30 minutos antes** de la exposición al sol.

Renovar la aplicación **cada 2 horas** y **después de cada baño**.

Cantidad

Aplicar sobre la piel seca (excepto si es Wet skin), en **cantidad generosa** y de **manera uniforme**.

No descuidar zonas como orejas, nariz, calva y pies.

Los fotoprotectores deben aplicarse sobre todas las áreas descubiertas de la piel, a razón de 2 mg/cm^2 .

REGLA DE LOS 2 DEDOS:

- ✿ 2 dedos en la cara.
- ✿ 2 dedos en cada brazo.
- ✿ 2 dedos en cada pierna.
- ✿ 4 dedos en el torso.
- ✿ 4 dedos en la espalda.



La aplicación de menos cantidad reduce mucho la protección, así por ejemplo si se utiliza la mitad de producto la protección disminuye a la tercera parte. Muchas quemaduras se producen por utilizar menos producto del necesario.

No solo en verano

- ✿ Los protectores solares deben usarse durante **todo el año** ya que el sol provoca las mismas acciones nocivas en la piel independientemente de la estación del año.
- ✿ No sólo nos exponemos al sol cuando vamos a la playa. Usar un fotoprotector cuando salimos a la **calle** o hacemos **deporte al aire libre**, en cualquier época del año, es igual de importante.

¿Qué precauciones se deben tener en las primeras exposiciones al sol?

- ✿ La exposición al sol debe realizarse de **forma progresiva**, incrementando los tiempos de exposición de forma gradual.
- ✿ **Evitar las horas centrales del día**, entre las 12 y las 16 horas, y tener en cuenta el UVI de la zona.
- ✿ Es recomendable aplicar un **FPS alto**.
- ✿ No olvidar que existen **superficies** como la arena, la nieve o el agua que **reflejan los rayos solares**, aumentando sus efectos sobre la piel.

¿Cuándo la piel está bronceada es necesario seguir empleando el protector solar?

Sí, porque aunque el bronceado natural es un mecanismo de defensa que tiene el organismo para protegernos frente a la luz ultravioleta, tiene una **escasa protección** frente a los **rayos UVB** y **ninguna** frente a los **rayos UVA**.

Cosméticos ¿antes o después?

La protección solar no tiene por qué impedirnos utilizar otros productos que también son necesarios para la salud de la piel. En el caso de tener que usar varios productos a la vez, el orden adecuado sería el siguiente:

1 **Producto que cumpla la función que más interese:** específico para acné, manchas, rosácea, arrugas, etc. Los cosméticos tipo sérum son los que se aplican en primer lugar porque presentan mayor concentración de principios activos de interés y mayor capacidad de absorción.

2 **Productos con una función menos relevante.** Por ejemplo, hidratante o antiedad de día, contorno de ojos.

Es esencial usar un **protector solar diferente para la cara y para el cuerpo**. La piel del rostro es bastante más sensible e irritable, por lo que resiste menos al sol.

3 Tras aplicar los productos de rutina, se aplica la **protección solar**.

4 En caso de utilizar **maquillaje**, éste se aplicará encima de la protección solar.

Si queremos **reaplicar protección solar** por encima del **maquillaje**, optaremos por productos tipo **bruma**, que al tener formato aerosol, se rocían sobre la piel, sin necesidad de extenderlos con la mano; o **polvo solar**, que se aplica con brocha. Matifican la piel y no estropean el maquillaje, las sombras de ojos, delineador, colorete o la máscara de pestañas.