Publicado en el 27/07/2016

# [Una guía de protección para tu piel del sol](http://www.notasdeprensa.es)

## La constante exposición al sol representa uno de los riesgos más grandes para nuestra salud en la actualidad por la emisión de radicación ultravioleta de distintos tipos.

 Empecemos con lo básico. Existen tres tipos de rayos: los UVC, que son los más agresivos, pero, afortunadamente no logran atravesar la atmósfera. Siguen los rayos UVB que son parcialmente bloqueados por la capa de ozono y las nubes; pero que aún así pueden provocar ampollas, quemaduras y son los principales causantes de cáncer de piel. Finalmente, están los rayos UVA que no son bloqueados por las nubes, y son de los que más te debes proteger ya que llegan a las capas más profundas de nuestra piel, donde activan la producción de melanina (responsable de broncearte) y, destruyen el colágeno, causando envejecimiento prematuro y manchas. Hablemos de radiación…La radiación que recibe tu piel varía dependiendo de diversos factores como: la distancia con el Ecuador, la altura, la estación del año, la hora del día, etc. Así, en el Ecuador, a nivel del mar, en verano y a medio día son las condiciones en que la radiación afectará la piel más agresivamente. Eso no significa que al vivir en la ciudad o en la montaña no estés expuesta a los rayos.Para saber cuál es el nivel de protección ideal para ti, La Roche-Posay diseñó My UV Patch. Se trata de un parche con foto-sensores que mide la radiación que recibe tu piel en un día normal. Solo necesitas colocarlo en tu piel y descargar una app a tu teléfono para conocer tus niveles de exposición solar y personalizar tu protección. Puedes conocer más aquí. ¿Qué filtro debes usar?Elegir el filtro solar ideal depende de tu tipo de piel, tu nivel de exposición al sol y tu preferencia en cuanto a textura y aplicación. El Factor de Protección Solar (FPS) es importante pues mide la protección de los rayos UVB (se recomienda un factor de 30 a 50), sin embargo, es imperativo usar un filtro de amplio espectro, pues es el único que incluye protección contra los rayos UVA. Nuestras recomendaciones:1. Para uso diario, y protección de la cara: UV Essentiel Multi-Protection de Chanel, que además de contar con un FPS 50 y ser de amplio espectro, protege contra la contaminación con una textura cremosa, de rápida absorción.2. Para zonas sensibles: Super Stick Solaire de Sisley protege las zonas más delicadas del rostro (alrededor de la boca y ojos) con un FPS 30 y amplio espectro, de aplicación tipo barra. 3. Con maquillaje: DiorSnow UV Shield de Dior protege de los rayos UVA y de los UVB con un factor 50, al tiempo que otorga un color uniforme a la piel, con una textura de maquillaje tipo crema.4. Para el cuerpo: Spray Solaire Huile Embellissante de Clarins es un aceite que puede ser usado para proteger el cuerpo y el cabello. Cuenta con amplio espectro y un FPS 30, además de ser resistente al agua por 40 minutos. 5. Durante el día: Invisible Face Mist de La Roche-Posay facilita la re-aplicación de filtro solar durante el día. El ligero spray se puede aplicar encima del maquillaje para continuar con la protección en la cara de ambos rayos, con FPS 50.6. Si practicas un deporte: Sport UV Defense de Skinceuticals ofrece protección UVA/UVB con un factor 50. Diseñado para actividades de alta intensidad (fue probado por maratonistas) y resiste al agua hasta por 80 minutos. NO OLVIDES:· Aplicar protector solar antes de tu maquillaje, todos los días, preferentemente 20 minutos antes de salir.· Retocar tu protector aunque tu filtro solar garantice protección todo el día o sea resistente al agua.· Si estarás expuesta el sol, aplica el producto cada dos o tres horas. Si nadas o transpiras, aplícalo más seguido.· Cubrir todas las áreas de tu piel expuestas al sol, incluyendo cuello y orejas.· Si tienes piel sensible, usa filtros especiales para tu tipo de piel, pero nunca dejes de aplicarlo.· Estar bronceada o no quemarse tan fácilmente no hace la piel inmune al sol. Es necesario protegerla diariamente. La entrada Tu piel vs. el sol: guía de protección máxima aparece primero en L´Officiel México.

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/una-guia-de-proteccion-para-tu-piel-del-sol](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Moda Entretenimiento



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)