

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL SOL

1. Fotoprotector SPF 30 Terracotta Sun Protect, de Guerlain (42,40 €). 2. Bruma solar refrescante Ice fusion SPF 50, de Germaine de Capuccini (34 €). 3. Fluide Solaire Wet or Dry Skin SPF 30, de Biotherm (27 €). 4. Protect & Cool Mousse SPF 15, de Piz Buin (18,90 €). 5. After Sun Enhancer, de La Mer (115 €). 6. Gel Crema Reparador para Después del Sol, de Avène (16,50 €). 7. Lait Fondant Auto-Bronzant, de Clarins (28,50 €).



¿SENSIBLE O ALÉRGICA?

◆ LAS PIELS SENSIBLES reaccionan exageradamente frente a productos o estímulos bien tolerados por las pieles normales. "Su umbral de tolerancia es más bajo, y por eso acusan molestias subjetivas (picor, tirantez, calor...) y objetivas (rojeces, descamación...)", explican en La Roche-Posay. El sol, el frío o ciertos alimentos o medicamentos pueden provocar intolerancias. Si la sufres al sol, elige protectores solares y after-sun sin perfumes ni conservantes.

◆ LAS ALERGIAS son reacciones individuales del sistema inmunitario. "En algunas personas no se activan las defensas al tomar el sol, produciéndoles picor, ampollas y quemazón, sobre todo en el escote y las extremidades", dice Leonor Prieto, directora científica de La Roche-Posay. A diferencia de la sensibilidad, "la alergia puede darse en cualquier fototipo, no necesariamente en las pieles claras. Combina tu crema de pantalla total con fotoprotectores orales y rocía tu piel con agua termal".

◆ *Cero sed*  
SOBREHIDRATA TU PIEL

Fortalecer la piel antes de la exposición solar evita el envejecimiento prematuro, la sequedad y la deshidratación. Antes de comenzar a tomar el sol, hazte un tratamiento en cabina que combine mesoterapia y ondas de calor. Si vas a optar por el autobronceador, elige uno con propiedades hidratantes.

**REFUERZA LAS RESERVAS DE AGUA DE TU PIEL.** El protocolo Facial Supra Antioxidante del Centro Médico Lajo Plaza (175 €/sesión) **prepara la piel para la exposición solar creando un reservorio de agua**, revitalizándola y mejorando su metabolismo. Perfecto para cutis con problemas de manchas e intolerancia solar, el tratamiento comienza con la infiltración de resveratrol, vitaminas C y E (que actúan en sinergia) y ácido hialurónico. Un cóctel al que, en última instancia, se le añade silicio, "oligoelemento

que es parte estructural de las fibras de colágeno y que tiene la capacidad de mejorar la elasticidad, firmeza y grosor de la piel", explica el doctor José Vicente Lajo Plaza. El segundo paso es el uso de diatermia o calentamiento del tejido mediante ondas electromagnéticas en rostro y escote. Ésta mejora la vascularización e hiperoxigena la piel, aumentando su capacidad de reparación y regeneración.

**AUTOBRONCEADOR CON HIGO Y ALOE.** La solución perfecta para lucir moreno sin sufrir los estragos del sol. El autobronceador Lait Fondant Auto-Bronzant de Clarins está formulado con extracto de higo, que **favorece la producción de filagrina, proteína clave en la optimización de la hidratación**, y extracto de aloe vera, que retiene el agua en el corazón de las células para evitar la deshidratación. ➔