

EL PAÍS

S

MODA

**ULRIKKE
HOYER**
La modelo danesa
a la que el
Gobierno de su país
pidió disculpas

VoxPopuli

El 'underground' que triunfa gracias a las redes; el 'engagement' de las pequeñas marcas españolas. Color, estampado racial y otros populares del verano

Nº 239 JULIO 2018
GRATIS CON EL PAÍS SOLO
EL SÁBADO 16 DE JUNIO
SMODA.ELPAÍS.COM



5,50€
ESPAÑA Y
PORTUGAL

BELLEZA SOLAR

En torno al rostro ha crecido un segmento de cuidado solar que incluye *sticks* labiales. Y a decir por la opinión de los expertos, debería ser de uso obligado. Como explica el doctor Lajo Plaza, director del Centro Médico Lajo Plaza, «debemos proteger todas las áreas de nuestro cuerpo expuestas al sol, incluidas las mucosas de los labios». De hecho, las firmas cosméticas también están empezando a lanzar protectores específicos para el contorno de los ojos. ¿Pero compensa realmente doblar el peso de la bolsa de la playa con tanto producto? Los especialistas alaban esta iniciativa. «Están diseñadas para ser menos irritantes si entran en contacto con la conjuntiva y pueden resultar muy interesantes si incluyen un activo iluminador para cubrir las ojeras», explica la doctora Paloma Cornejo, de la Clínica Paloma Cornejo. Cuidado, su uso no elimina las gafas de sol. Como señala la vicepresidenta de la AEDV y dermatóloga, Yolanda Gilaberte, «estas son la mejor fotoprotección en la zona ocular. Es la manera más idónea de proteger el ojo y la piel periorcular de la radiación UV y el cáncer cutáneo».

¿Y si se tienen manchas? En este caso, como apunta la doctora Garré, «lo primero es determinar si priorizamos prevención o corrección». Para lo primero debemos buscar no solo un SPF UVB alto, sino que lo más importante es tener una pantalla frente a los UVA lo más alta posible. Estos rayos son los principales causantes del envejecimiento prematuro, y también de la hiperpigmentación o aparición de manchas solares. En el caso de que estas ya existan, «además de una barrera UVA muy alta necesitaremos activos despigmentantes que contribuyan a unificar el tono de la piel», añade.

Por cierto, tumbarnos boca abajo no exime de las quemaduras faciales. Además de dejar al descubierto las orejas y la nuca –«dos zonas que suelen acabar enrojecidas e irritadas», como recuerda la esteticista Carmen Navarro–, esta postura tiene un peligro añadido. «La mayoría solemos doblar la cabeza hacia un lado y el sol proyecta

50%

de las españolas no son fieles a una firma de protección solar y cambian a menudo

sobre una única parte de la cara creando un tono desigual en cada hemisferio facial», advierte la doctora Pilar Julián.

Las claves para aplicar el fotoprotector las da Navarro: «Cuando se trata de la crema solar para la cara, hay que utilizar las dos manos y realizar movimientos ascendentes y laterales en el cuello y ascendentes en el rostro, sin olvidar que la nuca o la zona de las orejas también deben resguardarse».

Pecho: cuidado extremo

La piel del pecho es extremadamente fina –más incluso que la del rostro y el escote– y el hecho de exponerla por completo al sol, produce arrugas y flacidez en la zona. Como explica la doctora Mar Mira, de la clínica Mira+Cueto, «su tejido posee menos elastina y colágeno que otras partes, en consecuencia, cuenta con mayor tendencia al envejecimiento. Además, tiene menor cantidad de melanocitos (células que producen melanina-bronceado) y esto hace que exista menos capacidad de protección, por lo que el fotoenvejecimiento se acelera». Conviene tomar precauciones y en este caso, la elección de la textura del fotoprotector es fundamental. Hay que valorar factores como el tipo de piel. «La grasa necesita un producto de textura gelode que no aporte sebo, y permita hidratación y protección; la seca, por el contrario, debería elegir una textura que le aporte una hidratación máxima y los aceites en seco son una estupenda opción. Si hay cicatrices o manchas en la zona, lo mejor sería optar por un formato *stick*», resume Daniel Martín, cosmólogo y director del centro de belleza Santum. En cuanto a las leches solares, las recomienda sobre todo para pieles poco bronceadas, «ya que hacen un efecto barrera más sólido protegiendo al máximo de los efectos nocivos tras la exposición solar».

¿Y los *mousse*? «Solo en zonas ya bronceadas y no tan sensibles como el abdomen. Son muy frescas y realizan su función sin necesidad de recurrir a factores de protección máximos», detalla la doctora Pilar Julián, médico estético de la clínica Henao, de Bilbao.

A nivel estético es importante –para evitar la nada favorecedora señal blanca que queda bajo el cuello– vigilar la posición de la cabeza. «Muchas veces se dibujan sombras sobre el escote dando lugar a un bronceado desigual y por eso siempre aconsejo llevar un cojín», señala la esteticista Carmen Montalbán.

El moreno integrales muy favorecedor, pero pasa factura. Como señala Elena Comes, directora de Le Petit Salon, «al tomar mucho el sol en esa zona sin la debida protección se producirá un inevitable envejecimiento prematuro; la piel se arruga en exceso y queda débil». El doctor Agustín Buendía, coordinador general de Euromelanoma 2018 de la Fundación Piel Sana de la AEDV, alerta además sobre la



En el sentido de las agujas del reloj: PreVage City Smart, de ELIZABETH ARDEN (65 €); Contorno ojos y labios SPF 50, de LANCASTER (34 €); sérum Bio 10 Manchas, de BELLA AURORA (34,90 €); Top Secret Lips, de YSL (85 €); Maestro Liquid Summer, de GIORGIO ARMANI (65 €) y BB Cream Day Wear SPF35, de ESTÉE LAUDER (38 €).

75%
de las compradoras de maquillaje optan por fondos que tengan SPF, mínimo 15



En el sentido de las agujas del reloj: Face & Body Gradual Tan, de LA MER (85,95 €); Sublimage La Protection UV, de CHANEL (96 €); Body Manos SPF 15, de VICHY (6,26 €); Solar Allergy SPF 100+, de ISDIN (25,55 €); Anthelios Ultra SPF 50+, de LA ROCHE-POSAY (22 €); Wet Force Anti-Age SPF 50, de SHISEIDO (47 €) y Q 10 Anti-Age Manos, de NIVEA (3,45 €).

diferencia de radiación que hay en las distintas zonas geográficas españolas. «Cuanto más cercanas estén al ecuador mayor será la intensidad, así que las playas que se sitúan más al sur, como las de Andalucía y, sobre todo, las de las islas Canarias son las que tienen un índice de radiación ultravioleta mayor», explica el dermatólogo.

Espalda: aplicaciones fáciles

Es una de las zonas donde más errores de fotoprotección se cometen. La primera causa es postural. «Pasamos más tiempo boca abajo que boca arriba sobre la toalla, y hasta nos dormimos bajo el sol, por no contar cuando hacemos surf o nadamos», explica Victoria Paloma, directora de Formación de Institut Esthederm.

No se trata de una zona más sensible –la piel es gruesa por lo general–, pero los hombros y la espalda reciben más radiación solar por su situación anatómica. «También es una región de difícil acceso y no siempre se extiende la crema como es debido», añade.

Llegados a este punto conviene repasar las normas de protección. «La escala Fitzpatrick constata seis fototipos distintos y recomendaciones sobre el uso de SPF. Describe desde el fototipo 1 (piel muy blanca), que debería usar siempre SPF 50+, al fototipo 6 (piel negra), que puede utilizar un SPF 15», recuerda la doctora Garré.

Para conseguir un bronceado uniforme y homogéneo lo más conveniente es cambiar de postura constantemente. «De este modo todo el cuerpo recibe la misma cantidad de sol; la mejor opción es pasear por la orilla», aconseja la doctora Pilar Julián.

Es habitual relajarse cuando vamos cogiendo color, y en efecto, como avisa el doctor Lajo Plaza, «una piel bronceada tiene menor riesgo de quemarse, ya que el tono oscuro actúa como un protector natural, sin embargo, nunca debería utilizarse un SPF menor de 30». «Para cubrir bien la espalda es mejor optar por productos

La Leche protectora solar para el rostro y el cuerpo SPF 50 (27,50 €) es especial para pieles sensibles. Inspirada en los principios de la aromaterapia, la Leche corporal hidratante de la línea Refreshing Fig ayuda a revitalizar la piel tras tomar el sol (15,00 €). Todo de APIVITA.