

Enredados
Guía útil para no caer en el fraude de los fármacos online. ➔ P.7



En forma
Cómo entrenar a 45°C y no morir en el intento ➔ P.10



Gente
Las alpargatas que luce la Reina Letizia en Mallorca se han hecho virales. ¿Su precio? 120 euros. LA RAZÓN habla con su creadora. ➔ P.16-17



LA RAZÓN

DEL VERANO

MIQUEL GONZÁLEZ/SHOOTING

**ANDREA LEVY:
«EL PP TIENE
AHORA MUCHO
MÁS RITMO»**

➔ P.4-5

Venta conjunta con La Tribuna de Albacete 1,90€ (con revista Diez Minutos 2,80€) Venta conjunta con La Tribuna de Ciudad Real 1,90€ (con revista Diez Minutos 2,80€) (Precio de ref. O.D.I. 27€)



ALQUILER SEGURO
PROTECCIÓN A PROPIETARIOS

Hoy día 5, todos nuestros propietarios han cobrado sus rentas.

¿Vas a esperar otro mes para llamar?

902 37 57 77

V

DA IGUAL LA TEXTURA QUE UTILICEMOS. ES SOLO CUESTIÓN DE GUSTOS

NUNCA

«Es importante tener precaución con los fotoprotectores en spray. Estos se pueden inhalar y llevar a los pulmones sustancias perjudiciales. Al aplicarlos, se deben tapar nariz y boca, especialmente en el caso de los niños. Además, al vaporizarse en una bruma fina, se aplica menos cantidad y se corre el riesgo de no obtener la fotoprotección adecuada»

Doctor José Vicente Lajo Plaza, Centro Médico Lajo Plaza

PUEDO USAR EL MISMO PRODUCTO EN EL CUERPO Y EN EL ROSTRO

NO, POR FAVOR

«Lo importante es entender que la piel del rostro está expuesta al sol prácticamente todo el año, mientras que la del cuerpo no, así que, lógicamente, será una piel más castigada por la radiación solar. Por este motivo, debemos protegernos más ya que su nivel de saturación para contrarrestar los radicales libres, será mayor que la piel del cuerpo en la mayoría de los casos».

Doctora Paula Rosso, Centro Médico Lajo Plaza

LOS FILTROS FÍSICOS PROTEGEN MEJOR

NO EXACTAMENTE

«Lo que sí ocurre es que con ellos, la fotoprotección es inmediata y no hay que esperar a que la crema haga efecto. Hay que tener en cuenta que éstos hacen escudo. Los químicos por su parte, absorben las radiaciones para que no lo haga la piel en su lugar, pero se recomienda esperar 20 minutos hasta que se hayan absorbido bien».

Doctora Paula Rosso, Centro Médico Lajo Plaza

LA PROTECCIÓN TOTAL NO EXISTE Y LO MÁXIMO ES EL FACTOR 50+

SÍ

«El número del factor lo que significa es que en una piel determinada aplicando la cantidad adecuada, estará X veces más protegida que si no se aplicara (x es el número de factor). Así, una piel que se quemase a los cinco minutos de estar expuesta al sol, con un factor 30 tardaría 150 minutos en quemarse (30x5). De esta manera, cuanto más bajo es el factor más frecuente es necesaria su renovación, en general la recomendación es aplicar un factor 30 cada 2 horas, así podemos garantizar la protección de cualquier tipo de piel».

Patricia Cuenca, directora técnica del Centro Oxigen

ASÍ SE UTILIZA UN FOTO-PROTECTOR

DERMATÓLOGOS PUNTEROS DESMONTAN FALSAS LEYENDAS DE LA CREMA SOLAR Y ALERTAN DE SU MAL USO

POR MARTA BOIRA

BRONCEADORES Y AUTOBRONCEADORES SON INCOMPATIBLES

DE NINGUNA MANERA

«Tomar el sol y utilizar autobronceador es completamente compatible. Eso sí, siempre hay que recordar que el autobronceador no protege de los rayos ultravioletas, por eso siempre que se vaya a exponer la piel al sol, hay que aplicar fotoprotector solar».

Jayne Cooper, tanning expert de St. Tropez

SI ESTÁ NUBLADO SE PUEDE USAR UN FP MÁS BAJO

NUNCA

«A través de las nubes se filtran hasta el 80% de los rayos solares. Por este motivo no hay que descuidarse y es obligatorio utilizar protector solar incluso en días nublados, para protegerse especialmente de la radiación ultravioleta A (UVA) que penetra más profundamente en la piel, causando el fotoenvejecimiento».

Pedro Catalá, cosmólogo y fundador de Twelve Beauty

ES MEJOR OPTAR SIEMPRE POR FOTOPROTECTORES DE ALTO ESPECTRO

TOTALMENTE

«Se trata de protectores que protegen contra la radiación UVA y la radiación UVB. Por eso, sí es necesario optar por ellos porque ambos rayos atraviesan la atmósfera e inciden en nuestra piel. Actualmente en el mercado lo más común, o al menos lo más deseable, es que los factores sean de amplio espectro».

Mónica Ceño, fundadora y directora de The Lab Room

HAY QUE APLICAR LA PROTECCIÓN 20 MINUTOS ANTES DE EXPONERSE AL SOL

DEPENDE

«Los filtros biológicos, que absorben la radiación solar, sí necesitan ese tiempo para actuar. Sin embargo, ahora hay teorías que aconsejan extenderlo al comenzar la exposición para que el organismo reciba una pequeña dosis de sol que supla del déficit de vitamina D. Bastaría con diez minutos».

Doctor José Vicente Lajo Plaza, Centro Médico Lajo Plaza

SI TENGO LA PIEL SENSIBLE ES MEJOR QUE OPTE POR FILTROS FÍSICOS

TOTALMENTE CIERTO

«Los filtros físicos son mejores en pieles sensibles porque alteran menos la dermis del usuario y se puede alcanzar una protección total con ellos. Eso sí, si se es alérgico a ciertos productos es mejor que se utilicen filtros físicos puros».

Paola Gugliotta, directora de Sepai y máster en Dermocosmética

HAY QUE CAMBIAR DE SPF O FACTOR DE PROTECCIÓN A LO LARGO DEL VERANO

NO NECESARIAMENTE

«La melanina, que nos da el color de la piel, es nuestro protector natural frente a las radiaciones solares. Así una piel bronceada tiene menos riesgo de quemarse que una más blanca, pero al final lo importante es evitar que el sol sea dañino para nuestra piel. De este modo, independientemente del índice de bronceado, nunca deberíamos ponernos un factor por debajo de 30».

Doctora Paula Rosso, Centro Médico Lajo Plaza

ES LO MISMO «WATER-RESSISTANT» QUE «WATER-PROOF»

NO

«Los protectores pueden resistir si permanecemos un tiempo en el agua, pero cuando nos frotamos con la toalla se elimina el 80% de la crema, algo que también ocurre si el tiempo de inmersión es muy largo. Los productos se denominan «water resistant» (resistentes al agua) si se mantiene el 70% de la fotoprotección a los 40 minutos de la inmersión (dos baños de 20 minutos) y «waterproof» (muy resistentes al agua) si resiste después de cuatro baños de 20 minutos cada uno. Se recomienda aplicar nuevamente la crema tras un baño de más de 20 minutos».

Patricia Cuenca, directora técnica del Centro Oxigen

LA DIETA NO TIENE NADA QUE VER CON LA FOTOPROTECCIÓN

FALSO

«Sí, influye y ayuda a reforzar nuestras defensas. Sobre todo, frutas y verduras, ricas en betacarotenos y agentes antioxidantes. Los betacarotenos ayudan a la protección natural de la piel contra la radiación solar y los antioxidantes combaten los radicales libres que se puedan formar en la piel tras la exposición solar».

Laura Parada, nutricionista de Slow Life House

HAY QUE TIRAR LAS CREMAS DE UN VERANO PARA OTRO

DEPENDE

«La caducidad del producto viene reflejada en el envase. Si no lo hemos abierto, la fecha de caducidad es la que figura. Para conocer cuándo debemos desecharlo una vez abierto, tenemos que buscar en el envase la figura de un tarro con la tapa abierta y el número que hay en su interior. Normalmente, caduca a los nueve meses de estar abierto. Siempre debe guardarse bien cerrado y en un lugar seco y sin exposición al sol. En cualquier caso, si vemos que cambia de aspecto de color o tiene un olor desagradable no se debe utilizar».

Paola Gugliotta, directora de Sepai y máster en Dermocosmética

EN EL CABELLO TAMBIÉN SE NECESITA EL EQUIVALENTE A UN SPF 50

NO

«Los dermatólogos recomiendan un 50+ en el caso de la piel, pero ésta tiene células vivas y la alta radiación solar puede producir muerte celular. En cambio, las células del cabello tienen queratinocitos que, al unirse, forman las fibras de queratina que conocemos. Pero estas células ya están muertas. Los queratinocitos «se inmolan» formando el cabello y protegiéndolo de diferentes factores, uno de ellos, la radiación solar. La protección de estas fibras se basa en que no pierdan ni la hidratación ni los lípidos que ayudan a entrelazarse y unirse».

Adolfo Remartínez, creador y director de Nuggela Sulé

EL MAQUILLAJE ES INCOMPATIBLE CON EL FOTOPROTECTOR

NO SIEMPRE

«A nivel estético el filtro químico se nota menos en la piel y permite una mejor combinación con el maquillaje. Lo ideal es utilizar compactos de maquillaje con SPF elevado y puede aplicarse después del fotoprotector».

Doctora Paula Rosso, Centro Médico Lajo Plaza

CUANTA MÁS CREMA NOS PONGAMOS MÁS PROTEGIDOS ESTAREMOS

CORRECTO

«La recomendación oficial es de 2 mg de producto por cm2 de piel y esto supondría gastar 30 ml de producto cada vez. Cuando se hacen los estudios de medición del FPS se aplican 2mg/cm2. Sin embargo, la aplicación habitual suele ser de 0.5mg/cm2; por ello, para suplir esta diferencia, se recomienda usar fotoprotectores con un FPS de 30 o más y reaplicar la crema cada dos horas».

Isabel Lostao, directora de Estética Lostao

SI NO ME HE QUEMADO NO NECESITO UN «AFTER SUN»

FALSO

«La fotoprotección debe acompañarse de una reparación después de la exposición solar y de una hidratación intensa y diaria. El aloe vera y la rosa mosqueta son aliados extraordinarios para reparar la piel después de la playa o la piscina. Y durante todo el verano, mañana y noche, hay que intensificar la hidratación con una buena hidratante en versión crema o en aceite».

Patricia Cuenca, directora técnica del centro Oxigen