10 cosas que se deben saber del sol, el SPF y las etiquetas de las cremas

¿Sabes lo que significa SPF? El verano hay que asumirlo con responsabilidad para no arriesgar la salud. Las manchas y marcas en la piel, el envejecimiento prematuro y los distintos tipos de cáncer son sólo algunos de los efectos de la sobreexposición solar sin protección. Para disfrutar sin riesgos, tan sólo se debe conocer el Sun Protection Factor que tu piel necesita y mantener ciertas pautas con disciplina que Clínica Soft da a continuación

Existen dos tipos de filtros, los químicos y los físicos. Muchos protectores incorporan en su formulación los dos tipos. Los químicos, absorben los rayos UVA y UVB protegiendo las capas más profundas de la piel y son poco densos, perfectos para pieles grasas. La desventaja es que sus componentes pueden crear intolerancias. (Componentes habituales: Octylcrylene, Octinoxate, Avobenzone, Oxybenzone, Octisalate, Homosalate, 4-MBC, Meroxy SX y XL.) Los físicos: contienen micropartículas como pequeños espejos que reflejan la radiación solar impidiendo que la piel la absorba. Son densos y pueden dejar la piel blanquecina. No son absorbidos por la piel por lo que son recomendables para pieles delicadas. Ingredientes habituales: Titanium dioxide, Zinc oxide.

Elige filtros solares de amplio espectro que protegen frente a los rayos UVA responsables del envejecimiento y UVB responsables del eritema, se distinguen de los sencillos porque en el envase aparecen dos numeraciones, la primera para la protección UVB y la segunda para la UVA. En los protectores normales solo aparece la protección para los UVB.

¿Cuánto tiempo estás protegido con tu protector? el FPS que debes usar se relaciona con el tiempo que nuestra piel se mantiene "a salvo" de los rayos solares sin quemarse. Las pieles claras suelen tardar entre 3 y 5 minutos, las menos sensibles 10 o más mientras que las pieles oscuras pueden tardar hasta 40 minutos. Al multiplicar ese tiempo por el FPS que indica el producto obtendrás la cantidad de minutos que estás protegido, por ejemplo si tardas 5 minutos en quemarte sin ningún producto y eliges un protector con FPS 15 estarás 75 minutos resguardado.

La aplicación de los productos protectores debe hacerse en forma regular en todo el cuerpo 30 minutos antes de ponerse al sol, 2 gramos por centímetro cuadrado y en forma uniforme. No olvidarse de zonas delicadas: cuello, orejas, empeines y calva.

Lo recomendable es que todas las pieles siempre usen un factor de 30 en adelante. De 2 a 10 son de baja protección, de 15 a 20 de media protección y de entre 30 y 50 o superior de alta protección. Si la persona tiene una piel muy blanca lo ideal es un factor de protección 40 o 50.

Además, hay que volver a aplicarlo cada dos horas o después de haber sudado mucho o de haber estado en el agua más de 40 minutos.

Ten en cuenta también la actividad: si eres deportista compra un protector resistente al sudor y el agua.

Debes usar un producto especial para la cara ya que la piel es más sensible y delicada, con un mayor

FPS y otro para el resto de tu cuerpo.

Las personas con mayor riesgo y que por ello deben extremar las precauciones son las de piel y ojos claros, quienes se exponen en forma prolongada al sol, por su actividad, las que durante la infancia han tenido episodios de quemaduras solares, quienes tienen historia personal o un familiar directo con cáncer de piel y las personas con muchos lunares.

Entre las 11.30 am y las 3:00 pm no hay que exponerse al sol. Aunque lo mejor sería no tomar el sol en general, puedes optar por la inmensa gama de autobronceadores que hay en el mercado si quieres estar morena y obtener un color precioso, sin riesgos y sin perder el tiempo.

Clínica SOFT recomienda

Antes del verano o de una exposición estacional al sol preparar la piel con un SkinBooster (Sesión: 180€)

Un producto diseñado para restaurar el balance hídrico de la piel. Funciona mediante la reposición de ácido hialurónico bajo la piel. El ácido hialurónico es una de las sustancias naturales más versátiles y fascinantes, ya que se encuentra en el organismo

Consiste en pequeñísimas inyecciones al igual que la mesoterapia.

Es adecuado para la piel delicada de cuello, escote y dorso de las manos

Este método también regenera la piel dañada tras la exposición excesiva al sol

Acerca de Clínica SOFT

En Clínica SOFT son especialistas en cirugía oculoplástica y estética facial, rejuvenecer la mirada, devolver luminosidad al rostro y mantener un aspecto fresco y saludable gracias a tratamientos mínimamente invasivos.

Clínica SOFT aplica sólo las técnicas más avanzadas y seguras, tanto de cirugía como de medicina estética, bajo la supervisión de sus directores médicos: el Doctor Troyano y el Doctor Genol, cirujanos de dilatada experiencia que forman parte de la élite de cirujanos oculoplásticos en el ámbito internacional.

El equipo médico de Clínica SOFT está formado por destacados miembros de la Sociedad Española de Oftalmología (SEO) y de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Ocular y Orbitaria (SECPOO), donde actualmente impartimos cursos de formación para otros profesionales, así como de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME).

A nivel internacional pertenecen a la Sociedad Iberoamericana de Oculoplastia y al International Thyroid Eye Disease Society (ITEDS).

Síguenos en:

/SotRejuvenecimientoFacial

/Somos_soft
/SoftRejuvenecimientoFacial

Datos de contacto:
Globe Comunicación

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>