

# TELVA

BELLEZA

Estas cremas de sol para la cara pueden ser tu crema de día todo el verano porque lo tienen todo

MARÍA VILLORA

23/06/2024 - 09:28

Nada mejor que una **crema** de día que **hidrate**, proporcione **confort** y además **proteja del sol**. A continuación, te presentamos nuestras **cremas solares** favoritas que cumplen con estos requisitos y se pueden convertir en tu **crema de día** perfecta.



**E**n **verano** nos cuesta llevar cremas que sean **demasiado ricas**, por aquello de la sensación grasa constante en la piel que, mezclada con el sudor, no es muy agradable. Por otro lado, muchos **protectores solares** dejan residuos o una capa densa que igualmente queremos evitar a toda costa. Al final, no es **fácil** encontrar la **crema perfecta** que, además de **hidratar la piel**, nos **proteja del sol** y nos haga sentir cómodas. Las editoras de belleza de TELVA hemos hecho una selección que cumple con lo que cualquier piel desea de una **crema de día** en la época estival.



# TELVA

## ¿CÓMO PODEMOS SABER SI LA CREMA SOLAR ES BUENA?

Si hablamos de las **características del producto**, asegúrate de que se adapta a las actividades que vas a realizar, así como al **fototipo** de tu piel. Por ejemplo:

- Si vas a **nadar** o practicar algún deporte que favorezca la sudoración, lo mejor es optar por un **protector solar resistente al agua**. Sin embargo, esto no significa que sea impermeable, por ello será necesario **volver a aplicarlo** pasado cierto tiempo.
- El **Factor de Protección Solar (FPS)** debe ser adecuado para el tipo de piel y las condiciones de exposición al sol. Un **FPS 30** o superior es recomendable para la mayoría de las personas.
- Lo ideal es que la crema sea de **amplio espectro** y ofrezca protección contra los rayos **UVA y UVB**. Recordemos que los rayos **UVA envejecen la piel**, mientras que los **UVB pueden causar quemaduras** solares.
- Recuerda **no usar un producto solar de años anteriores** ya que los cambios de temperatura y de entorno pueden comprometer la eficacia del cosmético y de su FPS. También asegúrate de que el producto **no esté caducado**.
- **Ana Puelles Lostao**, de **Estética Lostao**, apuesta por los protectores solares que ofrecen propiedades **antioxidantes, hidratantes, antiinflamatorios**, emolientes y ricos en ácidos grasos como el Omega 6 y Omega 9 y ricos en vitaminas A,B,C,D y E.



# TELVA

---

## ¿CADA CUÁNTO HAY QUE RENOVAR EL PROTECTOR SOLAR?

La regla generalizada es reaplicarlo **cada 2 horas**, sin embargo, **Ana Puelles** afirma que "esta regla varía según el **tipo de filtro** que estés utilizando. Los protectores con **filtros químicos** requieren aplicarlos con un poco más de frecuencia, ya que se degradan con la luz solar. Los protectores con **filtros físicos** tienen un mayor tiempo de duración pero también se ven afectados por el sudor".

## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN PROTECTOR SOLAR 30 Y 50?

Si una persona se quema a los 10 minutos sin usar protección solar, básicamente lo que hace un **FPS 30** sería **ampliar el tiempo de protección** a 300 minutos. Es decir, 30 veces más. Y un FPS 50 lo extendería a 500 minutos (50 veces más). A pesar de estos datos, hay que tener en cuenta factores como el sudor, el agua y la cantidad de producto que te aplicas. Porque todos ellos afectan a la duración de la protección. Eso sí, advierte **Pilar Gutiérrez**, asesora técnica de **Bruno Vassari**, "siempre teniendo en cuenta que nunca existe una exposición solar 100% segura porque **no hay pantalla que bloquee al cien por cien**".

Mientras que un **FPS 15** filtra un 93% de los rayos UVB, un **FPS 30** filtra un 97%, y un **FPS 50** lo hace a un 98%. "Estos porcentajes se refieren a la capacidad del producto para **desviar los rayos del sol** (UVB) o al porcentaje de **principios activos** de algunos protectores solares denominados **de alto espectro: filtros minerales** como el dióxido de titanio o el óxido de zinc, que también ayudan a proteger nuestra piel contra los rayos **UVA** y la luz azul", sostiene **Puelles Lostao**.

