

CAMBIOS EN LA PIEL QUE NO DEBES IGNORAR

El sol puede causar manchas, lunares o lesiones cutáneas.



→ Si notas lunares que cambian de tamaño o forma, acude a una consulta de dermatología.



→ Evita exponerte al sol si tienes quemaduras recientes para evitar daños mayores.



CONCLUSIÓN

Proteger tu piel en verano es cuidar tu salud a largo plazo.

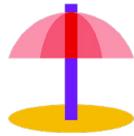
Disfruta del sol de forma segura con estos consejos y consulta siempre a un dermatólogo/a si tienes dudas.

Cuidados de la piel en verano





El verano trae consigo momentos al aire libre, días de playa y diversión bajo el sol. Sin embargo, también puede ser un desafío para nuestra piel, ya que la exposición prolongada a los rayos UV, el cloro de las piscinas y la sal del mar pueden dañarla.



Protegerla y cuidarla correctamente es esencial para evitar quemaduras, manchas y envejecimiento prematuro.

Sigue estos consejos y disfruta del verano con una piel saludable.

LA IMPORTANCIA DE LA PROTECCIÓN SOLAR

El protector solar es el pilar del cuidado de la piel en verano.

Es muy importante adquirir hábitos saludables para una buena protección frente al sol, evitando las horas centrales del día, buscando la sombra y evitando quemaduras solares e insolaciones por el ocio al aire libre en verano.

FOTOPROTECCIÓN SOLAR CON CREMAS Y LOCIONES

- **Elige el protector adecuado:** Busca fórmulas resistentes al agua con SPF 50+ para el rostro y el cuerpo. Prefiere protectores con filtros físicos si tienes piel sensible.
- **Cómo aplicarlo correctamente:** Usa la cantidad equivalente a dos cucharadas para el cuerpo y una cucharadita para el rostro.

Asegúrate de cubrir zonas olvidadas como el cuello, las orejas y el dorso de las manos.

- **Reaplicación frecuente:** Cada dos horas o después de nadar o sudar mucho. Existen fórmulas más resistentes frente al sudor y al agua que son etiquetadas como water proof, sin embargo, no duran todo el día, deben reaplicarse.



PROTECCIÓN ADICIONAL: ROPA Y ACCESORIOS



- Usa ropa con tejidos UPF que bloquean los rayos UV.



- Sombreros de ala ancha y gafas de sol protegen las zonas más delicadas.



- Lleva un paraguas o sombrilla si vas a pasar muchas horas al aire libre.

HIDRATACIÓN: POR DENTRO Y POR FUERA

El calor y el sol pueden reseca la piel rápidamente.



- **Bebe agua constantemente:**

Lleva siempre una botella de agua para mantener tu cuerpo hidratado.



- **Hidrata tu piel con cremas ligeras pero efectivas al terminar el día.**



- **After sun:**

Estos productos son ideales para calmar la piel después de un día de exposición.



- **Que la fruta y la verdura sean un pilar importante en tu dieta.**

CUIDA TU PIEL DESPUÉS DEL SOL

El cuidado post-solar es tan importante como la protección durante la exposición.

- Dúchate con agua fresca para eliminar restos de sal, cloro o arena.
- Aplica un after sun o crema reparadora para regenerar la barrera cutánea.
- Evita exfoliar tu piel inmediatamente después de la exposición solar.