

Protector solar: cómo elegir el SPF y aplicarlo bien

Filtro químico o mineral, qué significa PA++++, cuánto producto usar y cada cuánto reaplicar durante el día.

SPF y PA: qué mide cada número

El SPF mide la protección frente a la radiación UVB, responsable de la quemadura, y el sistema PA con sus cruces indica la protección frente a UVA, ligada al fotoenvejecimiento y a las manchas. Para uso diario busca SPF 50+ y PA++++, y comprueba que el envase indique protección de amplio espectro.

Filtro químico, mineral o híbrido

Los filtros químicos son ligeros, transparentes y cómodos bajo el maquillaje. Los minerales, con óxido de zinc o dióxido de titanio, son más adecuados para pieles reactivas aunque pueden dejar un velo blanco. Los híbridos combinan ambos y suelen ser el mejor compromiso entre textura y tolerancia.

Cuánto producto aplicar de verdad

La cantidad de referencia es unos 2 miligramos por centímetro cuadrado: en la práctica, dos dedos de producto para rostro y cuello, o media cucharadita. Aplicar menos reduce la protección real muy por debajo del número del envase. Extiéndelo como último paso del cuidado y antes del maquillaje, sin olvidar orejas, párpados y nuca.

Reaplicar sin arruinar el maquillaje

Al aire libre conviene reaplicar cada dos horas, y antes si hay sudor o baño. Sobre el maquillaje funcionan mejor los formatos en stick o en bruma, aplicados por presión y no frotando. En interiores con poca luz directa suele bastar una reaplicación a media jornada.

Cuerpo, retirada y errores frecuentes

Las zonas expuestas del cuerpo, sobre todo manos, escote y empeines, necesitan el mismo protector que el rostro. Al final del día retíralo con un bálsamo o aceite de limpieza y después un limpiador suave: los filtros resistentes al agua no se van solo con agua. Y no lo guardes en el coche ni al sol, porque el calor degrada la fórmula.