



Tirada: 73.950	Women's Health		Superficie: 588 cm ²	
Difusión: 20.960	Nacional	Bianual	Ocupación: 100%	
Audiencia: 73.360	Femeninas		Valor: 21.390,00 €	
Ref: 9340189	1ª Edición	01/07/2017	Página: 1	

CORRE EN VERANO ¡EL PLAN PARA TI!

Women's Health

Tu mejor versión

**CONSIGUE
ESTE
CUERPO**

**EJERCICIOS
FÁCILES
PARA LOGRARLO**

en la arena, en el
mar, en la piscina
y en el hotel

SEXO

**¿Qué piensan
ellos en la cama?**

**23 PÁGINAS
RECETAS
LIGERAS**

**SNACKS Y HELADOS,
CON MENOS CALORIAS**

**ELIMINA LA
CELULITIS**
**¡Come así para
vencerla!**



**Jesinta
Franklin**
Conoce sus
claves fit

JULIO-AGOSTO 2017



WomensHealth.es 3'50€ en España

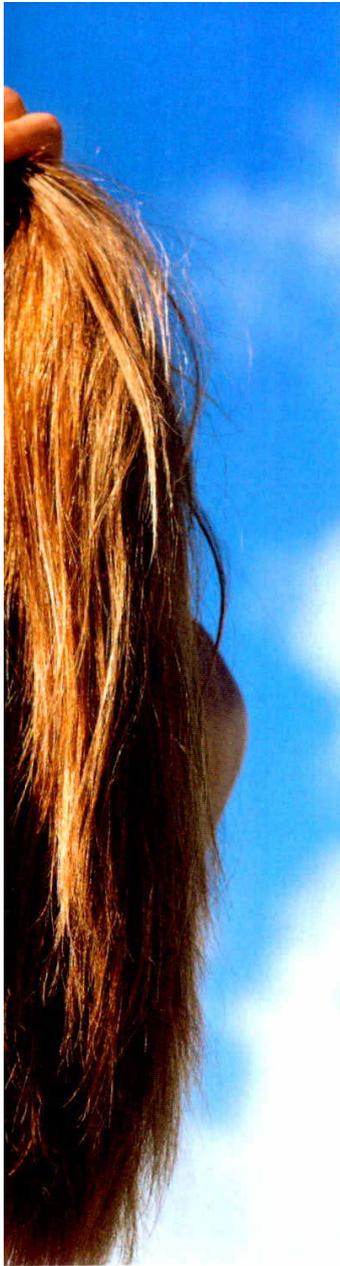
**Lista para
la playa**

de la cabeza a los pies

- PROTEGE TU CABELLO
- NO TE QUEMES
- PRESUME DE PIES BONITOS



Tirada: 73.950	Women's Health	Superficie: 41 cm²		
Difusión: 20.960		Ocupación: 6.97%		
Audiencia: 73.360	Nacional	Bianual	Valor: 781,16 €	1 / 1
Ref: 9340186	Femeninas	1^a Edición	01/07/2017	



NO TE DESLUMBRES



1. ¿Riesgo de raquitismo?

Muchas veces hemos oído eso de que si no tomamos el sol, no activaremos la vitamina D en la piel. Pues bien, esta es una verdad a medias, porque para conseguirlo no hace falta estar tumbada en la playa desde 10 de la mañana hasta el (siguiente) amanecer. Como explica el doctor Luis Pastor, jefe de la Unidad de Dermatología del Hospital Ruber Internacional, "20 minutos al día, no necesariamente de exposición directa a los rayos ultravioleta B (que son los que nos ayudan a sintetizarla) son suficientes. En todo caso, conviene evitar las horas de mayor intensidad solar en los meses más cálidos". Por cierto, toma el sol mejor en las piernas y brazos para evitar micropigmentaciones en la cara, que tiene una piel más fina. Y algo importante, según recuerda el especialista, "los protectores solares no actúan de barrera frente a la vitamina D". Así que no tienes excusa, ponte siempre bronceador, que deja pasar lo bueno del sol y frena lo malo. Además, este nutriente podemos obtenerlo también de los alimentos o a través de suplementos vitamínicos. "La vitamina D se encuentra en una dieta rica en sustancias antioxidantes y betacarotenos, como las verduras con mucho color, y también frutas y salmón", señala la doctora Yolanda Gilaberte, coordinadora de la Campaña Euromelanoma 2017.

2. Con una capa basta...

Si no me baño. Esto es lo que piensa, erróneamente, mucha gente. Pues, no. Hay que volver a extenderse fotoprotector pasadas dos o tres horas. "Es más importante renovar la aplicación de la crema que preocuparse por conseguir el índice de protección más alto", dice el dermatólogo Ricardo Ruiz, de la Clínica Dermatológica Internacional. Y si te metes en el agua deberás extender una nueva capa de bronceador cuando salgas, aunque este sea *water resistant*, pues el roce con la arena o con la toalla al secarte arrastrará parte del producto. Además, ten claro que es imposible conseguir la protección total, incluso con un

3. Los fotoprotectores no caducan

¿De verdad crees esto? "Una vez abierto, el fotoprotector debe usarse en esa temporada, ya que todo compuesto químico se descompone pasado un tiempo y pierde eficacia. Si por error se utiliza uno caducado, esto no significa que vaya a producir un problema en la piel, pero sí provocará daños derivados de una protección solar inadecuada", alertan desde la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

4. Si tengo un problema, se vería enseguida

O no. Y, en cualquier caso, no conviene arriesgarse a llegar hasta ese estadio, ¿no crees? El dermatólogo Agustín Buendía aconseja hacer uso de la prevención para poder detectar de manera precoz el cáncer de piel (el melanoma es el más mortífero, pero hay otros muchos tipos). "Es fundamental realizar periódicamente sesiones de autoexploración, y esto incluye las zonas poco visibles y de las que nos solemos olvidar, como el interior de la boca, las orejas o el cuero cabelludo", puntualiza. Por cierto, tampoco estaría mal realizar una visita al año al dermatólogo en busca de lesiones sospechosas. Y, desde luego, acude si observas alguna sintomatología de este abecé en lunares o manchas: A (simetría),

DESECHA EL PROTECTOR SOLAR DEL AÑO PASADO

producto con índice de protección SPF 100. "Siempre pasa algo de radiación ultravioleta a la piel. Por eso, además de usar fotoprotector, debemos exponernos con moderación", aconseja Ruiz. Y, por cierto, a la playa o a la pista de pádel hay que ir ya con la crema puesta, pues empieza a hacer efecto pasados 20 minutos.

ESCUDO PROTECTOR

No dejes que pasen ni los rayos UVA, causantes de las arrugas y manchas de piel, ni los UVB, responsables de quemaduras y eritemas.

'Soin Anti-Âge Défense Cellulaire SPF30', de LPG (65 €). Tratamiento solar rico en activos antioxidantes que combate los efectos de los radicales libres.



'Sunright 50', de Nu Skin (31 €). Una combinación de filtros químicos y minerales que protege de la radiación y estimula el colágeno de la piel.



'Crema Solar Facial Healthy Protection', de Freshly (35 €). Con filtros físicos naturales, incorpora ácido hialurónico vegano para revertir el fotoenvejecimiento.

