

9 COSAS QUE DEBES SABER SOBRE EL SOL Y LAS CREMAS PROTECTORAS

Por fin llega el verano y con él el sol resplandeciente y las ganas de activar la melanina y coger ese tono bronceado que tanto favorece. Pero, realmente ¿sabemos a lo que nos atenemos cuando pasamos horas expuestos al sol? Alergias, intolerancias, irritaciones, arrugas, manchas, el envejecimiento prematuro, los diferentes tipos de cáncer de piel... son algunos de los efectos de la sobreexposición al sol sin usar la protección adecuada. Desde Bionike, marca número 1 de cosmética en Italia, te aportamos 9 datos que debes saber sobre la exposición al sol y las cremas solares, con el fin de que este verano disfrutes plenamente de los rayos sin dañar tu piel.



1. **El sol es más peligroso cuando el día está nublado.** Las nubes no evitan que los rayos solares incidan sobre nuestra piel. Asimismo, éstas son las causantes de que la radiación solar sea más difusa, por lo que es prácticamente imposible encontrar un lugar de completa sombra en esos días.
2. **Existen dos tipos de filtros solares en las cremas protectoras, los químicos y los físicos.** Los químicos absorben los rayos UVA y UVB, protegiendo así las capas más profundas de la piel y son poco densos. El inconveniente es que sus componentes pueden crear intolerancias. Los filtros físicos (conocidos también como **pantallas totales**): contienen micropartículas que reflejan la radiación impidiendo que la piel la

absorba. Éstos últimos son densos y dejan la piel blanquecina. Algunos protectores incorporan en su formulación ambos tipos de filtros.

3. **Filtros solares de amplio espectro y sencillos.** Los de **amplio espectro** protegen frente a los rayos UVA, que son los responsables del envejecimiento y los 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 **sencillos** únicamente aparece la protección para los UVB.
4. **El Factor de Protección Solar** que debes utilizar se relaciona con el tiempo que tu piel se mantiene "protegida" de los rayos del sol sin llegar a quemarse. Las pieles claras tardan entre 3 y 5 minutos y 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 estarás protegido.
5. **Lo recomendable es que todas las pieles utilicen siempre un factor de protección de 30 en adelante.** De 2 a 10 son de baja protección, de 15 a 20 de media y de entre 30 y 50 o superior de alta protección. Asimismo, **la aplicación** de las cremas solares debe hacerse de forma homogénea en todo el cuerpo media hora antes de la exposición al sol. Por otro lado, se debe renovar el protector **cada dos horas** o después de haber hecho deporte o de haber estado en el agua más de 40 minutos.
6. Para **proteger el rostro de los rayos del sol** debes utilizar un protector especial con más FPS que el que utilizas en el resto del cuerpo, ya que la piel es más delicada.
7. **Las personas con mayor riesgo** ante el sol 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, las que tienen algún familiar directo con cáncer de piel y las personas con muchos lunares.
8. **El sol provoca alergias;** cuando aparece una alergia y la piel está hiperreactiva y cualquier alérgeno puede provocar problemas... por ello es importante que en pieles sensibles, atópicas, pieles finas o irritadas se utilicen productos "amigos" de la piel. Bionike es la única línea de cosmética y maquillaje completa libre de alérgenos, conservantes químicos y níquel para que cada uno de sus productos sea respetuoso con el PH de todas las pieles.
9. Entre las **11.30 y las 15.00** los expertos en medicina recomiendan no exponerse al sol. Ya que en esa franja horaria es en la que el sol irradia con más fuerza e intensidad.

Después de todos estos consejos, Bionike, te recomienda su gama de productos para el sol con el fin de que disfrutes plenamente de este verano sin preocuparte por tu piel.



Defence Sun Leche Solar Fluída SPF 30 50 ml

Leche solar, disponible también en Spray, ligera y no pegajosa, ideal para el cuerpo. Formulada para obtener una triple fotoprotección: defensa contra los daños a corto plazo, potenciada por la innovadora tecnología Network Expert que optimiza la eficacia del sistema filtrante UVA-UVB; defensa contra los radicales libres generados por los rayos infrarrojos; defensa contra los daños biológicos a largo plazo, gracias al exclusivo "PRO-REPAIR Complej", que fortalece los mecanismos naturales de protección y reparación del ADN. Su protección es UVA-UVB-IR y es resistente al agua.

PVP: 20, 99€



Defence Sun Complemento Alimenticio. Caja 30 pastillas

Complemento alimenticio de Beta-Caroteno, Vitamina C y E, Cinc, Cobre, con Licopeno, Ácido Linoleico conjugado, Beta-Glucoano y L-Carnosina. Posee una fórmula equilibrada con elevada actividad antioxidante. Este complemento alimenticio está indicado por su acción coadyuvante para mejorar la efectividad de la fotoprotección. No es un sustituto de la protección solar.

PVP: 26,50 €



Defence Sun Stick 50+ Barra 9ml

Práctica barra para zonas localizadas, transparente y de textura suave. Resulta ideal para una fotoprotección especial de las zonas más sensibles como labios, nariz y orejas, además de lunares y cicatrices. Tiene protección rayos UVA-UVB y es resistente al agua.

PVP: 13,50 €



Defence Sun Fondotinta Compacto Solare 50

Formulado exclusivamente con filtros minerales es ideal para la protección de los rostros claros y de las pieles sensibles. Proporciona una protección de amplio espectro (UVA-UVB) protegiendo la piel del daño causado por los radicales libres. Resistente al sebo y al sudor. Asimismo, minimiza las imperfecciones y le da a la piel un aspecto mate y natural. Disponible en dos tonos: n. Ambers 1 - 2 de bronce. No comedogénico. Protección UVA-UVB.

PVP: 24,50 €

La única marca 100% "sin alérgenos"

Muy concienciado con los problemas dermatológicos, Bionike ha desarrollado una tecnología de formulación alternativa para mantener cualquier tipo de mal olor bajo control, sin recurrir al uso de fragancias. Bionike es la única línea de cosmética y maquillaje completa libre de alérgenos y de conservantes químicos como parabenos, thiazolinones o liberadores de formaldeído, tan perjudiciales para la piel.

Además, ha implementado a su fabricación la estrategia de asegurar que el contenido del níquel es menor del 0,00001 % (0,1 ppm) en cada lote de producción. Todo para que cada uno de sus productos sea respetuoso con el PH de todas las pieles.

C/ Cristóbal Bordiú 48, 28003

Telf: 91. 033 02 67

f [/BionikeSpain](#)