

# Protección solar: claves para lograr el mejor efecto

¿Te quemas con el sol aunque utilices protector solar? Te revelamos qué errores puedes estar cometiendo y cómo evitarlos para que tu piel permanezca sana e hidratada a pesar de la exposición al sol. Además te explicamos las bondades de los fotoprotectores "water resistant" y te mostramos las mejores opciones en cremas solares según tu tipo de piel

MADRID/EFE/MARÍA FERNANDA AYALA | MIÉRCOLES 03.08.2016

Tomar un baño de sol no tiene por qué convertirse en una pesadilla que se repite año tras año. Por esa razón debemos seguir las **recomendaciones** de uso de los productos con factor de protección solar y observar si se presentan cambios en la piel, como enrojecimiento, irritación o sensación de picazón.

Con estos signos nuestra piel expresa que "no hemos hecho algo bien", como no aplicar la crema un mínimo de 30 minutos antes de la exposición o saltarse la reaplicación del producto cada dos horas, según la doctora Elia Róo, dermatóloga de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV).

La especialista explica que el **nivel** de protección se potencia si somos generosos con la cantidad de crema que aplicamos y si reiteramos esta practica frecuentemente, mientras estemos bajo los rayos del sol.

*La doctora Róo recomienda que "al salir del agua, si nos frotamos con la toalla, o si sudamos mucho, tenemos que volver a aplicar la crema solar".*