

Protegir-se del sol ja no és opcional: com cuidar la pell a l'estiu i triar bé la protecció solar

22/07/2026

Un altre cop davant de la prestatgeria del supermercat sense saber quin protector solar triar? Tranquil, no ets l'única ni l'únic. Si encara tens dubtes, aquí hi trobaràs una guia senzilla per saber quin SPF necessites, com aplicar-lo correctament i com incorporar la protecció solar a la teva rutina facial.



SPF: què vol dir i quin necessites realment

El primer dubte acostuma a ser el mateix: SPF 15, 30 o 50? Però què volen dir realment aquestes sigles i aquests números?

SPF són les sigles de Factor de Protecció Solar. I què vol dir això? És ben senzill: indiquen el nivell de protecció del protector solar davant dels raigs UVB, que són els responsables de les cremades solars. És a dir, com més alt sigui l'SPF, més protecció ofereix.

Dit això, quin necessites?

- Pells molt clares o sensibles: SPF 50 o 50+.
- Pells morenes o amb poca exposició solar: un SPF 30 pot ser suficient.
- Si passes diverses hores a la platja, la piscina, la muntanya o fent esport a l'aire lliure: SPF 50+, independentment del to de pell.
- Infants: SPF 50+ amb un protector específic per a la pell infantil.

UVA vs. UVB: no són el mateix

A més de l'SPF, assegura't que el protector solar també protegeixi dels raigs UVA, perquè cadascun té un efecte diferent sobre la pell.

Els raigs UVB, com ja hem dit, són els responsables de les cremades solars. En canvi, els raigs UVA acceleren l'envelliment de la pell i afavoreixen l'aparició de taques.

Si busques un protector per al dia a dia, per exemple, pots comprar la [Crema facial solar FPS50+ belle&SUN](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25912585-crema-facial-solar-fps50-pieles-sensibles-belle-tubo-50-r) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25912585-crema-facial-solar-fps50-pieles-sensibles-belle-tubo-50-r>], el [Fluid solar facial antimanques FP50 NIVEA](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24808792-fluido-solar-facial-antimanchas-fp50-nivea-tubo-40-ml/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24808792-fluido-solar-facial-antimanchas-fp50-nivea-tubo-40-ml/>] o la [Crema solar facial amb vitamina C FP50+ DELIAL](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/26130005-crema-solar-facial-con-vitamina-c-fp50-delial-bote-40-ml/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/26130005-crema-solar-facial-con-vitamina-c-fp50-delial-bote-40-ml/>].

Els errors més habituals a l'hora d'utilitzar el protector solar

A més de triar bé el producte, és important saber-lo utilitzar. Aquests són alguns dels errors més habituals; segur que n'has comès algun:

- Aplicar el protector solar quan ja ets al sol. L'ideal és fer-ho entre 15 i 30 minuts abans de l'exposició solar.
- No tornar a aplicar el protector. Encara que utilitzis una crema amb factor 50+, cal reaplicar-la cada dues hores i sempre després de banyar-te o de suar molt.
- Aplicar-ne poca quantitat. Perquè sigui eficaç, cal aplicar el protector de manera generosa. Calcula que un adult necessita aproximadament 30 ml de protector solar per cobrir tot el cos.
- Deixar sense protegir zones com les orelles, el coll, l'escot, les mans, els peus i els llavis.
- Fer servir el mateix protector per a tot. És recomanable utilitzar un protector solar específic per a la cara i els llavis.

Protecció solar més enllà de la platja: un hàbit diari

El protector solar és imprescindible cada estiu, quan comencem a anar a la platja o a la piscina. Però sovint oblidem que la pell està exposada als raigs UV cada dia quan camines per la ciutat, vas a la feina, fas esport a l'aire lliure o surts a passejar el gos.

Rutina solar mínima per al dia a dia

Aplicar protector solar cada matí hauria de formar part de la rutina facial. Amb tres passos n'hi ha prou: neteja, hidratació i protecció solar.

Una bona idea és dur sempre a la bossa o a la motxilla l'[Stick solar invisible Super UV FP50+ DELIAL](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/26697805-stick-solar-invisible-super-uv-fp50-delial-ambre-solaire-9-) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/26697805-stick-solar-invisible-super-uv-fp50-delial-ambre-solaire-9->

] i el [Protector labial FP30 BELLE&SUN](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/14627251-protector-labial-fp30-bellesun-stick-4-g/>] amb mantega de karité i vitamina E, per si no t'has pogut aplicar el protector solar abans de sortir de casa o l'has de reaplicar després de passar molta estona al carrer.

Protecció solar per a infants: més sensibilitat, més protecció

La pell dels infants és molt més sensible que la dels adults. Per això no qualsevol protector solar serveix. Tria sempre una crema infantil amb SPF 50+, resistent a l'aigua i hipoal·lèrgica.

A Caprabo hi trobaràs diverses opcions infantils. Una bona opció és la [Bruma solar infantil SPF50 BABARIA](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/27259019-bruma-solar-infantil-spf50-babaria-spray-200-ml/>] o la

[Crema solar infantil FPS50+ DELIAL SENSITIVE](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25504184-crema-solar-infantil-fps50-delial-sensitive-adv-pistola-270-ml/>].

Com triar el millor protector solar segons el teu perfil

No hi ha un únic protector solar perfecte. La millor opció depèn del teu tipus de pell, de l'activitat que hagas de fer i del format que et resulti més còmode.

- Per a la cara, tria una crema específica d'absorció ràpida.
- Per a pells mixtes o grasses, tria protectors solars *oil free*.
- Per a la platja o la piscina, les llets solars o els esprais són molt còmodes per cobrir tot el cos.
- Per fer esport a l'aire lliure, les brumes o els esprais invisibles són els formats més pràctics d'aplicar.
- Per protegir lunars, tatuatges o cicatrius, un stick solar és l'opció més pràctica.

A Caprabo i Capraboacasa hi trobaràs opcions per a tota la família i per a cada moment. Només has de triar el que millor s'adapti a les teves necessitats.



Miniguía Caprabo: consells per a un estiu saludable i sostenible a Catalunya [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00067.xml>]

Catalunya a l'estiu és un regal: pel seu clima, pels seus productes frescs i de proximitat, i pels seus plans. I això, a Caprabo, ho sabem bé. Per això, et regalem aquesta mini guia per gaudir de l'estiu de manera saludable, conscient i amb molt de sabor local.

