

7 consejos para lograr el bronceado perfecto

01 jun 2023

A las puertas de verano, es importante conocer los métodos para lograr un bronceado perfecto o el tono de piel que te gustaría. Aquí te dejamos siete consejos para lucir un bronceado sin abusar del sol para evitar los efectos adversos a medio plazo.



1. Exfolia la piel antes del bronceado

La exfoliación debería estar incluida en la rutina del cuidado facial diario, pero casi nadie se exfolia la piel antes de empezar la temporada estival. Y, al contrario de lo que pueda parecer, exfoliar la piel unos días antes de la exposición solar para retirar irregularidades y células muertas, prepara la piel para un bronceado más duradero y uniforme.

2. Mantén la piel hidratada y humectada

Al sol, con la piel poco hidratada, se intensificarían las líneas de sequedad, por ello, la hidratación juega un papel tan importante.

La piel bien hidratada antes, durante y después del sol ayuda a prolongar el bronceado y a mantener la salud de la piel. Además, si tienes la piel mojada recibes más rayos ultravioletas, porque las gotas de agua potencian el efecto de los rayos UVA.

3. Consume alimentos que potencien el bronceado

Existe una gran cantidad de alimentos que contribuyen a alargar el bronceado y a reducir el fotoenvejecimiento.

Por lo general, son todas aquellas frutas y verduras de color naranja o rojo como las zanahorias, la calabaza, los albaricoques, mangos, papayas, melón cantalupo y los tomates, debido a que son ricas en betacaroteno, un poderoso antioxidante que protege la piel y estimula la producción de melanina. También podríamos añadir a este grupo de alimentos las espinacas, el aguacate, las cebollas moradas, los arándanos y el brécol.

4. Utiliza protección solar

El [protector solar](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00010.xml] debería usarse siempre antes de salir de casa, incluso en la temporada de invierno y en días nublados, pero ahora que lo necesitarás de sobremano, es importante que te fijes en el SPF, es decir, en el factor de protección solar. Además, debe ser de amplio espectro para proteger tu piel de los rayos UVA y los rayos UVB.

gracias a tomar el sol con protección solar se puede prevenir el envejecimiento cutáneo, ya sean arrugas prematuras, manchas en la piel o melanomas.

5. Controla la exposición al sol

La regla de controlar el tiempo de exposición directa al sol es fundamental para obtener un bronceado saludable y duradero. Sobre todo, hay que tener cuidado con los primeros rayos de sol, donde la piel no está acostumbrada y puedes acabar con la cara, los hombros y el cuerpo bien rojos o quemados.

La mejor opción es tomar el sol durante 10 minutos a primera hora de la mañana o pasadas las 4 de la tarde e ir descansando del sol debajo de la sombrilla, en el chiringuito de playa o en tu sofá.

6. Bebe agua con frecuencia

Además de los alimentos que potencian el bronceado, se debe beber agua de forma constante no para el bronceado perfecto en sí, si no para mejorar el aspecto de la piel, evitar la deshidratación y cuidar la piel de dentro hacia afuera.

7. Repara la piel después de la exposición

Después de la exposición solar, ya sea playa o la piscina, es importante limpiar bien la piel de la sal, el cloro y rehidratarla con algún tipo de [aftersun](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/gel-aftersun-belle-sun-tubo-200-ml/330951>] o cualquier crema hidratante con ácido hialurónico o aceites naturales para reparar la piel de los daños causados por el sol y lograr un bronceado perfecto.

Como recomendación, si tienes enrojecimiento en la piel lo mejor es una ducha de agua fresca, aplicar gel de aloe vera para aliviar la sensación de quemadura o una crema muy nutritiva para rehidratar la piel.

Más allá de estos consejos recuerda que el sol es traicionero, por eso es de vital importancia cuidar tu piel mientras te bronceas.