

Protegerse del sol ya no es opcional: cómo cuidar tu piel en verano y elegir bien tu protección

22 jul 2026

¿Otra vez delante del lineal del supermercado sin saber qué protector solar elegir? Calma, no eres la única ni el único. Si todavía tienes dudas, aquí encontrarás una guía sencilla para saber qué SPF necesitas, cómo aplicarlo correctamente y cómo añadir la protección solar en tu rutina de skincare diaria.



SPF: qué significa y cuál necesitas realmente

La primera duda siempre suele ser la misma: ¿SPF 15, 30 o 50? Pero, qué significan realmente esas siglas y números.

Las siglas SPF significan Factor de Protección Solar. ¿Y qué quiere decir eso? Muy sencillo: indica el nivel de protección de la crema frente al sol, más concretamente frente a los rayos UVB, que son los responsables de las quemaduras solares. Es decir, cuanto más alto sea el SPF, mayor será la protección que ofrece.

Dicho esto, ¿cuál necesitas?

- Piel muy clara o sensible: SPF 50 o 50+.
- Piel morena o con poca exposición solar: SPF 30 puede ser suficiente.
- Varias horas de playa, piscina, montaña o deporte al aire libre: SPF 50+, independientemente del tono de piel.
- Niños: SPF 50+ con protector específico para piel infantil.

UVA vs. UVB: no son lo mismo

Además del SPF, comprueba que la crema solar proteja también frente a los rayos UVA, porque ambos afectan a la piel de forma distinta.

Los rayos UVB, como ya hemos dicho, son los responsables de las quemaduras solares. Por otro lado, los rayos UVA aceleran el envejecimiento de la piel y favorecen la aparición de las manchas.

Si buscas algo para el día a día, por ejemplo, puedes 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 [Fluido solar facial antimanchas 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 con 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/>]

Los errores más comunes al usar el protector solar

Además de elegir bien el producto, es importante saber utilizarlo. Estos son algunos de los errores más comunes, seguro que te sientes identificado con alguno:

- Aplicar el fotoprotector cuando ya estás bajo el sol. Lo ideal es hacerlo entre unos 15 y 30 minutos antes de la exposición solar.
- No reaplicar la crema. Aunque estés utilizando una crema factor 50+, deberías volver a aplicarla cada 2 horas, y siempre después de nadar o sudar mucho.
- Aplicar poca cantidad. Para que sea eficaz, la crema hay que aplicarla generosamente. Piensa que un adulto necesita alrededor de unos 30 ml de protección solar para cubrir todo el cuerpo.
- Olvidarte de algunas zonas como orejas, cuello, escote, manos, pies y labios.
- Usar la misma crema para todo. Es recomendable utilizar una crema solar específica para la cara y los labios.

Protección solar más allá de la playa: el hábito diario

Los protectores solares se convierten en un imprescindible cada verano, cuando la gente empieza a ir a la playa o la piscina. Pero, se suele olvidar que la piel está expuesta a los rayos UV diariamente cuando paseas por la ciudad, vas caminando al trabajo, haces deporte al aire libre o sales a pasear al perro.

Rutina solar mínima para el día a día

Aplicar protector solar cada mañana debería ser un paso más de la rutina facial. Una rutina básica de 3 pasos limpieza, hidratación y protección solar, es más que suficiente.

Una buena idea es llevar siempre en el bolso o en la mochila el [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->

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

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/14627251-protector-labial-fp30-bellesun-stick-4-g/>] con manteca de karité y vitamina E, por si no te los has podido aplicar antes de salir de casa o para reaplicarlos si llevas mucho tiempo en la calle.

Protección solar para niños: más sensibles, más cuidado

La piel de los niños es mucho más sensible que la de los adultos, por eso no puedes comprar cualquier producto solar. Elige siempre una crema infantil con SPF 50+, resistente al agua e hipoalergénica.

En Caprabo encontrarás varias opciones infantiles. Una buena opción es 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/>].

Cómo elegir el mejor protector solar según tu perfil

No existe un único protector solar perfecto. La mejor opción dependerá de tu tipo de piel, la actividad que vayas a realizar y del formato que te resulte más cómodo.

- Para la cara, elige una crema específica de rápida absorción.
- Para pieles mixtas o grasas, apuesta por protectores solares que sean oil free.
- Para la playa o piscina, leches solares o sprays son muy cómodos para cubrir todo el cuerpo.
- Para realizar deporte al aire libre, brumas o sprays invisibles es lo más fácil de aplicar.
- Para proteger lunares, tatuajes o cicatrices, stick solar es lo más práctico.

En Caprabo y Capraboacasa encontrarás opciones para toda la familia y para cada momento. Solo tienes que escoger la que mejor se adapte a ti.



Miniguía Caprabo: consejos para un verano saludable y sostenible en Cataluña [

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

Cataluña en verano es un regalo: por su clima, sus productos frescos y de proximidad, y por los planes. Y eso, en Caprabo, lo sabemos bien. Por eso, te regalamos esta miniguía para disfrutar del verano de forma saludable, consciente y con mucho sabor local.

