Protector solar y maquillaje: plan de reaplicación

Prepara la salida y apunta cada vez que vuelvas a aplicarte el protector.

Nombre del protector, FPS e indicación UVA: _____

Cantidad y horas previstas para las siguientes aplicaciones: _____

Hora de la primera aplicación: _____

Lugar y tiempo que estaré al aire libre: _____

Antes de salir

- ☐ Rostro: al menos 1 cucharadita de protector solar.
- ☐ Aplico el protector unos 15 minutos antes de exponerme al sol.
- ☐ Cuando se seca, aplico el maquillaje con toques ligeros.
- ☐ Llevo sombrero de ala ancha y bálsamo labial con FPS 30+.

Cuándo reaplicar el protector

- ☐ Cada dos horas mientras siga al aire libre.
- ☐ Justo después de bañarme o de sudar.
- ☐ Después de secarme con la toalla.
- ☐ Anoto la hora y preparo la siguiente aplicación.

Cómo reaplicar el protector sobre el maquillaje

- ☐ Busco sombra, me limpio las manos y seco el sudor a toques.
- ☐ Retiro la base de maquillaje si impide extender el protector de manera uniforme.
- ☐ Vuelvo a aplicar la misma cantidad en el rostro, cubro las demás zonas expuestas y retoco el maquillaje.

Kit: protector solar, espejo, discos, desmaquillante suave y productos de retoque.

Registro de aplicaciones

Anota cuándo reaplicas el protector y a qué hora tendrás que hacerlo de nuevo.

Hora / situación	Agua o sudor	Qué he hecho	Problema / próxima aplicación
1			Problema: _____ Próxima aplicación: _____
2			Problema: _____ Próxima aplicación: _____
3			Problema: _____ Próxima aplicación: _____
4			Problema: _____ Próxima aplicación: _____

El maquillaje con FPS por sí solo no basta. Un FPS más alto tampoco prolonga el intervalo de reaplicación.

Fuentes: Academia Estadounidense de Dermatología y NHS

Cómo aplicar el protector solar (AAD)

Protector solar y seguridad al sol (NHS)

Preguntas frecuentes sobre protección solar (AAD)