



Descubre lo último en ingredientes naturales para protectores  
solares

Como sabemos, en época estival, es muy común que aumenten las actividades al aire libre como las excursiones, los planes para ir a la playa, a la piscina, los paseos por el parque o los paseos en bicicleta, y esto está muy bien, pero tenemos que ser conscientes que en esta época nuestra piel está expuesta, más que nunca, a factores de riesgo que la pueden dañar, es por esto por lo que necesita más cuidados de los habituales para protegerla.

Desde [Cosmética Natural Casera Shop](#) queremos compartir contigo lo último en ingredientes naturales que puedes utilizar para elaborar tus protectores solares, así como los ingredientes que debes evitar en tus cremas solares y aquellos que sí puedes utilizar, además de unas maravillosas recetas de protectores solares que estamos seguros de que te encantarán.

## ¿Cuáles son los tipos de filtros en los fotoprotectores solares?

Debemos tener en cuenta que en los fotoprotectores solares se emplean tres tipos de filtros:

### Los filtros físicos

Estos son partículas minerales que forman una capa sobre la piel sin penetrar en ella y reflejan la radiación solar. Los más habituales son el Óxido de Zinc, Dióxido de Titanio, el Carbonato Cálcico y compuestos de magnesio.

Encuentra en nuestra tienda online estupendos filtros físicos ideales para utilizar como ingredientes en tus cremas solares. Estos son: [Filtro Solar](#) y [Óxido de Zinc](#).

### Los filtros biológicos

Estos tipos de filtros con antioxidantes que evitan la formación de radicales libres ayudando



Descubre lo último en ingredientes naturales para protectores  
solares

a frenar sus posibles daños y efectos nocivos.

## Los filtros químicos

Estos son compuestos que penetran en la piel y transforman la radiación solar en calor de forma que no es dañino para la piel. Los más comunes son: Los cinamatos, las benzofenonas, entre otros.

## ¡Importante! Evita estos ingredientes en tu crema solar

Aunque este tipo de filtro no es dañino para la piel, la mayoría de las cremas convencionales que utilizan filtros químicos, sin una certificación ecológica o natural, están compuestos por sustancias sintéticas, creadas en el laboratorio, que pueden resultar dañinas para la salud.

**Ecologistas en Acción** ha realizado un [informe](#) en el que indica que muchas marcas las incluyen en sus protectores solares. Esta organización recomienda evitar los siguientes ingredientes en los filtros solares:

**-Ethylhexyl methoxycinnamate:** (Puede aparecer como octinoxato, metoxicinamato de octilo u OMC) Se trata de uno de los filtros UV más frecuentes, además está considerado como un disruptor endocrino. Es un compuesto persistente, ya que no puede ser eliminado.

Tiene una puntuación de peligrosidad de 8 según la organización Environmental Working Group (EWG) y encabeza el ranking entre todos los ingredientes sintéticos que se encuentran en una crema solar.

**-Octinoxate:** (octilmetoxicinamato) Al Ethylhexyl methoxycinnamate le sigue el Octinoxate, segundo en la lista de filtros peligrosos de la EWG. Este actúa como una hormona que puede dañar el sistema reproductivo y la tiroides.



Descubre lo último en ingredientes naturales para protectores  
solares

**-4-Methylbenzylidene camphor:** (4-metilbencilideno alcanfor, 4MBC) Es un disruptor endocrino y puede ser tóxico para la glándula tiroides.

**-Homosalate:** Este es uno de los más utilizados a pesar de no proteger frente a los rayos UVA. Según estudios médicos, de Krauss (2012) y Schreurs (2005), muestran su capacidad como contaminante hormonal en estudios in vitro, actuando como anti-andrógeno (efecto opuesto al de las hormonas masculinas).

**-Octisalate:** (ethylhexyl salicylate) Es muy utilizado, ya que ayuda a aumentar la absorción en la piel de las cremas solares. Puede provocar dermatitis y otras alergias.

**-PABA** (ethyl-4-aminobenzoate, benzocaína) y **OD-PABA** (ácido octil dimetil aminobenzoico). Son disruptores endocrinos y pueden aparecer con otros nombres.

**-Octocrylene:** (Octocrileno) Puede provocar dermatitis graves al ser expuesto a la luz, por lo que es paradójico que se utilice en cremas solares.



**¿Por qué optar por protectores solares minerales o**



## **físicos sin filtros químicos?**

Los filtros minerales o físicos tienen las siguientes ventajas respecto a los filtros químicos:

- Los riesgos de alergia son menores.
- No son contaminantes para el medio ambiente, ya que se tratan de sustancias minerales.
- No son dañinos para ninguno de los agentes que intervienen en el proceso de fabricación, producción y consumo de protectores solares con estos filtros.
- El efecto de protección suele ser inmediato.

Los protectores con filtro mineral puede que dejen la piel un poco blanca, pero esto es algo normal y aunque resulte menos estético, puede que sean la mejor opción si:

- Buscas un protector que actúe de inmediato.
- Te preocupa el medioambiente.
- Buscas un protector solar que sea respetuoso con tu salud y con el planeta.
- Buscas prevenir las manchas y el envejecimiento prematuro de la piel.
- Buscas protectores solares con menor riesgo de alergia.

## **Los ingredientes naturales que sí debe contener tu protector solar según tu tipo de piel**

Todos los tipos de piel, independientemente de su tono, deberían usar protección de amplio espectro y un SPF alto. No obstante, cada tipo de piel tiene sus propias necesidades, por lo



que la protección debería adaptarse dependiendo de cada tipo.

A continuación, te explicamos qué debe tener en cuenta cada tipo de piel al momento de utilizar cremas solares.

## **Piel grasa**

Una de las cosas más importantes que se busca en pieles grasas es controlar los brillos y evitar utilizar protectores solares que provoquen exceso de grasa e incluso acné. Por lo que este tipo de pieles deberían de usar fórmulas **oil free**, con texturas ligeras y con efecto matificante. Además, que no sea comedogénico y controle el sebo y los brillos.

Una de las mejores opciones para estas pieles es utilizar protectores solares minerales que actúan como un espejo contra los rayos del sol y contenga ingredientes como, por ejemplo, el **Óxido de Zinc** y el Óxido de Titanio.

## **Piel mixta**

En pieles mixtas un buen protector solar debe controlar la grasa de la zona T o tener efecto matificante y además contener ingredientes que hidraten la piel o que sean calmantes y refrescantes para las zonas que están fuera de la zona T.

Así que una buena opción para este tipo de piel puede ser utilizar un protector con textura en leche o bruma solar, porque aportarán hidratación sin perjudicar la zona T.

## **Piel seca**

Para pieles secas es necesario utilizar protectores solares que aporten un extra de hidratación y reduzcan la pérdida de agua de los tejidos. Por esto, se aconseja utilizar



Descubre lo último en ingredientes naturales para protectores  
solares

fórmulas muy nutritivas y ricas en aceites.

## **Piel sensible**

Este tipo de piel tiene una alta probabilidad de quemarse si se expone por mucho tiempo al sol, por lo que es muy importante que emplee protectores solares a diario y utilizar uno que sea rico en ingredientes antioxidantes, que además de proteger contra las radiaciones solares, proteja la piel de posibles daños causados por agentes externos como la contaminación.

Además, se aconseja que se utilice protectores solares con textura en crema o en leche con ingredientes emolientes, que no contengan perfumes y que sean hipoalergénicos.

Así mismo, se recomienda utilizar protección con filtros físicos o minerales cuyos ingredientes principales sean el Óxido de Zinc y el Óxido de Titanio que son menos irritantes y van muy bien en este tipo de piel.



**No hemos terminado todavía: ¡Aplica tu protector solar**



Descubre lo último en ingredientes naturales para protectores  
solares

## **ecológico correctamente!**

A continuación, te damos una serie de consejos para que tu piel esté correctamente protegida durante todo el año, especialmente en época de verano.

### **Aplica protector solar aun cuando no haya sol**

Un cielo nublado tal vez de una falsa sensación de seguridad. Pero, debemos tener en cuenta que, aunque esté el cielo así, la radiación solar sigue llegando a la tierra. ¿Sabías que el 90% de la radiación UV penetra a través de una ligera capa de nubes?

Es por esto por lo que es muy importante, protegernos del sol, aunque estemos bajo la sombra de un árbol o bajo una sombrilla, ya que solo estaremos parcialmente protegidos de los rayos agresivos.

### **Saber qué significa el índice de protección SPF**

El índice que mide cuánto tiempo de más se puede exponer la piel al sol se define como factor de protección solar (SPF). Por ejemplo, un fotoprotector con un factor de protección de 15 permitiría a la piel estar 15 veces más al sol sin quemarse.

El factor de protección solar (SPF) está indicado en cada crema solar y generalmente varía de 15 a 20 y de 30 a 50 y 50+.

En general se recomienda un factor de protección solar alto, teniendo en cuenta las distintas circunstancias, si estamos en la nieve, junto al agua, en regiones soleadas que requieren un factor de protección solar muy alto (50+).



Descubre lo último en ingredientes naturales para protectores  
solares

## **Aplica protección solar más de una vez al día**

Para una correcta aplicación del protector solar, se debe tener en cuenta que se debe aplicar más de una vez al día, ya que puede desaparecer con la sudoración, el baño y el secado, lo que reduce su eficacia. Este factor también se debe tener en cuenta en aquellos protectores que son “resistentes al agua”.

## **Aplica el protector solar de forma correcta**

No solo debemos aplicar el protector solar en la cara, el cuello y los brazos, también, no debemos olvidar proteger los labios, las orejas, la parte interna de los brazos, las manos, los pies y los bordes del traje de baño.

## **Usa el protector solar correcto**

No es aconsejable usar un protector solar del año anterior, ya que, según varios expertos, existe el riesgo de que la protección haya disminuido y esto va a depender mucho de si se ha almacenado correctamente.

No obstante, se debe tener en cuenta las indicaciones del fabricante que se indican en cada etiqueta, por ejemplo, donde se indica «Consumir antes» o el dibujo de un frasco abierto con un número al lado indica cuánto tiempo se puede usar de forma segura el protector solar abierto. Por lo general esta cifra es 12 M (12 meses).





Descubre lo último en ingredientes naturales para protectores  
solares



## **Toma nota de estas recetas de protectores solares caseros**

### **Leche de protección solar casera SPF 20+**

Se trata de un maravilloso protector solar casero formulado con ingredientes estables a la oxidación como la [Manteca de Karité](#), el [Aceite de Jojoba](#) y la [Vitamina E](#), entre otros.

[¡Quiero ver el paso a paso de la receta!](#)

### **Crema protección solar casera FSP 32+**

Está formulada con ingredientes ideales para proteger nuestra piel de las radiaciones solares como la [Gama Orizanol](#), [Astaxantina](#) y [Vitamina E -Tocoferol](#), que son antioxidantes fuertes que aumentan la protección contra daños inducidos por la radiación ultravioleta en la piel.

[¡No me la pierdo!](#)

Por último, recuerda que, si tienes dudas sobre protectores solares naturales, te animamos



Descubre lo último en ingredientes naturales para protectores  
solares

a que nos escribas. Nuestro equipo estará encantado de ayudarte. Además, puedes seguirnos en nuestros perfiles de redes sociales para estar al día de todas las novedades: [Facebook](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#), [Pinterest](#) e [Instagram](#).