San Pablo FARMACIA
Es la receta.

DERMO cosméticos

Guía para la rutina de skincare ideal



Guía para la rutina de skincare ideal

Aunque actualmente se habla mucho de la **rutina de skincare diario**, no es una moda; forma parte de los hábitos de higiene facial. A lo largo de la historia se han desarrollado procedimientos y productos para el cuidado de la piel, pero hoy los primeros son más sencillos y los segundos más especializados.

Así como tienes una rutina de maquillaje, de ejercicio, de alimentación e, incluso, de sueño, es importante que tengas una rutina de cuidado de la piel. Poco a poco, ésta ha ganado terreno y se ha vuelto **una tendencia que aporta diversos beneficios.**

En esta guía te presentamos todo lo que necesitas saber sobre **cómo incluir una rutina de skincare, los productos que puedes usar y otros hábitos que contribuyen al cuidado de tu piel.** Si tienes inquietudes sobre estos temas, no dudes en consultar a los especialistas.

Necesitas saber esto antes de tener una rutina de skincare

Para cuidar tu piel adecuadamente, primero debes saber cómo es, qué le afecta o le ayuda, qué la hace lucir mejor y cómo puedes evitarle daños en el largo plazo. **Conocerla es el primer paso** para saber cómo tratarla.

Presta atención a las **señales que tu piel te da diariamente:** su color y textura, los cambios que experimenta cotidianamente, las características que la hacen única y las que puede mejorar. Para ello, además de tu observación diaria, lo más importante es acudir con un dermatólogo.

Aunque no lo creas, existen 205 tipos de bacterias en tu piel. Actualmente se investiga cuál es el nivel normal de la presencia de estas bacterias, pero se sabe que el acné o los eccemas (dermatitis) pueden desequilibrarlo.[1]

[1] *Harmon, K. (s.f.). Bacterias de la piel. Investigación y ciencia [en línea]. Recuperado de https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/neandertales-492/bacterias-de-la-piel-920*



Existen diferentes **tipos de piel** de acuerdo con sus características y necesidades. Esta breve clasificación te ayudará a identificar cuál tienes.

¿Cuál podría ser mi tipo de piel? [2]

Piel normal	• Textura suave • Sin poros abiertos • Sin espinillas • Sin áreas grasosas ni secas
Piel grasa	• Exceso de sebo • Espinillas • Poros abiertos
Piel seca	• Aspecto opaco • Forma arruga más fácilmente • Descamación
Piel mixta	• Áreas secas y áreas grasas
Piel sensible	• Piel delicada • Fácilmente irritable • Ligeramente seca • Reacciones alérgicas



Y ahora, ¿cómo empiezo a cuidar mi piel?

Una vez que identificaste tu tipo de piel, debes conocer los pasos básicos de cualquier **rutina de skincare.** Para observar efectos positivos y no dañar tu piel, realiza esta rutina **dos veces al día:** durante la mañana y durante la noche.[3] Además, es necesario que **uses los productos** en orden y con las precauciones que cada uno indica.

El mercado del cuidado facial está formado por más de 1,500 productos[4]: hidratantes, antiarrugas, despigmentantes, tónicos, limpiadores, etcétera.

Rutina básica de skincare[5]

De día

1. Limpia con emulsiones o geles.
2. Utiliza un hidratante.
3. Aplica crema con factor de protección solar (FPS) o protector solar.

De noche

1. Desmaquilla, teniendo cuidado con el contorno de los ojos.
2. Limpia con el producto de tu preferencia.
3. Aplica un hidratante nocturno.

[2] Divins, M. (2010). Cuidado facial. Farmacia Profesional, 24(6), 42-47. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932410879510
[3] Eucerin (s.f.). Una rutina diaria para el cuidado de la piel de la cara. Eucerin [página web]. Recuperado de https://www.eucerin.com.mx/acerca-de-la-piel/tratamiento-de-la-piel/cuidados-para-la-piel [4] Divins, M. (2010). Cuidado facial. Farmacia Profesional, 24(6), 42-47. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932410879510 [5] Eucerin (s.f.). Una rutina diaria para el cuidado de la piel de la cara. Eucerin [página web]. Recuperado de https://www.eucerin.com.mx/acerca-de-la-piel/tratamiento-de-la-piel/cuidados-para-la-piel

¿Qué más puedo incluir en mi rutina?

La rutina básica de cuidado ayudará a mantener tu piel libre de problemas. Sin embargo, si quieres llevar su protección a otro nivel, puedes incluir más pasos para potenciar **los activos de los productos que usas.**

Tips para complementar tu *rutina de skincare básica* [6]



Después de limpiar, puedes aplicar un tónico para potenciar los beneficios de otros productos.

Utiliza un tónico con bajos niveles de alcohol.



Antes de hidratar, aplica un suero facial para brindarle componentes activos en mayor concentración.

Estos productos pueden actuar durante toda la noche.



Con la hidratación, puedes aplicar productos para el contorno de los ojos.

Aplica dando suaves toques en la zona ocular.

Además de aplicar tus productos en orden, existen momentos específicos en que puedes tener cuidados extra, como la nutrición de la piel y el cuidado del contorno de ojos.

La piel es un órgano cuyas características varían de persona a persona. A pesar de que puedes seguir estos tips, **lo más importante es que acudas al dermatólogo** ante cualquier duda o reacción adversa. Con ello sabrás qué productos puedes incluir o evitar en tu rutina.

Además, es importante que no cambies mucho tu rutina de limpieza y cuidado para no irritar o exponer de más tu piel.



[6] *Eucerin (s.f.). Una rutina diaria para el cuidado de la piel de la cara. Eucerin [página web]. Recuperado de https://www.eucerin.com.mx/acerca-de-la-piel/tratamiento-de-la-piel/cuidados-para-la-piel*

¿Mis hábitos diarios afectan mi rutina de skincare?

Sí, tu estilo de vida también forma parte de tu rutina de cuidado. Los productos que te aplicas y el orden en que lo haces son importantes para obtener resultados; pero también debes considerar que algunos **hábitos poco higiénicos o poco saludables** pueden afectar tu piel. Existen otras rutinas que puedes aplicar para proteger tu piel de daños prematuros o a largo plazo.

1. Protégete del sol

A pesar de que el sol contribuye en la producción de vitamina D en la piel, **abusar de él puede ser dañino.** Por ello, debes elegir un protector solar en función de tu color de piel, tus problemas cutáneos, la estación del año, el nivel y duración de tu exposición al sol.[7] Aplícalo aunque no salgas de casa, ya que otros tipos de luz pueden dañar tu piel, como la de las pantallas.[8]



Además de utilizar un fotoprotector, **evitar la exposición directa durante tiempos prolongados** es importante para prevenir el envejecimiento prematuro, las manchas e incluso el cáncer de piel.

Un millón y medio de personas retrasan la consulta al médico cuando presentan signos sospechosos de cáncer de piel.[9]
¡Acude al dermatólogo!



2. ¡Evita tocarte la cara!

Además de lavarte las manos correctamente, evita tocarte el rostro, ya que puedes exponerla a problemas por la propagación de bacterias. Es importante que no lo hagas, sobre todo, si tienes acné o granos.[10]

[7] Eucerin (s.f.). Una rutina diaria para el cuidado de la piel de la cara. Eucerin [página web]. Recuperado de https://www.eucerin.com.mx/acerca-de-la-piel/tratamiento-de-la-piel/cuidados-para-la-piel [8] Bustinzar, R. (31 de mayo de 2019). 6 lecciones de skincare para principiantes. The Beauty Effect [página web]. Recuperado de https://www.thebeautyeffect.com/piel/6-lecciones-de-skincare-para-principiantes/ [9] AECC (s.f.). Cáncer de piel. AEEC [página web]. Recuperado de https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-piel [10] Bustinzar, R. (31 de mayo de 2019). 6 lecciones de skincare para principiantes. The Beauty Effect [página web]. Recuperado de https://www.thebeautyeffect.com/piel/6-lecciones-de-skincare-para-principiantes/

3. Quítate el maquillaje

Una parte importantísima de tu rutina debe ser desmaquillarte. **No olvides hacerlo antes de dormir.** Así evitarás que tus poros se tapen y no obstruirás la regeneración celular que ocurre durante la noche.[11]





4. Lleva hábitos saludables

Tener una alimentación balanceada, dormir bien y beber suficiente agua te ayudará a mantener tu piel sana y a prevenir problemas que pueden aparecer con el tiempo.[12]

5. Busca la ayuda de profesionales

Recuerda que cuidar tu piel debe ser un hábito diario, pero si deseas darle un plus puedes realizarte **rutinas faciales y limpiezas en centros cosmetológicos especializados** para realzar su belleza.[13]



Sigue estos cuidados extra:[14]



Aplica una mascarilla de acuerdo con tu tipo de piel que le aporte beneficios.



Masajea tu cuello y escote con productos humectantes que contengan vitamina A, C o E.



Aplica bálsamos o protectores labiales para mantener la humectación de la piel.



Utiliza productos emolientes y refrescantes para darles relajación y suavidad a tus pies.

[11] [12] [13] Bustinzar, R. (31 de mayo de 2019). 6 lecciones de skincare para principiantes. The Beauty Effect [página web]. Recuperado de https://www.thebeautyeffect.com/piel/6-lecciones-de-skincare-para-principiantes/ [14] Equipo de redacción (2001). La piel en invierno. Cuidado y protección. Farmacia Profesional, 15(11), 65-71. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-piel-invierno-cuidado-proteccion-13023338



No olvides que tu piel te protege.
Protégela tú a ella visitando al dermatólogo constantemente y manteniendo hábitos saludables.
Recuerda que tu salud interna se refleja.

San Pablo FARMACIA Es la receta.

DERMO cosméticos

San Pablo Transformación Digital

Síguenos en:

Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo. Higiene es salud. Aliméntate sanamente. Consulta tu médico. En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 01 800 468 8722. Aviso de Privacidad en https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral

Todos los derechos reservados © 2020 San Pablo Farmacia

Fuentes: AECC (s.f.). Cáncer de piel. AEEC [página web]. Recuperado de https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-piel Bustinzar, R. (31 de mayo de 2019). 6 lecciones de skincare para principiantes. The Beauty Effect [página web]. Recuperado de https://www.thebeautyeffect.com/piel/6-lecciones-de-skincare-para-principiantes/ Divins, M. (2010). Cuidado facial. Farmacia Profesional, 24(6), 42-47. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932410879510 Eucerin (s.f.). Una rutina diaria para el cuidado de la piel de la cara. Eucerin [página web]. Recuperado de https://www.eucerin.com.mx/acerca-de-la-piel/tratamiento-de-la-piel/cuidados-para-la-piel Equipo de redacción (2001). La piel en invierno. Cuidado y protección. Farmacia Profesional, 15(111), 65-71. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-piel-invierno-cuidado-proteccion-13023338 Harmon, K. (s.f.). Bacterias de la piel. Investigación y ciencia [en línea]. Recuperado de https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/neandertales-492/bacterias-de-la-piel-920