

# Conoce tu piel

*e-book*

alma<sup>co</sup>

A close-up, slightly blurred photograph of a woman's face, smiling warmly. Her eyes are closed, and her mouth is open in a gentle smile, showing her teeth. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of her skin and the curve of her lips. The background is out of focus, suggesting an outdoor setting with some greenery.

# Objetivo

Brindarte los conocimientos necesarios para que puedas **entender** tu **piel** y como cuidarla de forma **simple** y **eficaz**

# Temario

1.

**Tipos de piel** y  
como  
**identificarlos**

2.

**Rutinas básicas**  
según el tipo de  
**piel**

3.

Como **elegir** la  
**rutina** según  
**necesidades**

# Antes de empezar...

Vamos a desintoxicarnos de falsas creencias



¡HOLA!

<https://www.hola.com> > ... > Belleza

## El secreto antiedad de Anne Hathaway

15 may 2024 — El régimen de belleza de Anne Hathaway incluye tratamientos de estimulación de colágeno, pero esto no excluye el uso de fillers. Hay ...



¡HOLA!

<https://www.hola.com> > Belleza

## Kim Kardashian cumple 40 años: sus secretos de belleza

21 oct 2020 — Figura reloj de arena, melenas fantasía, contouring, cortes bob, extensiones extra largas... Estas son algunas de las claves del estilo de vida ...



HOME / BELLEZA

## Nicole Kidman revela los 6 hábitos detrás de su piel perfecta

Los claims, la edición y las redes sociales nos han hecho mucho daño



Los *milagros* en cosmética *no existen*

Las arrugas, manchas , textura, rojeces, etc... ***no se quitan, se suavizan***

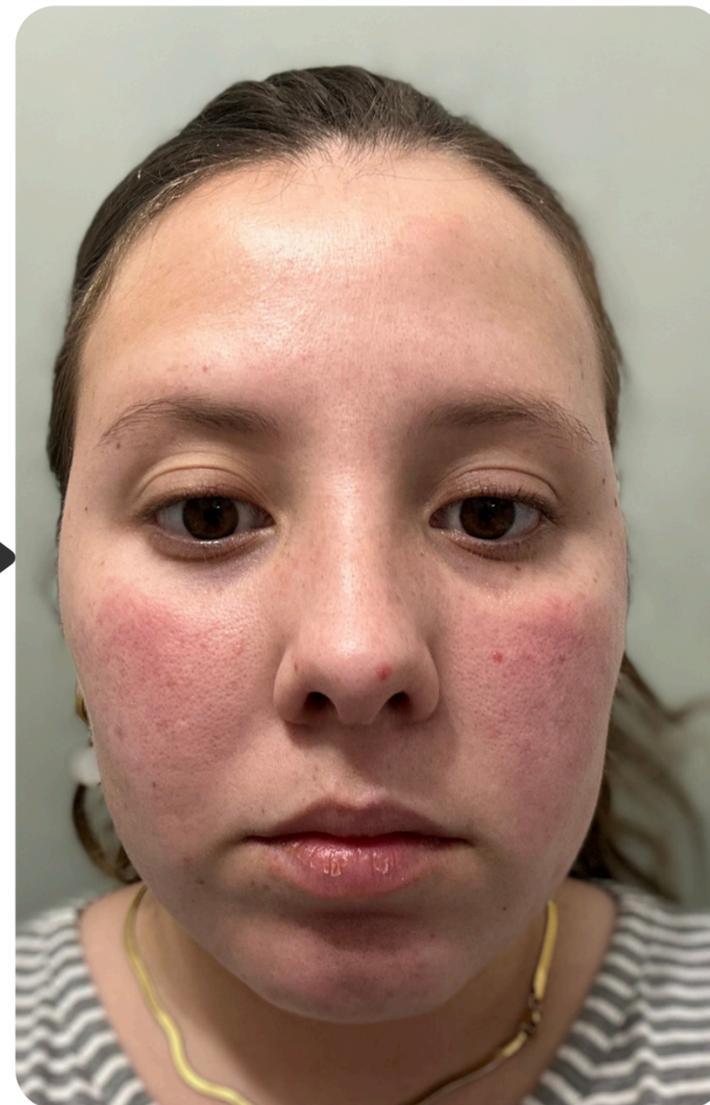


Creditos imagen @milabaridon\_asesora

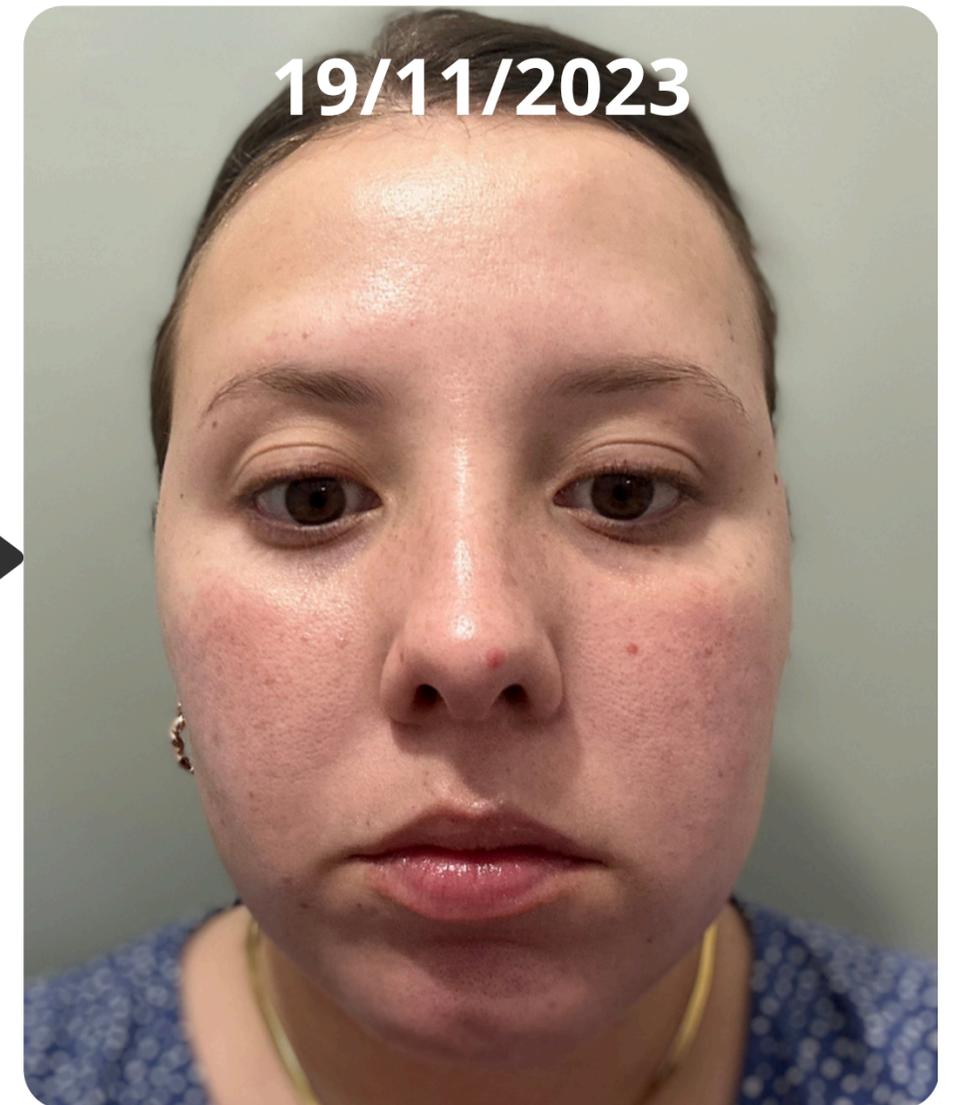
La **cosmética funciona**, siempre y cuando este bien desarrollada y sea adapte a tus necesidades



Inicio



Semana 2



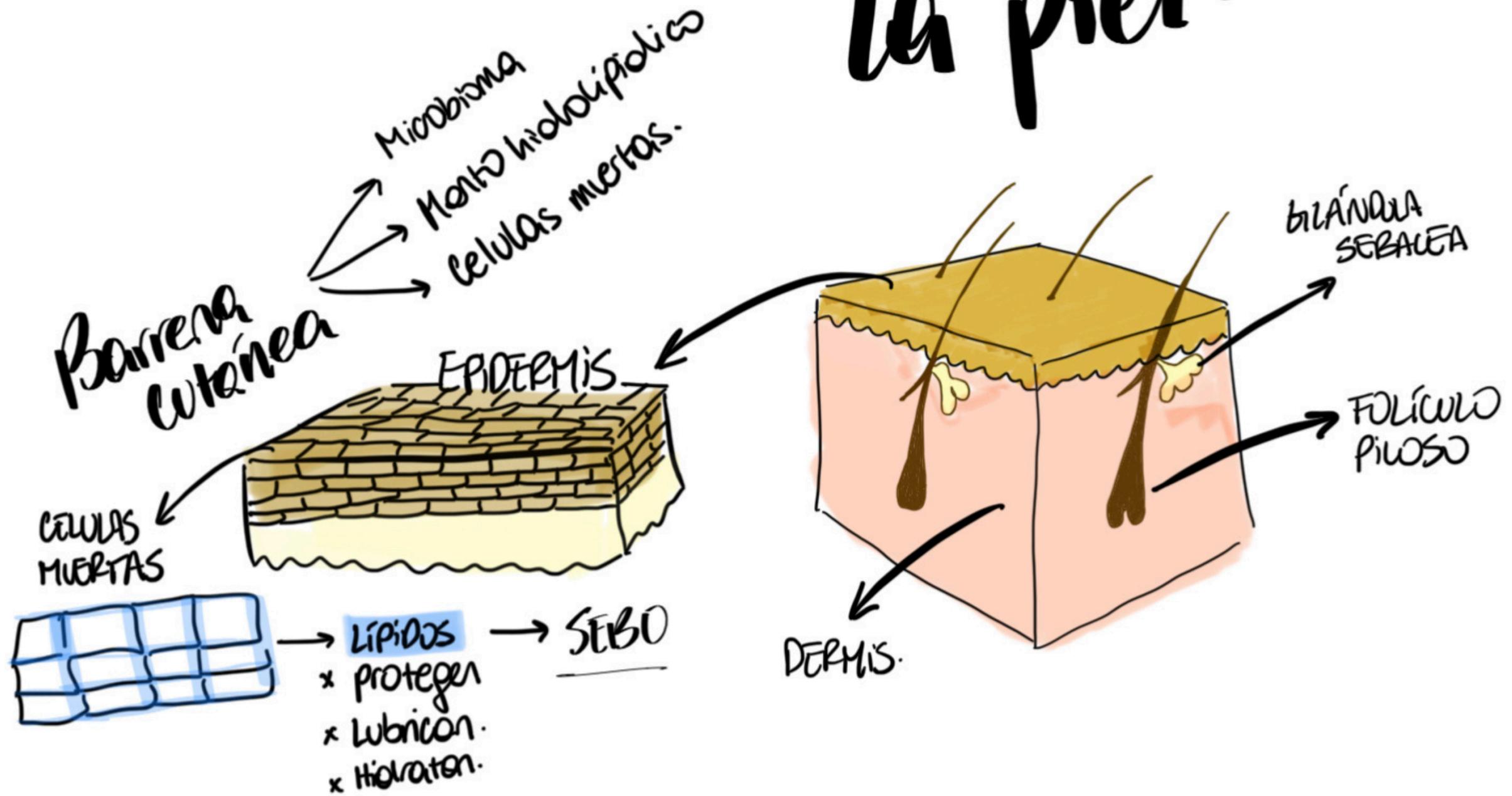
Semana 3



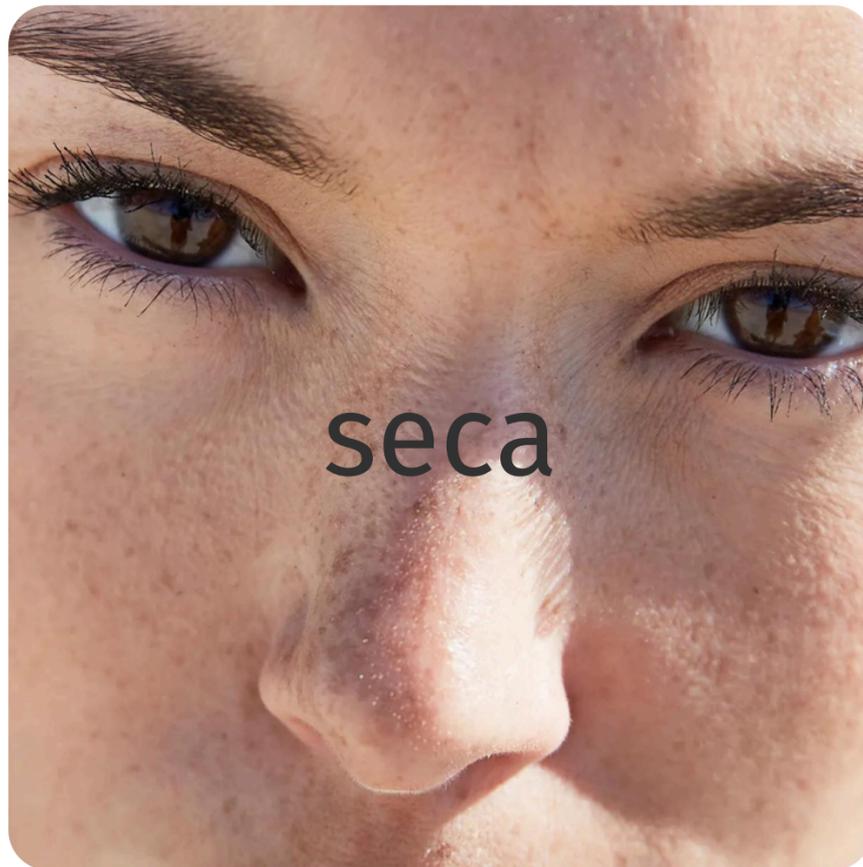
## **Tipos de piel y como identificarlos**

# 1. Tipos de piel y como identificarlos

## la piel:



## Tipos de piel según la producción de sebo

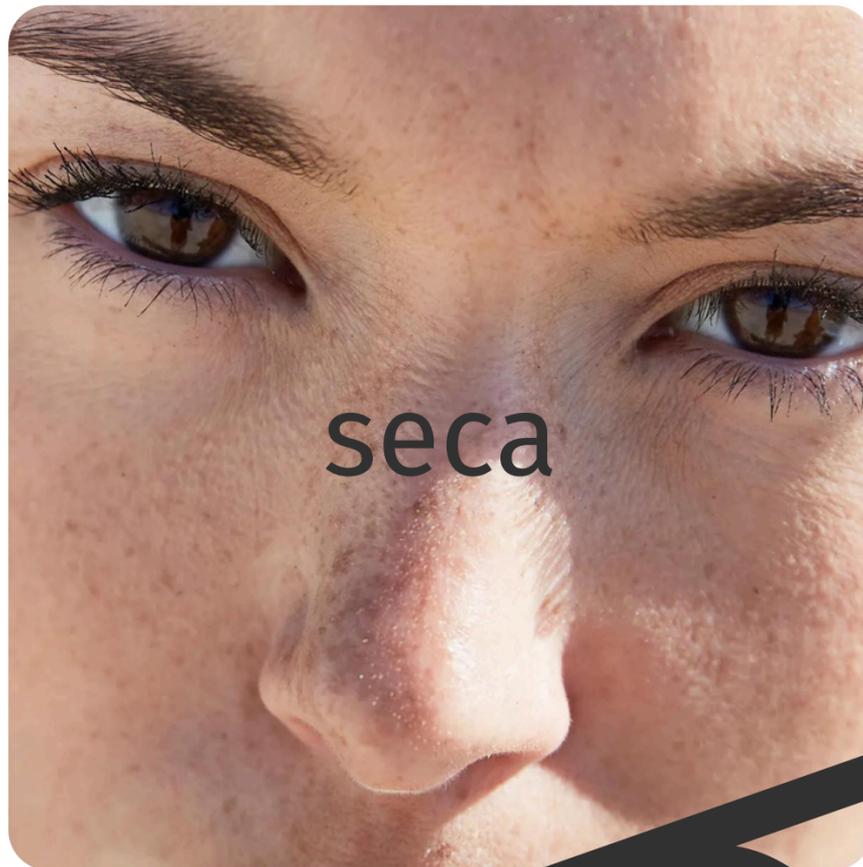


Producción de **sebo**

menor

mayor

# Tipos de piel según la producción de sebo



baja producción de lípidos > sequedad

pérdida de agua TED > deshidratación

BARRERA CUTÁNEA dañada > sensibilidad



Desequilibrio lipídico

## cómo identificar una **PIEL SECA**

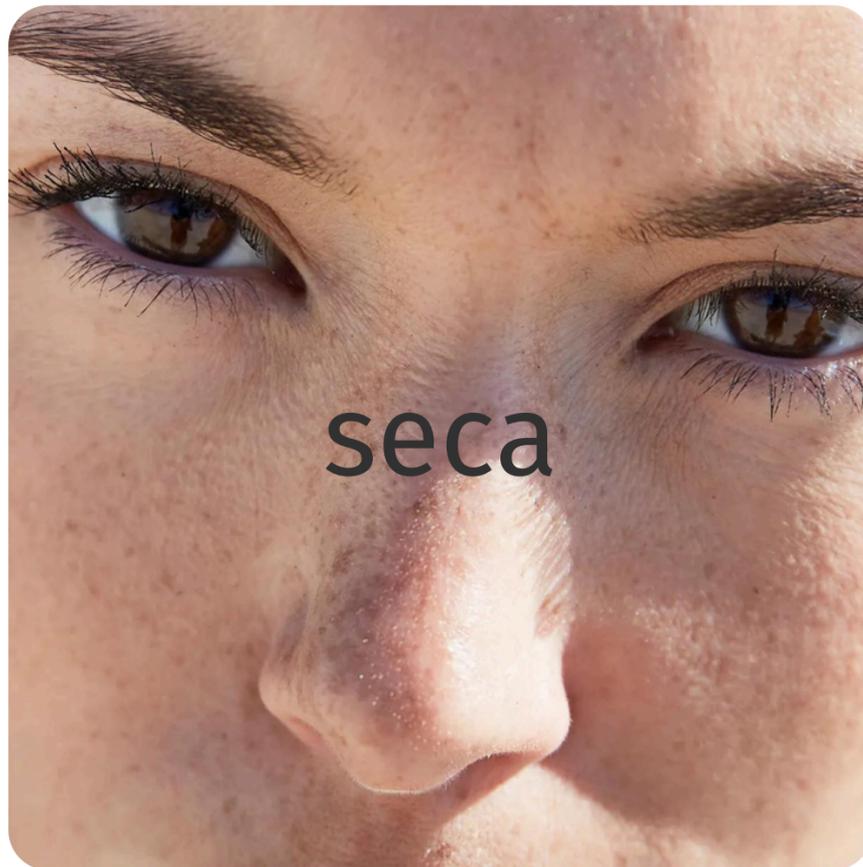


### **Características típicas:**

- Piel opaca (falta de brillo)
- Finas líneas de expresión notorias (pueden desaparecer con la aplicación de hidratantes)
- Poros prácticamente imperceptibles
- No suelen tener puntos negros, filamentos sebáceos o acné
- Continua sensación de tirantez

***tip de la ducha***

## Tipos de piel según la producción de sebo



Producción de **sebo**

menor

mayor

## Tipos de piel según la producción de sebo

alta producción de lípidos > oleosidad

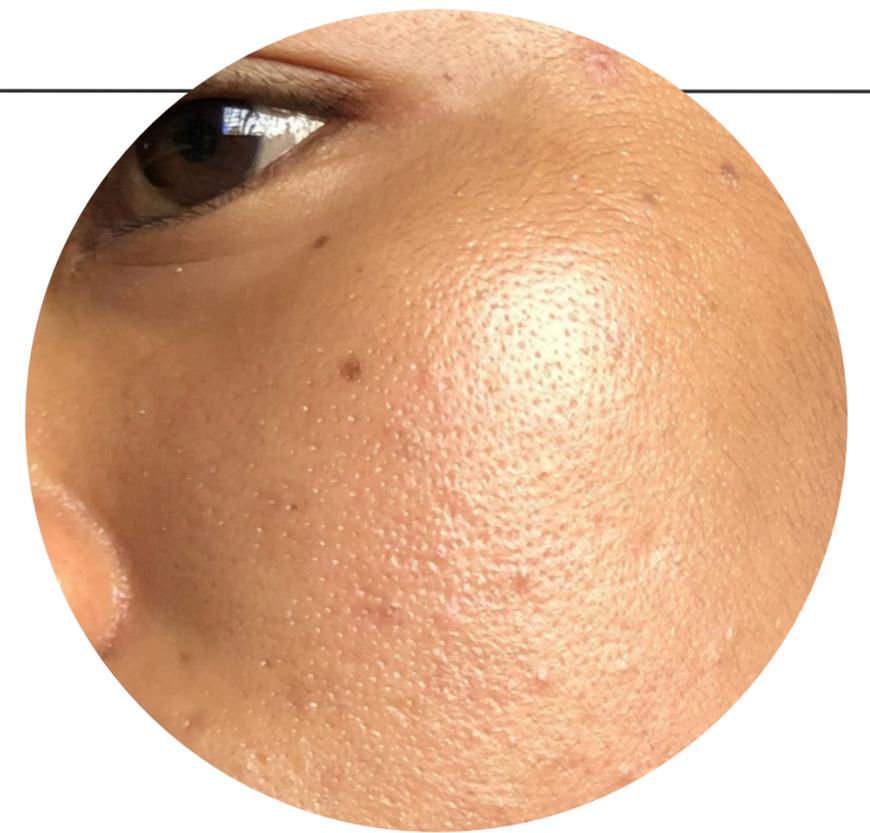
acumulación de células muertas y sebo >  
engrosamiento de epidermis

barrera cutánea fuerte > resistencia



Desequilibrio lipídico

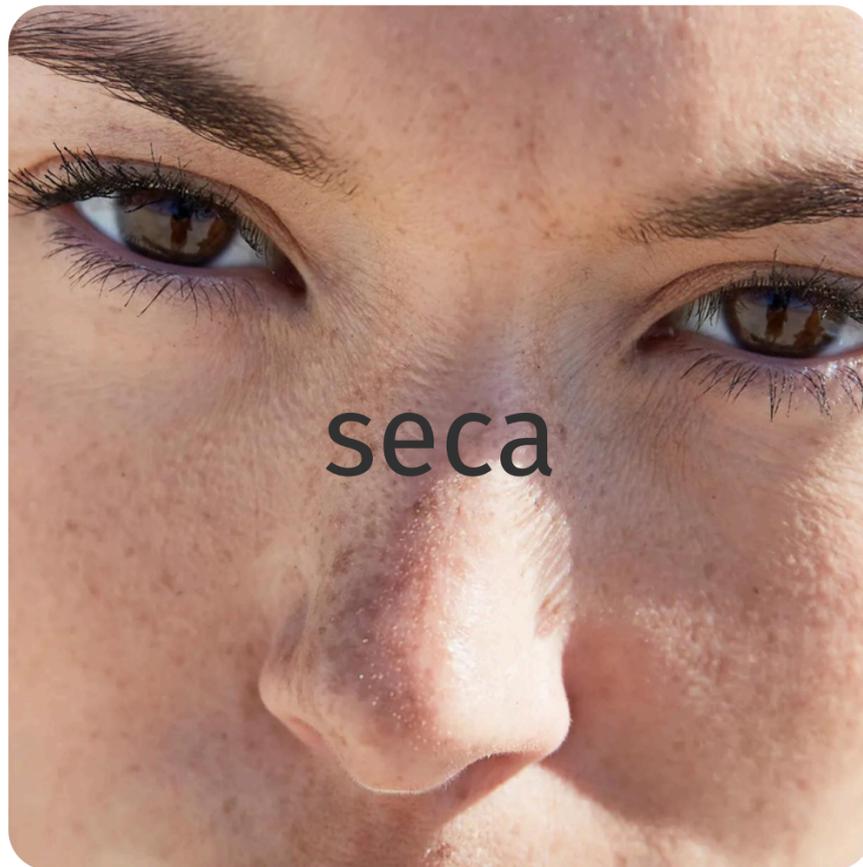
## cómo identificar una **PIEL GRASA**



### **Características típicas:**

- Alta producción de sebo (EXCESO de brillo en todo el rostro)
- La piel se nota más gruesa producto de la acumulación de lípidos y células muertas
- Poros muy notorios
- Tendencia al acné
- Filamentos sebáceos notorios, puntos negros

## Tipos de piel según la producción de sebo

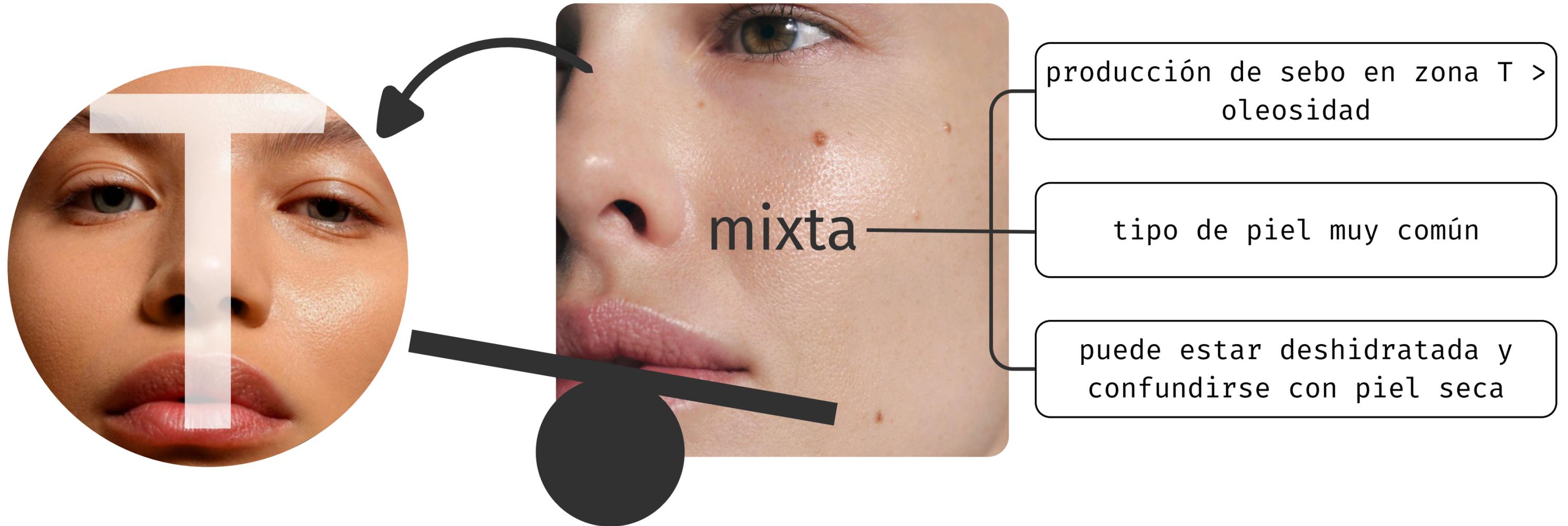


Producción de **sebo**

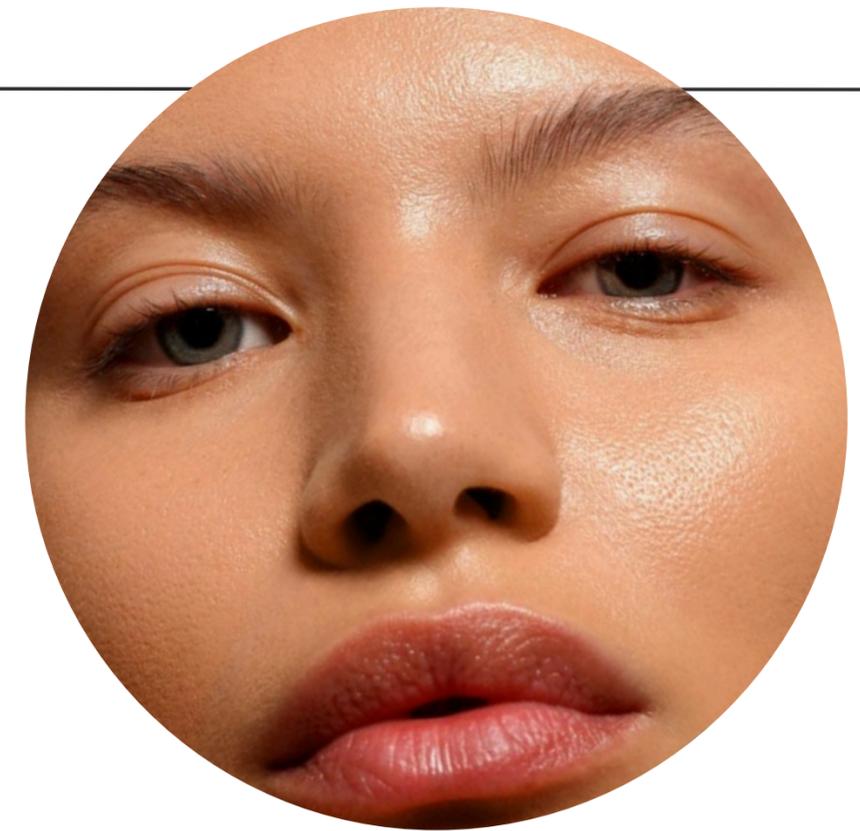
menor

mayor

# Tipos de piel según la producción de sebo



## cómo identificar una **PIEL MIXTA**



### **Características típicas:**

- Producción de sebo en zona T, no como la piel grasa
- Tendencia a observar puntos negros en zona T
- Poros notorios solamente en zona T
- Tendencia al acné
- Filamentos sebáceos pueden ser notorios
- Puede encontrarse deshidratada, confundiéndose con una piel seca

# Guía de **prioridades** para el cuidado facial

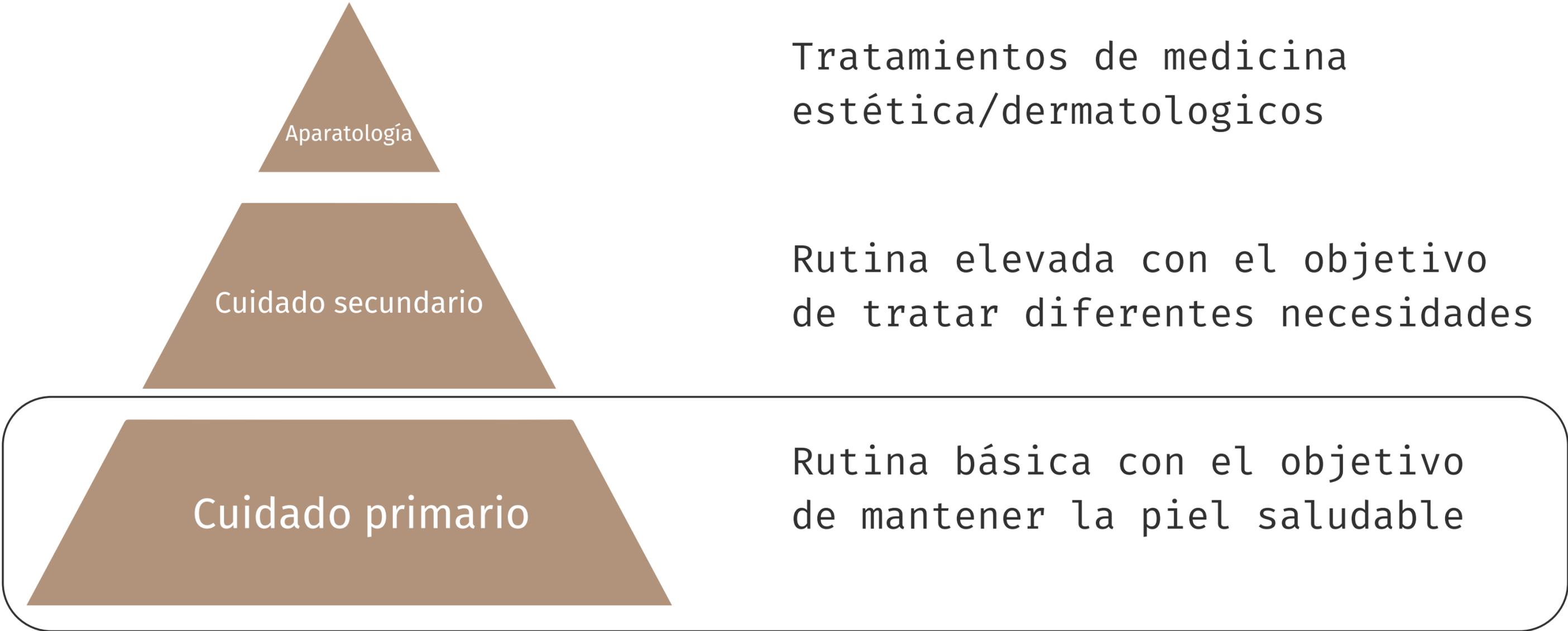


Tratamientos de medicina  
estética/dermatológicos

Rutina elevada con el objetivo  
de tratar diferentes necesidades

Rutina básica con el objetivo  
de mantener la piel saludable

# Guía de **prioridades** para el cuidado facial



Aparatología

Tratamientos de medicina  
estética/dermatológicos

Cuidado secundario

Rutina elevada con el objetivo  
de tratar diferentes necesidades

Cuidado primario

Rutina básica con el objetivo  
de mantener la piel saludable



**Rutina básica según tipo de piel**

## Pasos para una rutina **BÁSICA**

1.

**Limpieza**

2.

**Hidratación  
Antioxidantes**

3.

**Protección solar**

## Rutina básica piel **SECA**

### **limpiadores**

\*Textura emoliente  
(evitar geles con SLS)  
Buscar emulsiones que  
no sean astringentes.  
Ideal tensioactivos  
anfóteros/no iónicos.  
Puede utilizarse solo  
en la noche

### **hidratantes**

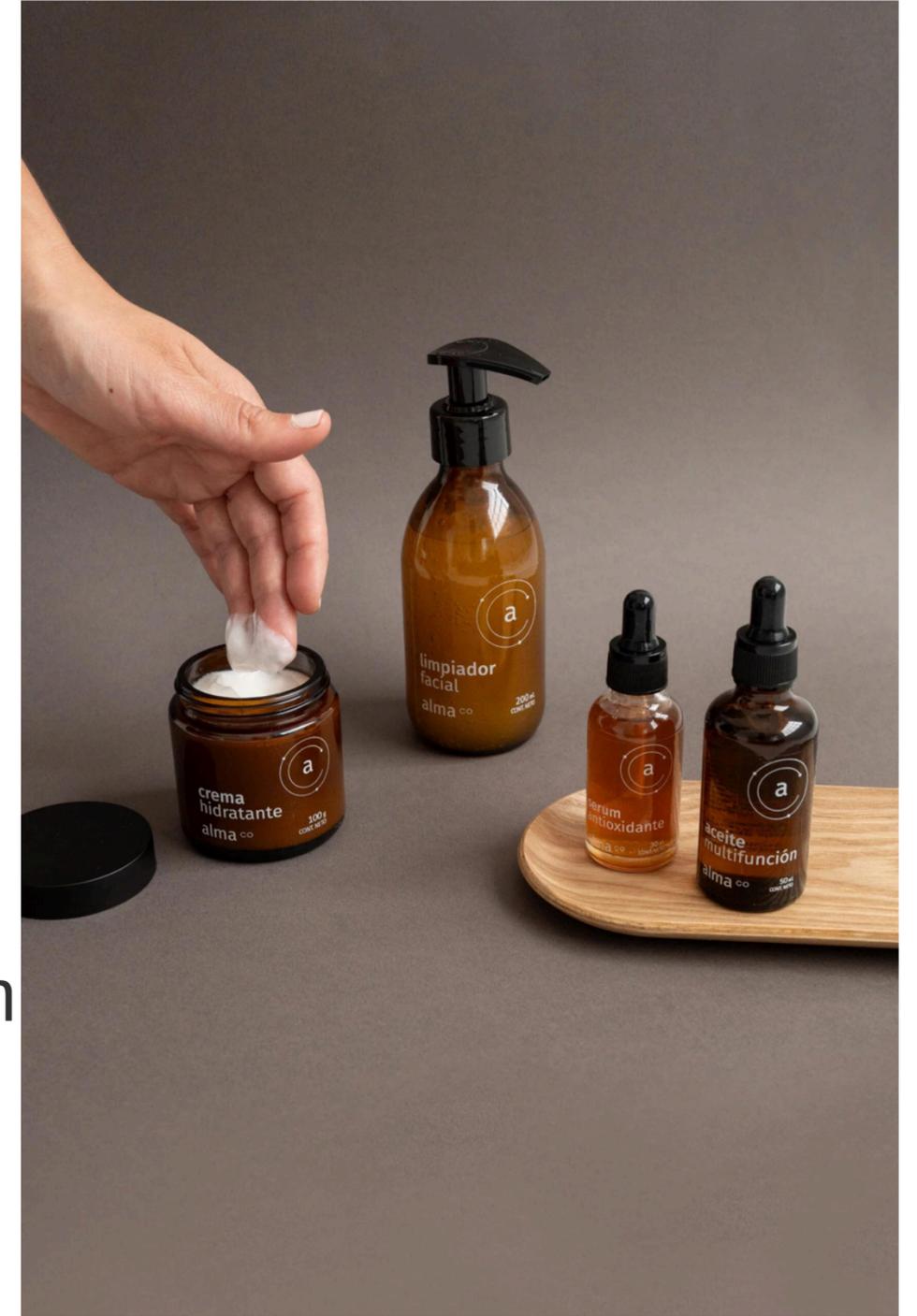
\*Emulsiones fase  
externa oleosa o con  
gran cantidad de  
lípidos.  
Ceramidas, aceites  
vegetales, mantecas  
Deseable hidratantes  
como glicerina,  
pantanol, hialurónico

### **protección solar**

\*fácil de conseguir ya  
que la mayoría de  
solares cuentan con una  
textura emoliente.  
Buscar opciones de tu  
agrado para poder  
generar constancia

## Rutina básica *alma* piel **SECA**

1. Limpiador
2. Serum Antioxidante/función barrera + antioxidante: Niacinamida, Pantenol, Centella A.
3. Crema hidratante
4. Aceite multifunción (tip: mezclarlo con la crema)
5. Protector solar (DÍA)



## Rutina básica piel *MIXTA*

### **limpiadores**

\*Textura emulsión o en gel. Utilizarlo en el día y en la noche. Importante no limpiar en exceso.

### **hidratantes**

\*Emulsiones fase externa acuosa, en lo posible texturas fluidas.  
Deseable hidratantes como glicerina, pantanol, hialuronico, niacinamida

### **protección solar**

\*buscar formatos toque seco o ligeros

## Rutina básica *alma* piel **MIXTA**

1. Limpiador
2. Serum Antioxidante/antioxidante +  
seborregulador: Niacinamida, Pantenol, Te  
Verde, Centella A, A. Hialuronico
3. Crema hidratante
4. Protector solar (DÍA)



## Rutina básica piel **GRASA**

### **limpiadores**

\*Textura emulsión o en gel. Utilizarlo en el día y en la noche. Importante limpiar de forma correcta, dos veces al día

### **hidratantes**

\*Texturas fluidas y acuosa.  
Deseable hidratantes como glicerina, pantanol, hialuronico, niacinamida

### **protección solar**

\*buscar formatos toque seco o ligeros, que sean aptos para piel grasa

## Rutina básica *alma* piel **GRASA**

1. Limpiador
2. Serum Antioxidante/antioxidante +  
seborregulador: Niacinamida, Pantenol,  
Verde, Centella A, A. Hialuronico
3. Protector solar (DÍA)



# Guía de **prioridades** para el cuidado facial

Aparatología

Tratamientos de medicina  
estética/dermatológicos

Cuidado secundario

Rutina elevada con el objetivo  
de tratar diferentes necesidades

Cuidado primario

Rutina básica con el objetivo  
de mantener la piel saludable



Cómo **elevar** la rutina según tus **necesidades**

### 3. Elevar rutina según necesidades

---

## Estrategia

1. Identificar la necesidad a tratar

2. Implementar el **activo** ideal para tratarla



Poros dilatados,  
textura, puntos  
negros

- Hidroxiácidos
- Niacinamida
- Cicatrizantes  
(C. Asiática)



Rojeces,  
inflamación, tono  
desparejo

- Función  
barrera
- Calmantes
- Gluconolactona



Líneas de  
expresión, finas  
arrugas

- Retinol
- Hidroxiácidos
- Hidratación



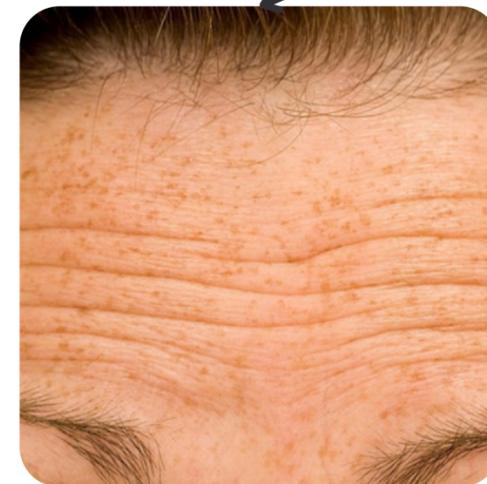
Manchas,  
hiperpigmentación  
PI, daño solar

- Hidroxiácidos
- Despigmentantes
- Antioxidantes

## Rutina elevada (piel *seca/mixta/grasa*)



10% Gluconolactona  
5% Ácido Glicólico  
2% Ácido Salicílico  
Extracto de Manzanilla  
pH 3,5-4



3. Elevar rutina según necesidades

## Rutina **elevada** piel **SECA** A.M.

1. Limpiador

2. Serum  
Antioxidante

4. Aceite  
multifunción

3. Crema  
Hidratante



3. Elevar rutina según necesidades

## Rutina **elevada** piel **SECA P.M.**

1. Limpiador

2. Serum  
Exfoliante

4. Aceite  
multifunción

3. Crema  
Hidratante



3. Elevar rutina según necesidades

## Rutina **elevada** piel *MIXTA* A.M.

1. Limpiador



3. Crema  
Hidratante  
(OPCIONAL)



2. Serum  
Antioxidante



3. Elevar rutina según necesidades

## Rutina **elevada** piel *MIXTA P.M.*

1. Limpiador



2. Serum Exfoliante



3. Crema Hidratante



3. Elevar rutina según necesidades

## Rutina **elevada** piel **GRASA A.M.**



1. Limpiador

2. Serum  
Antioxidante

3. Elevar rutina según necesidades

## Rutina **elevada** piel **GRASA P.M.**

2. Serum  
Exfoliante

3. Serum  
Antioxidante/Cr  
ema (Opcional)



1. Limpiador