



Guía completa del cuidado facial según tu tipo de piel

Descubre cómo identificar tu tipo de piel y crear una rutina personalizada que transforme tu cutis





¿Por qué es vital conocer tu tipo de piel?

89%

Desconocimiento
o

De las personas no
identifican
correctamente su tipo
de piel según la
Asociación Española de
Dermatología

5

Tipos
principales

Existen diferentes
categorías que
determinan tu rutina
ideal de cuidado facial

100%

Personalización

Conocerlo es
fundamental para
elegir productos
efectivos y evitar daños
innecesarios

Tu tipo de piel no es estático: puede evolucionar con la edad, cambiar según el clima y transformarse según tus hábitos de vida. Por eso es esencial revisarlo periódicamente y adaptar tu rutina de cuidado.



¿Cómo identificar tu tipo de piel?

01

Observación básica

Examina la textura de tu piel, nivel de brillo, tamaño de los poros y grado de sensibilidad al tacto

03

Tecnología avanzada

Herramientas digitales como SkinCoach utilizan inteligencia artificial para realizar análisis detallados de tu cutis

02

Test casero simple

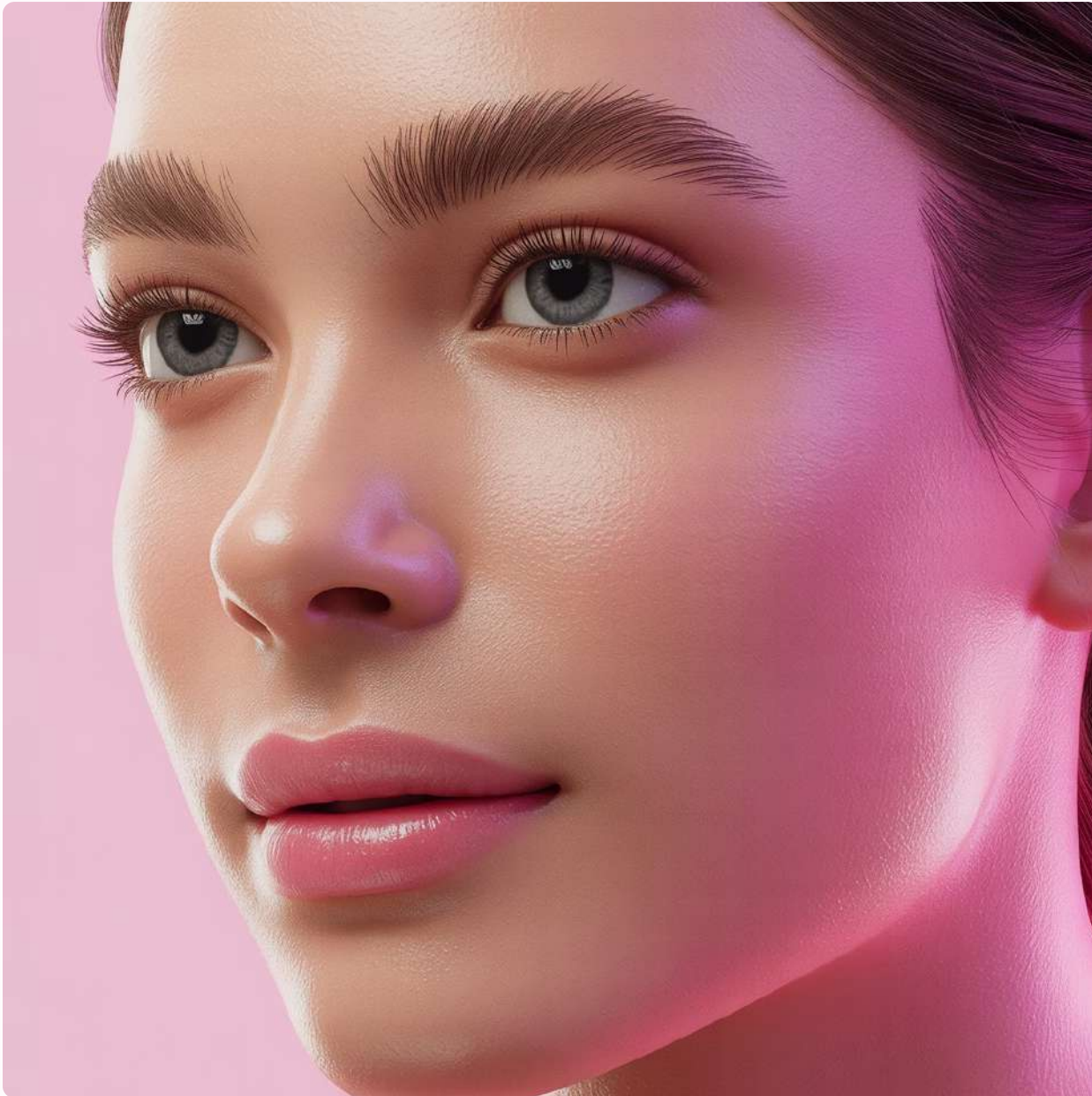
Limpia tu rostro completamente, espera 30 minutos sin aplicar nada y evalúa qué zonas presentan grasa o sequedad

04

Consulta profesional

Visita a un dermatólogo certificado para obtener un diagnóstico preciso y recomendaciones personalizadas

Piel Normal: El equilibrio perfecto



Características distintivas

- Poros finos y prácticamente invisibles
- Textura suave y aterciopelada al tacto
- Tono rosado uniforme y radiante
- Equilibrio perfecto entre grasa y sequedad
- Buena circulación sanguínea
- Pocas o ninguna imperfección

Limpieza suave

Utiliza limpiadores cremosos o en gel que no alteren el equilibrio natural de tu piel

Hidratación ligera

Aplica cremas con textura fluida que mantengan la luminosidad sin sobrecargar

Protección solar diaria

Usa SPF 30 o superior cada mañana para prevenir el envejecimiento prematuro



Piel Seca: Necesita hidratación profunda



Menos sebo natural

Produce cantidades insuficientes de aceites protectores, causando sensación de tirantez y aspereza constante



Síntomas visibles

Descamación, líneas finas marcadas, enrojecimiento frecuente y textura opaca sin brillo natural

Rutina de cuidados intensivos

- **Limpiadores cremosos:** Elige fórmulas suaves sin sulfatos que no eliminen los aceites naturales de la piel
- **Cremas ricas:** Busca productos con ceramidas, ácido hialurónico y manteca de karité para hidratación profunda
- **Evita agua caliente:** Las duchas muy calientes eliminan los aceites protectores; usa agua tibia
- **Sérum hidratante:** Aplica un sérum con ácido hialurónico antes de la crema para retener más humedad

Piel Grasa: Controla el brillo y los brotes

Características principales

- Exceso de producción de sebo
- Poros dilatados y visibles
- Tendencia a acné y espinillas
- Puntos negros frecuentes
- Brillo constante en la zona T
- Más común en adolescentes



Limpieza efectiva

Lava tu rostro dos veces al día con limpiadores suaves que controlen el sebo sin resecar. Busca ingredientes como ácido salicílico.

Hidratación sin aceite

Sí, la piel grasa también necesita hidratación. Usa geles o lociones oil-free con textura ligera y matificante.

Evita agresivos

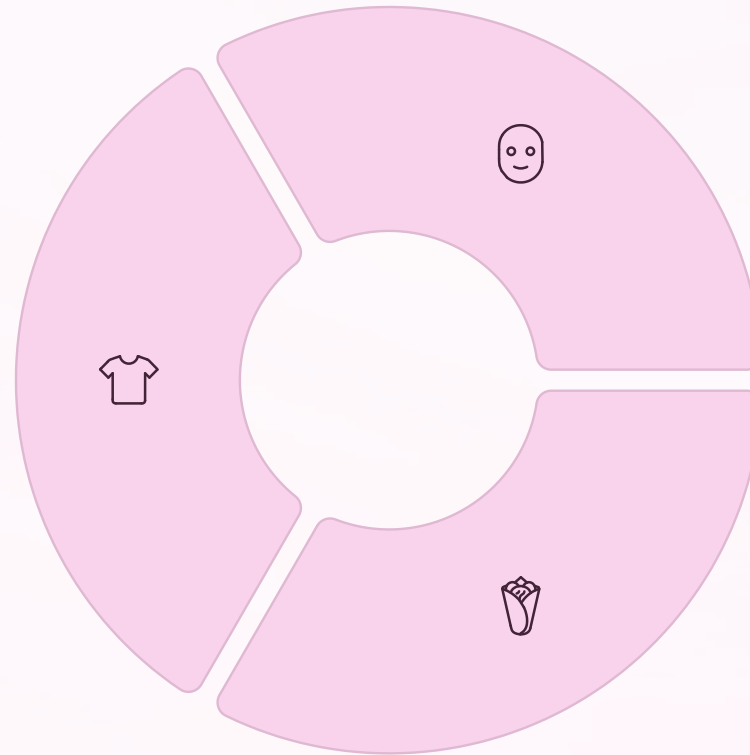
Los astringentes con alcohol pueden empeorar la producción de grasa. Opta por tónicos suaves con niacinamida.

Exfoliación regular

Exfolia 2-3 veces por semana con productos químicos (AHA/BHA) para destapar poros y prevenir brotes.

Piel Mixta: Lo mejor de dos mundos, pero con retos

Zona T grasa
Frente, nariz y barbilla presentan exceso de sebo, poros dilatados y tendencia a brillar durante el día



Mejillas secas

Las mejillas y áreas laterales tienden a la sequedad, con textura más áspera y necesidad de nutrición extra

Equilibrio necesario

Requiere tratamiento diferenciado por zonas para satisfacer las necesidades específicas de cada área facial

Estrategia de cuidado dual



Limpieza sin jabón

Usa limpiadores suaves tipo gel que equilibren sin agredir ninguna zona



Hidratación combinada

Aplica gel ligero en zona T y crema más nutritiva en mejillas



Protector no graso

Elige fórmulas ligeras que no obstruyan los poros de la zona T

Piel Sensible: La más delicada y reactiva

Alta reactividad

Propensa a enrojecimiento inmediato, irritación frecuente y reacciones adversas a productos cosméticos o cambios climáticos

Barrera debilitada

La capa protectora de la piel está comprometida, permitiendo que irritantes y alérgenos penetren más fácilmente

Protocolo de cuidado especial

- **Productos hipoalergénicos**

Selecciona cosméticos testados dermatológicamente y formulados específicamente para pieles reactivas

- **Sin fragancias ni alcohol**

Evita ingredientes irritantes como perfumes, colorantes artificiales y alcoholes secantes

- **Protección solar mineral**

Usa filtros físicos como óxido de zinc o dióxido de titanio, más suaves que los químicos



Rutina básica para todos los tipos de piel

Independientemente de tu tipo de piel, estos cuatro pasos fundamentales forman la base de cualquier rutina efectiva de cuidado facial. Adapta la intensidad y los productos específicos, pero nunca omitas estos pilares esenciales.



Limpieza adecuada

Elige el formato según tu tipo: gel para piel grasa, leche para piel seca, espuma para piel mixta. Limpia mañana y noche.



Hidratación diaria

Aplica productos específicos para tu tipo de piel inmediatamente después de limpiar, cuando la piel está húmeda para mejor absorción.



Protección solar

Usa SPF 30 mínimo todos los días del año, incluso en días nublados. Es el anti-envejecimiento más efectivo que existe.



Exfoliación semanal

Renueva la piel 1-2 veces por semana con exfoliantes suaves para eliminar células muertas y mejorar la textura.



Conclusión: Cuida tu piel, cuida tu bienestar

Rutina personalizada

Adaptar tus cuidados a tu tipo específico de piel mejora dramáticamente tanto su salud como su apariencia visible

Flexibilidad necesaria

Los cambios en tu piel requieren ajustes en tus cuidados. Escucha las señales que te envía tu cutis

Apoyo profesional

Consulta siempre a dermatólogos certificados para obtener asesoría personalizada y tratamientos específicos

Tu piel es única y merece cuidados diseñados especialmente para ella

Invierte tiempo en conocerla, paciencia en cuidarla y constancia en tu rutina. Los resultados hablan por sí mismos: una piel saludable, radiante y que refleja tu bienestar interior.