



Close-up of a woman's face with her eyes closed. Dashed white lines with arrowheads are overlaid on her skin, tracing the contours of her forehead, cheeks, and jawline. The arrows point in a clockwise direction, suggesting a circular massage or application technique for skin care.

Skin Care

Cuidando la piel del rostro

Mantener y mejorar la salud y la integridad de la piel es esencial ya que todos los días, la piel es bombardeada con la suciedad y las partículas de polvo que se encuentran en el ambiente externo.

En inglés skincare hace referencia a los productos para el cuidado de la piel, mientras que skin care hace referencia a cómo cuidamos la piel, incluyendo la rutina y tratamientos para mantener la piel saludable.



El skin care es básico si queremos cuidar nuestro rostro, sobre todo al tratarse de un órgano tan importante como la piel, sin embargo, elegir entre millones de productos y crear una rutina de tantos pasos puede parecer tedioso.

Para evitar un proceso intimidante, debemos identificar nuestro tipo de piel y así usar los productos adecuados de acuerdo a las necesidades personales.



La rutina de skin care se realiza tanto de día, tarde y noche, dependiendo de las necesidades de la piel. Por lo general, las rutinas de skin care necesitan de la realización de 4 pasos básicos:



Desmaquillar



Limpiar



Hidratar



Proteger

Para lograr estos pasos se usan los productos siguientes:

1 Limpiador

Para empezar una adecuada rutina de cuidado facial, al despertar y antes de dormir, se debe de lavar el rostro, es necesario aplicar un limpiador que ayude a quitar todas las impurezas y partículas que durante el día se acumulan.

Se puede elegir un limpiador facial de acuerdo al tipo y necesidades de cada piel.

Esto es básico para que la piel pueda recibir adecuadamente el resto de los productos de la rutina y estos se aprovechen a la perfección.



2 Exfoliante

Es importante exfoliar la piel para retirar las células muertas y abrir paso a una piel más suave, radiante y uniforme.

Sin embargo, no se debe exfoliar la piel más de 2 veces por semana para no dañarla.



3 Hidratante

Una buena hidratación funciona en cualquier tipo de piel, ya que sella tanto la humedad como los productos que se aplicaron anteriormente.

Por esta razón es importante elegir un hidratante que vaya de la mano con las necesidades de la piel y de la edad.



4 Protector solar

Usar un protector solar de por lo menos un FPS 30 la mantendrá protegida de los daños del día a día como los rayos UVA y UVB, los cuales causan quemaduras, envejecimiento prematuro, manchas, flacidez, o peor, cáncer de piel.

La eficacia del protector solar depende de que se aplique la cantidad adecuada, ya que es necesario cubrir toda la cara, cuello, orejas y reaplicarse cada 2 a 3 horas.



Por la noche se puede aplicar agua micelar para eliminar la suciedad del día y los residuos de maquillaje, también se puede agregar un serum con ingredientes activos que lleguen hasta la superficie de la piel para hidratarla durante la noche.



Libera Tu Salud te acompaña en el camino del cuidado de tu piel. Visita las recomendaciones de skin care en la sección de <<Tips de Belleza>>, bajo el nombre: “Básicos de la rutina de skin care” y entérate de los detalles.

Referencias:

Lichterfeld, A., Hauss, A., Surber, C., Peters, T., Blume-Peytavi, U., & Kottner, J. (2015). Evidence-based skin care. *Journal of Wound, Ostomy and Continence Nursing*, 42(5), 501-524.