



Rutina diaria de cuidado de la piel

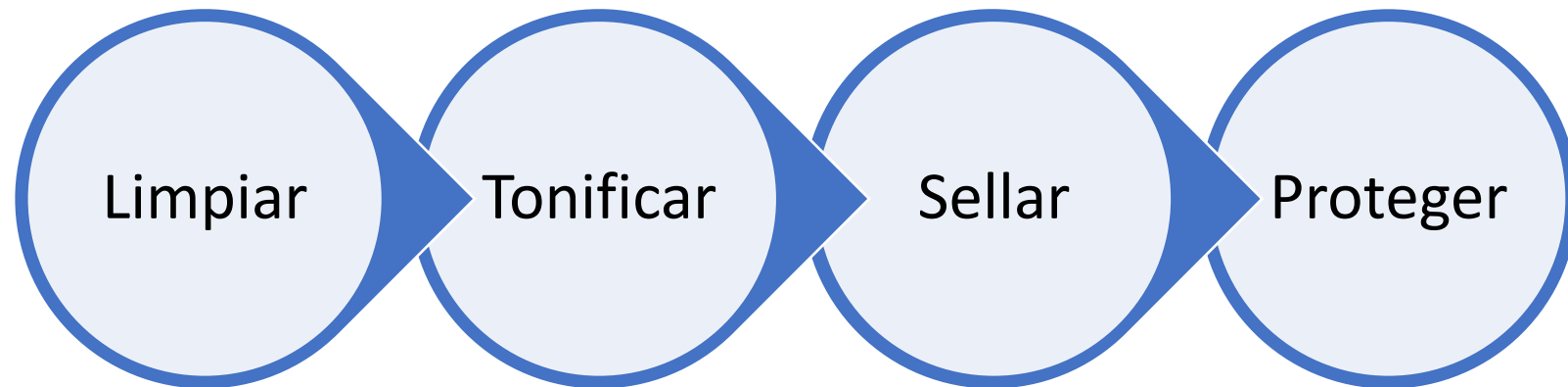
Introducción

- La piel brinda mucha información de la persona, por ejemplo, con la coloración, grado de humectación, entre otros. Es la carta de presentación que se tiene, por ello se debe cuidar.



Rutina

- Consta de cuatro pasos básicos:



Rutina

- Algunos productos para el cuidado de la piel se pueden utilizar de día y de noche.
- Otros están formulados para uso específico durante el día o durante la noche:
 - Día: Lo primordial es hidratar y proteger la piel de los agentes ambientales.
 - Noche: La piel es más receptiva, por lo que las cremas de noche contienen ingredientes que estimulan la regeneración y nutrición de la misma.



Limpiar

Consta dos procesos:

1. **Desmaquillado** de ojos y labios: Dado que la piel de estas zonas es diferente, a la del resto del rostro, debe emplearse un producto para desmaquillar específico, que no altere su estructura.

2. **Limpiar** el rostro: Para eliminar la suciedad, el sudor, la grasa y el maquillaje. Esta debe hacerse desde el cuello. El producto a utilizar debe ser acorde al tipo de piel.



Tonificar

- Una de las funciones del tónico es complementar la acción del limpiador, si quedó algún residuo y refrescar la piel, al mismo tiempo que restablece su pH natural.
- Hay de dos tipos:
 - Astringente, que contiene alcohol por lo que es más recomendado para pieles grasas y seborreicas.
 - Tónico sin alcohol, es para pieles normales, secas y sensibles.



Sellar

- Los productos para el cuidado hidratan y reabastecen la piel.
- Muchos están dirigidos para ayudar al tratamiento de problemas específicos de la piel.



[This Photo](#) by Unknown
Author is licensed under [CC](#)
[BY-NC-ND](#)



Protección

- La protección solar es muy importante, sobre todo si la piel va a estar expuesta a los rayos solares, la mayoría de las cremas de día ya contienen un FPS (factor de protección solar) 15 como base.
- Por otro lado, la rutina de cuidado de la piel debe realizarse dos veces al día: por la mañana y por la noche.
- Los productos para el cuidado de la piel variarán de acuerdo al tipo, condición y necesidades específicas de la piel.





Otras recomendaciones para el cuidado

Mantener un estilo de vida saludable:

La piel es el reflejo del estado de nuestra mente y cuerpo. Una piel sana está estrechamente relacionada con una mente y un cuerpo sano. Aunque no se pueda cambiar la genética, si se pueden controlar los factores relacionados con el estilo de vida, como:

- Ingesta de alcohol: El consumo habitual de alcohol puede causar estragos en la piel, desde deshidratación y edema facial, además, de conferirle con el tiempo un color rojo, producto de la contracción de los vasos capilares.



Estilo de vida saludable

- Manejo del estrés: El estrés no controlado puede debilitar la función protectora de la piel y predisponerla a sufrir alteraciones.
- Realizar ejercicio: Si práctica regularmente tiene un impacto positivo en la salud de la piel, así como, en la condición física general.
- Dormir bien: Un sueño reparador confiere a todo el organismo la oportunidad de regenerarse, y de este modo, contribuye a la renovación de la piel.
- Tabaquismo: El humo del tabaco contiene radicales libres que dañan la piel, ocasionando envejecimiento prematuro producto del daño ocasionado a las fibras de colágeno y la elastina, encargadas de conferir a la piel turgencia y elasticidad.



Cierre

Como se aborda en el presente recurso se debe realizar una rutina diaria para el cuidado de la piel, cabe destacar que se incluye la cara y el escote. De igual manera, se retoma la importancia de un estilo de vida saludable el cual se refleja en una piel sana.