

TIPOS DE PIELES

1.- PIEL MADURA

La piel cambia con la edad: se vuelve más delicada y requiere mayores cuidados. El cuidado diario de la piel madura puede ayudar a mantenerla bella y radiante.

Piel bonita y aspecto joven: ¿quién no lo querría? Sin embargo, a medida que cumplimos años, la piel pierde elasticidad y firmeza. Para que tu piel madura siga siendo bonita y radiante, actúa directamente sobre los signos de la edad con una crema especial anti-edad.

¿Cómo se desarrolla la piel madura?

- Desde los veinte años, nuestra piel empieza a perder hidratación paulatinamente.
- Cuando llegamos a los treinta, la piel produce menos lípidos: y las primeras líneas de expresión y en algunos casos las primeras arrugas en la frente se vuelven visibles.
- A partir de los cuarenta, nuestra piel comienza a volverse más fina, y pierde su firmeza y elasticidad. Los primeros signos de piel madura se hacen visibles alrededor de los ojos y la boca. Esto es la consecuencia de la disminución de la actividad celular de nuestro cuerpo, provocando que nuestra piel se regenere más lentamente.
- Debido a la pérdida del propio colágeno de la piel, el volumen de la piel madura se reduce visiblemente después de los cincuenta años.
- Y para cuando tenemos sesenta, la piel pierde densidad y grosor. Además, empiezan a aparecer manchas de pigmentación relacionadas con la edad.

La piel madura se vuelve seca o muy seca al perder eficacia a la hora de mantener su nivel óptimo de hidratación. **Combate este problema con un hidratante nutritivo**, especialmente diseñado para el cuidado de la piel madura y consigue una piel bonita y más suave.

Ingredientes para piel madura

- Las cremas con aceite de argán y calcio hidratan la piel intensamente y proporcionan aportan hidratación intensiva a la piel seca y madura.
- Potencia la producción natural de colágeno ayudando a la piel madura a recuperar la firmeza e hidratándola de forma continua desde el interior.
- Las cremas con calcio y los extractos ricos en nutrientes cumplen los exigentes requisitos de la piel madura: el calcio es conocido por sus

propiedades fortalecedoras y los extractos de perlas son ricos en minerales importantes.

- Las cremas con Ácido hialurónico y Extractos de frutas mejoran la capacidad de la piel de absorber el agua e incrementa la capacidad celular para resistir al estrés oxidativo.

2.- PIEL MIXTA:

La **piel mixta** es la más complicada de cuidar debido a que presenta zonas grasas y zonas secas. La zona **grasa** se hace presente en la llamada Zona T recorriendo la frente, la nariz y la barbilla. En esta zona es donde más se notan los signos típicos de una **piel grasa**: poros dilatados, sebo, puntos negros, etc.

Por ello, si tienes la piel mixta, a la hora de cuidar tu piel, tienes que tener en cuenta la particularidad de cada una de esas zonas

CARACTERÍSTICAS DE LAS PIELS MIXTAS

La piel mixta se denomina así porque **está formada por dos tipos de piel**: normal-seca y grasa o con impurezas.

La **piel de la zona T**, que incluye la frente, la nariz y la barbilla, es más grasienta que la de otras zonas. Brilla y tiende a desarrollar impurezas, ya que las glándulas sebáceas de esta zona del rostro son más activas. **En cambio, la zona de las mejillas es normal o incluso seca.**

Para estimular el restablecimiento del **equilibrio hídrico natural de la piel**, te recomendamos usar un producto que esté creado expresamente para este tipo de piel.

Si tienes la piel mixta y no utilizas productos específicos para su cuidado notarás que la zona T (frente, nariz y barbilla) se engrasa con rapidez. Pero si por el contrario, no la hidratas a diario para evitar esto mismo, ocurrirá el efecto contrario: la zona de las mejillas se reseca y generará una sensación de tirantez. Por eso es importante dos pasos:

Paso 1: limpiar

Cuidarte el cutis **supone todo un reto**: la zona T necesita que le ayudes **a eliminar grasa con suavidad** para evitar la aparición de granos y espinillas, mientras que las zonas secas no pueden perder ni un ápice de hidratación. Es importante ser exhaustivo con la limpieza facial, realizando esta a diario, pero sin abusar. Así que que no limpies tu piel **más de dos veces al día**: una por la mañana y una por la noche; de lo contrario, las zonas más sensibles de la piel se secarán aún más.

Consejo: si notas que las zonas "secas" de tu piel se resecan o incluso se irritan con el gel limpiador que estás utilizando, cámbialo por alguno suave. Después, tonifica tu rostro y sobre todo la zona T con un tónico facial como que mantiene el equilibrio hídrico natural de la piel y la prepara para el siguiente paso en el ritual de cuidado facial.

Paso 2: cuidar

El principal problema a la hora de cuidar la piel mixta es **evitar que aumente la cantidad de sebo** en las zonas más grasientas, al tiempo que las zonas más secas reciben toda la hidratación que requieren, lo que no es tan sencillo como podría parecer.

Consejo: utiliza una **crema ligera** con un bajo contenido de aceite y aplícala con moderación en la zona de la frente, la nariz y la barbilla. Es fundamental que la crema aporte una hidratación profunda y, al mismo tiempo, sea de textura ligera. **No hay ningún problema en usar la misma crema para ambas zonas**, pero recuerda usar una crema que haya sido creada expresamente para tu tipo de piel. Sin embargo, para la zona del contorno de ojos, es aconsejable utilizar una crema específica para esta zona tan sensible, oftalmológicamente comprobada.

3.- PIEL GRASA

Las pieles grasas y con imperfecciones tienden a producir más sebo del necesario. Por esta razón necesitan de una atención y un cuidado especiales para reducir los brillos y prevenir la aparición de granos y puntos negros.

La predisposición genética, el estrés, las fluctuaciones hormonales o un estilo de vida poco saludable son algunos de los factores que estimulan las glándulas sebáceas y provocan la aparición de impurezas en la piel.

Las glándulas sebáceas se encuentran en la dermis y están directamente conectadas con los folículos pilosos. Si las **glándulas sebáceas producen demasiado sebo**, los folículos pilosos se llenan y se obstruyen, **apareciendo los granos**. El manto ácido natural de la piel pierde su equilibrio debido a la sobreproducción de sebo y, sin esta protección, las bacterias consiguen penetrar por los poros, haciendo que **la piel se inflame**.

SÍNTOMAS DE LA PIEL GRASA.

- Piel con brillos: el sebo es visible como película grasa que cubre la piel.
- Poros de mayor tamaño: si la piel produce sebo en exceso, las paredes de los poros aumentan de tamaño de forma permanente.

- Tez amarillenta: la piel grasa no tiene una buena circulación, por lo que suele adquirir un tono cetrino.
- Granos en la zona T: la piel de la frente, la nariz y la barbilla suele ser la más afectada por las impurezas.

CÓMO CUIDAR LA PIEL GRASA

La piel grasa necesita mucha atención y cuidados especiales. Para que la piel no muestre tantos brillos y no se formen esos granos y espinillas tan molestos, la producción de sebo debe mantenerse a raya. Incluso si tienes la piel grasa, puedes mostrar un cutis saludable si sigues una rutina adecuada de cuidados.

[Limpia tu piel en profundidad, hasta los poros](#)

Una limpieza exhaustiva es especialmente importante para quien tiene la piel grasa. Pero no uses jabón, ya que los jabones **resacan la piel facial innecesariamente** y, además, estimulan la producción de la grasa natural de la piel. Utiliza geles limpiadores neutros que limpia intensivamente, reduce los brillos y abre los poros. Esto asegura que las bacterias estén bajo control y mejora el aspecto de la piel. Utiliza un tónico después de limpiar tu piel. Los tónicos con una pequeña cantidad de alcohol tienen un efecto desinfectante y son especialmente adecuados para las pieles grasas. Presta especial atención a la zona T: los tónicos actúan directamente contra las impurezas de la piel y eliminan las espinillas. Para lograr una mayor eficacia y eliminar los granos y las impurezas, **lo mejor es usar productos específicos para el cuidado de la piel grasa.**

Si tienes la piel grasa, debes usar siempre una crema hidratante, ya que **la piel grasa también tiene que protegerse del frío, del calor y de otros factores ambientales.** Las texturas ligeras como fluidos y geles son especialmente indicadas. Comprueba que tu hidratante contenga ingredientes antibacterianos y calmantes para la piel que aporte una hidratación intensiva sin obstruir los poros y controlando eficazmente el brillo de la piel.

4.- PIEL SECA

Una piel sana se encuentra repleta de vitalidad y elasticidad. Sin embargo, en invierno corremos el riesgo de que los niveles de hidratación de nuestra piel se **desequilibren**. Cuando hace frío, las glándulas sebáceas producen menos sebo y, sin esta capa protectora de lípidos, es más difícil conservar **el nivel de hidratación de la piel**. Es más, los vasos sanguíneos que hay bajo la piel se contraen, de modo que también disminuye el abastecimiento de oxígeno. **El resultado es que la piel se escama**, se nota tirante y se enrojece. La piel fina o áreas sin tejido subcutáneo (adiposo) ni glándulas sebáceas, como las espinillas, los codos y las rodillas, corren un riesgo especial.

La piel seca se presenta de manera gradual y sigue un proceso progresivo:

- La piel seca se siente rígida y puede aparecer con una rugosidad de ligera a moderada.
- Los primeros signos de la desecación no causan normalmente mucha incomodidad, pero ignorarlos es probable que conlleve a que la deshidratación sea más severa.
- La piel muy seca puede estar muy rígida, muy rugosa, escamosa y con picores.
- La piel se nota muy rígida y rugosa, y también puede que comience a aparecer con escamas y desprendimiento de láminas.

La piel extremadamente seca tiene un aspecto y unas sensaciones de extrema rugosidad, con escamas y desprendimiento de láminas y también puede picar mucho. En casos extremos la piel también puede presentar grietas.

- La deshidratación excesiva puede provocar que la piel se contraiga y se vuelva frágil, lo que puede desembocar finalmente en grietas de la piel. Esto resulta particularmente común en zonas donde se realiza necesariamente una flexión, como las plantas de los pies.

ZONAS PROPENSAS A PRESENTAR SIGNOS DE SEQUEDAD

- Manos: lavado frecuente, jabones alcalinos, productos químicos y cambios del tiempo son todos ellos factores que pueden jugar su papel a la hora de deshidratar la piel de nuestras manos. Cuando se producen grietas, normalmente aparecen alrededor de los nudillos ya que la piel está rígida y puede romperse con facilidad cuando se estira.
- Pies: La piel de los pies, y en especial en la zona de los talones, con frecuencia se deseca dando lugar a una piel rugosa y con fisuras. Esto puede ser incómodo y, en casos graves, doloroso e inflamado.
- Labios: los labios secos se agrietan con frecuencia. Los pacientes que sufren acné y toman determinados medicamentos orales pueden sufrir grietas en los labios.

CONSEJOS ÚTILES

- Si tienes la piel seca no uses geles de ducha ni productos desmaquillantes que hagan mucha espuma, porque resecan la piel y destruyen sus barreras protectoras naturales. Lo mejor es usar **un producto hidratante en la ducha**, que aportan suavidad y elasticidad a la piel mientras te duchas.
- Además, elige **cremas, lociones corporales y productos consistentes** que incluyan urea, dexpanthenol en sus fórmulas, Así proporcionas un cuidado intensivo y evitas la tirantez y la deshidratación.

ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Deberías beber al menos dos litros de agua al día, puesto que la falta de hidratación también reseca la piel.
- **Para saber si bebes suficiente agua, ponte a prueba:** pellízcate la mano con el pulgar y el índice. Si, cuando la sueltas, la piel vuelve lentamente a su estado original, no le estás proporcionando la hidratación suficiente
- **¡Come frutos secos!** Son una deliciosa fuente de energía, además de contener montones de grasas saludables, minerales y vitaminas.
- El pescado azul de mar y los albaricoques deshidratados proporcionan calcio al cuerpo, y también **luchan contra el envejecimiento**.
- El zumo de zanahoria y tomate está lleno de vitaminas saludables que, junto con un poco de aceite de linaza, se pueden absorber especialmente bien en el cuerpo.
- Llevar una **dieta sana y equilibrada** fomenta la salud y fortalece el órgano más grande del cuerpo: **la piel**.