



Básicos del *skin*
care de acuerdo
con tu edad





No hay persona que no quiera sentirse fresca, hermosa y con una piel que irradie belleza natural. Uno de los pasos más importantes para lograr esto es llevar a cabo un skin care completo, donde el protagonista es, evidentemente, la piel del rostro.

Sin embargo, el skin care no es igual para cada persona, ya que el cutis puede ser distinto en cada una: graso, seco, mixto, etc., sin mencionar que la edad toma un papel fundamental dentro de este aspecto, ya que la piel madura al igual que tú.



La piel es un órgano que cambiará a lo largo de la vida; para cuidarlo de forma correcta es necesario tomar en cuenta factores como el tiempo, el tipo de piel, su color y la edad, como ya recalcamos.

Para comenzar, **¿sabes qué es el skin care?** Es bueno conocer este fundamento para que no haya confusiones: skin care, en español, significa *"cuidado de la piel"*. Se trata del conjunto de cuidados, productos y rutinas que incluyes cada día para que tu piel tenga el mejor aspecto posible y esté en las mejores condiciones.

Para poder llevar a cabo el skin care de manera que sea el mejor para tu piel, debes conocer sus características para saber qué tipos de productos utilizar. Además, hay que saber **cuáles son los diferentes tipos de piel para que puedas identificar la tuya y ¡comiences el adecuado cuidado de tu piel!**



- ① **Piel grasa:** en este tipo de piel se produce más sebo de lo normal, haciendo que la piel tenga un aspecto brillante. Suele notarse en la zona de la nariz y la frente.
- ② **Piel seca:** a diferencia de la anterior, esta piel no brilla, se ve apagada y puede llegar a presentar «escamas», es decir, resequedad extrema.



- 🕒 **Piel normal:** este tipo de piel cuenta con luz natural, no es muy brillante, pero tampoco se ve apagada; es una piel de apariencia uniforme.
- 🕒 **Piel mixta:** en la piel se logran ver zonas con mayor producción de grasa, mientras que en otras se ve seca.

¿Cuándo debo comenzar a cuidar la piel de mi rostro?

Es ideal comenzar con estas rutinas de skin care desde que comienza la edad adulta, es decir, a los 18 o 20 años. Aun así, los problemas de la piel evolucionan, van cambiando mientras más pasa el tiempo, por lo que los productos que se utilizan también cambiarán con el tiempo. Por este motivo, aquí veremos una guía sobre **qué productos de skin care debes utilizar a cada edad.**



Cuidado de la piel a los 20 años

En esta etapa suele haber problemas como el acné, además de que es complicado mantener los niveles de humectación en la piel. En esta edad puedes comenzar a combatir los primeros signos de envejecimiento, sobre todo alrededor de los ojos, donde la piel es más sensible y delgada.

Un producto ideal a esta edad (y siempre) es el bloqueador solar, para cuidar tu piel a futuro, ya que retrasas el envejecimiento, la aparición de arrugas y manchas, gracias al FPS.

Por otro lado, los hidratantes son básicos, pero si sufres de acné, lo mejor es aplicar productos que te ayuden a combatirlo como, por ejemplo, con ingredientes como el ácido salicílico.



Recuerda: **jamás vayas a acostarte con maquillaje. Siempre hay que desmaquillarse para no sufrir las consecuencias en un futuro no muy lejano.**



Los 30 años, comienza tu lucha contra las arrugas

En esta etapa se nota la aparición de pequeñas arrugas en el contorno de los ojos y los labios, además de que, también, pueden aparecer manchas en la piel.

Es buena idea utilizar a esta edad sueros o cremas con retinol, ya que contiene vitamina A, un excelente antioxidante que evita el envejecimiento prematuro de la piel e impulsa la regeneración celular.

El ácido glicólico es ideal para iluminar tu piel y darle una apariencia natural, por lo que es bueno buscar productos que lo contengan.

En esta edad es muy importante que busques productos que sean ideales para tu tipo de piel; no utilices otros. Visitar a profesionales en centros médico – estéticos es una excelente opción, ya que te podrán recomendar los productos de dermacosmética que mejor funcionan según tu tipo de piel.

Tanto para los 20 años como los 30, una buena recomendación es utilizar **gel desmaquillante**, ya que este tipo de textura es la ideal para pieles más jóvenes que necesitan limpieza extra, reduciendo, a su vez, la grasa de la piel e hidratando sin resecar.

40 años, donde el cuidado y la hidratación son lo más importante

En esta etapa aparecen problemas comunes como que la piel poco a poco pierde su capacidad para retener agua como antes, por lo que se ve menos hidratada y pierde su elasticidad.

Por esta razón es importante utilizar productos hidratantes que suavicen y refresquen la piel, además de los que contengan **dimeticona, ceramidas, vitamina C y retinol**.





Algunos ingredientes súper importantes son los péptidos, que se tratan de moléculas que estimulan la producción de colágeno, otorgando hidratación y elasticidad a la piel para lograr una mejor apariencia. También busca ingredientes **como el retinol y antioxidantes para una mejor rutina de skin care.**

Las cremas antiedad de contorno de ojos son un producto clave a esta edad, para usarse en el día y la noche y notar los resultados, retrasando la aparición de arrugas en esta zona.



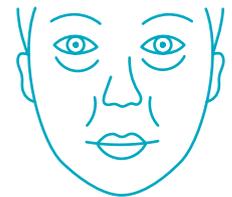
Si lo que quieres es deshacerte de manchas o arrugas, es de suma importancia que acudas con profesionales en medicina estética, donde tu salud y cuidado es lo más importante; de esta forma estarás en buenas manos. Acude con profesionales que te realicen una valoración previa, guiándote de forma personalizada.

Firmeza en la piel a los 50 años

En esta edad la piel pierde elasticidad, además de firmeza en el rostro, el cuello y las manos. También hay que combatir **pérdida de color, arrugas, resequedad y manchas.**

Las necesidades de la piel se multiplican, por lo que es importante usar productos de calidad que estén indicados para pieles maduras.

Es importante continuar con los productos antiedad que se usaban a los 40 años, añadiendo, y agregar crema de ojos y productos súper hidratantes para utilizar en las noches.



Es recomendable el utilizar productos antiedad que contengan péptidos, retinol y antioxidantes, todos ingredientes que **aumentan la producción de colágeno, aportan hidratación y elasticidad.**



A partir de los 60 años

Aquí la piel pierde toda su elasticidad y densidad, por lo que es importante mantenerla hidratada, además de emplear nutrientes que ofrezcan elasticidad e hidratación para evitar que el envejecimiento acelere aún más.

En esta etapa es cuando la piel requiere de un cuidado intensivo, en todos los sentidos. Pueden usarse productos emolientes, con gran contenido de aceites, además de productos con **alta concentración de ácido hialurónico y retinol**.



El cuidado de la piel sin importar la edad

Cada edad necesita de productos diferentes, como ya pudimos verlo, pero hay ciertas rutinas e insumos que siempre serán necesarios, sin importar la etapa que estés viviendo.

Un ejemplo de esto es el protector solar. Como vimos, a los 20 años ya es necesario usarlo para retrasar el envejecimiento, pero debe seguirse utilizando en cada etapa, ya que será tu aliado para **cuidar tu piel, que se vea fresca y rejuvenecida con el pasar de los años**.



El agua micelar es otro aliado importante, ya que mantiene limpia tu piel, tonifica e hidrata, dejando tu piel libre de impurezas y luminosa.

Los tónicos son imprescindibles en tu rutina de skin care, sin importar la edad, ya que refresca y prepara tu piel para que reciba los productos posteriores, **equilibrando el pH de la piel después de haberla limpiado**.

De forma general, sin importar tu edad, debes seguir esta rutina de skin care:

- ① **Limpia tu cara por las mañanas para proceder a hidratarla en todas sus áreas:** cara, ojos, labios; después, aplicar protección solar en cada zona que se exponga al sol, buscando siempre el que se adecue mejor a las necesidades de tu piel.



- ② Lo recomendable es **reaplicar protección solar cada 2 o 3 horas**, incluso durante días nublados. Y si no sales de casa, utilizar uno con protección UV.
- ② **Por la noche hay que limpiar el rostro para quitar el polvo, el sudor y las impurezas**; al secarte da leves golpecitos, no frotes, para no dañar los poros o contaminarlos; después, utiliza la crema de noche ideal para tu tipo de piel e hidrata el contorno de ojos y labios.



Consejos extra:

- ② **Recuerda dormir bien, al menos 8 horas**. Si no puedes lograrlo, procura que al menos sean 6 horas, ya que tu cuerpo puede fortalecer la piel a través de un buen metabolismo.
- ② **Bebe bastante agua**, para mantener la hidratación desde dentro, lo que se reflejará en una piel hidratada, luminosa y sana.
- ② **Procura exfoliar tu rostro una vez por semana, como un extra dentro de tu rutina de skin care**, y si puedes busca limpiezas profundas mensuales. Esto ayudará a que todos los productos que uses puedan penetrar mejor y puedas obtener los mejores beneficios



Hay que ofrecerle a nuestra piel **lo que realmente necesita**, según sus características; utilizar productos de forma personal (no usar lo mismo que mamá o nuestra hermana), ya que no somos iguales y la piel tiene distintas necesidades.

Dándole la importancia que merece el skin care, verás el gran cambio en tu piel, con un aspecto **natural, fresco, rejuvenecido y brillante**.