

DAYS OF CONFIDENCE

PERIMENOPAUSIA:

*tu piel también necesita
cuidados especiales*



La guía de cuidado que toda mujer
necesita a partir de los 40

www.midoc.es

TU PIEL TAMBIÉN SIENTE LA PERIMENOPAUSIA

La perimenopausia es una etapa de transición natural en la vida de toda mujer. A medida que los niveles hormonales comienzan a fluctuar, es bastante común notar cambios no solo en el estado de ánimo o la energía, sino también en la piel: está más seca, pierde firmeza o aparecen brotes inesperados.



Frédérique Labadie
Fundadora de Days of Confidence

En esta guía te explicamos por qué ocurre esto y, sobre todo, qué puedes hacer para recuperar el equilibrio y sentirte bien de forma natural.

¿POR QUÉ TU PIEL CAMBIA DURANTE LA PERIMENOPAUSIA?

La piel es uno de los órganos que más refleja los cambios hormonales de la perimenopausia. Puede volverse más seca, sensible, con arrugas más marcadas o incluso acné. Todo esto tiene una explicación hormonal. Pero... ¿qué está ocurriendo realmente?

de estrógenos

Durante esta etapa, los niveles de estrógenos bajan poco a poco. Estas hormonas ayudan a mantener la piel firme, hidratada y elástica. Al disminuir, la piel pierde densidad y se vuelve más fina y frágil.

de sebo natural

Los estrógenos también controlan la producción de sebo, el aceite natural que protege la piel. Cuando bajan, la piel puede volverse más seca, tirante o incluso escamosa. Esto puede pasar aunque nunca antes hayas tenido la piel seca. También puede estar más sensible, con sensación de ardor o picor.

¿POR QUÉ TU PIEL CAMBIA DURANTE LA PERIMENOPAUSIA?



de la regeneración celular

Con la edad y los cambios hormonales, la renovación celular de la piel se vuelve más lenta. Esto hace que pierda luminosidad y que el tono se vea más apagado o irregular. También pueden aparecer más manchas oscuras (hiperpigmentación), especialmente en el rostro, el escote o las manos, por una mayor sensibilidad al sol.



de brotes de acné hormonal

Muchas mujeres notan la aparición de granitos en la barbilla, la mandíbula o el cuello durante la perimenopausia. Esto suele deberse a un desequilibrio entre estrógenos y andrógenos (las llamadas hormonas “masculinas”), que pueden activar las glándulas sebáceas en esas zonas y provocar acné hormonal.

¿POR QUÉ TU PIEL CAMBIA DURANTE LA PERIMENOPAUSIA?

Aquí tienes un ejemplo de cómo los cambios hormonales relacionados con la perimenopausia pueden afectar a la piel.



Tu piel cambia, y eso no la hace menos bonita ni menos tuya.

El objetivo de esta guía no es buscar la perfección, sino ayudarte a entender tu piel y cuidarla con más conciencia y bienestar.

CUERPO Y MENTE

VAN DE LA MANO

Tu piel refleja cómo te sientes por dentro. Durante la perimenopausia no solo cambian tus hormonas: también puede cambiar tu energía, tu ánimo y la forma en la que te hablas o te cuidas. Y todo eso, tarde o temprano, se nota en la piel.

El estrés constante, la ansiedad, el cansancio emocional o no dormir bien se reflejan en tu piel.

El cortisol, la hormona del estrés, puede causar inflamación, acné, deshidratación e incluso acelerar la aparición de arrugas. Y cuando estás mental o emocionalmente desconectada, es normal que te cueste cuidarte o ponerte como prioridad.

Algunos gestos sencillos que marcan la diferencia:



Dedica cada día unos minutos solo para ti. Aunque sea un café en silencio o una ducha larga



Prueba actividades que te relajen: yoga, caminar, pintar, bailar, escribir... lo que a ti te funcione



Prueba nuestro Complejo Serenidad, a base de ashwagandha, magnesio y plantas que ayudan a relajarte



Habla con una amiga, una terapeuta, o con nuestros expertos en menopausia. Accede a tu primera consulta gratuita aquí

“ERES LO QUE COMES”

Seguramente has oído alguna vez el refrán “eres lo que comes”. Tu alimentación puede mejorar o empeorar los síntomas de la perimenopausia en tu cuerpo... y eso se refleja directamente en tu piel. Una nutrición equilibrada y adaptada a tus necesidades puede contribuir significativamente al cuidado de tu piel.



Alimentos buenos para tu piel

Frutas y verduras ricas en antioxidantes:

arándanos, granada, zanahoria, espinaca o brócoli.

Grasas saludables:

Aguacate, nueces, semillas y aceite de oliva virgen extra.

Proteínas de calidad:

Huevos, pescado, legumbres, tofu...



Alimentos malos para tu piel

Azúcar en exceso y productos ultraprocesados:

Pueden aumentar la inflamación y acelerar el envejecimiento cutáneo

Alcohol y cafeína en exceso

Aumentan la deshidratación y pueden empeorar la sensibilidad o los brotes.

5 GESTOS PARA MIMAR TU PIEL EN ESTA ETAPA

Entender lo que le ocurre a tu piel es el primer paso, ahora tienes que saber que puedes hacer para mejorarla. Con algunos cambios en tu rutina y en tu estilo de vida, puedes recuperar la luminosidad y la vitalidad de tu piel.



Hidratación profunda y constante

Usa cremas o sérums con ácido hialurónico, ceramidas o aceites naturales que ayudan a mantener la barrera cutánea intacta. También es clave que bebas suficiente agua a lo largo del día.



Cosmética suave, sin disruptores hormonales

Usa productos naturales y libres de ingredientes que alteren el equilibrio hormonal o irriten la piel. Evita los parabenos, ftalatos, fragancias artificiales o siliconas.



Protección solar todos los días

El sol puede acentuar las manchas y acelerar el envejecimiento de la piel. Usa SPF 30 o más todos los días, incluso en invierno. Escoge uno con filtro físico si tienes la piel muy sensible o reactiva.



Duerme bien para regenerarte

Durante el sueño, tu piel entra en “modo reparación”: produce más colágeno, elimina toxinas y se renueva. Intenta crear una rutina nocturna relajante que te ayude a desconectar.



Aliméntate para nutrir tu piel desde dentro

Opta por una dieta rica en antioxidantes, grasas saludables y proteínas de calidad. Reduce el azúcar y los ultraprocesados, ya que favorecen la inflamación y el envejecimiento cutáneo.

SUPLEMENTOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

Además de una buena rutina de cuidado externo, tu piel necesita apoyo desde dentro. Algunos suplementos pueden ayudarte a compensar las carencias que aparecen durante la perimenopausia, a combatir la pérdida de colágeno, la sequedad y la inflamación cutánea.

Descubre Nuestro Complej Serenidad

Está pensado para favorecer la relajación y la serenidad emocional, con un efecto visible en tu piel.

- Contiene ashwagandha, azafrán, magnesio y vitamina B6
- Reduce el estrés y la ansiedad que afectan la calidad de la piel.
- Mejora el sueño, favoreciendo una piel más luminosa y descansada



Descubre Nuestro Complejo Detox

Es el aliado perfecto para combatir el acné hormonal y apoyar la detox natural del cuerpo

- Con chlorella, té verde, extracto de piña y selenio
- Reduce la inflamación asociada al acné hormonal
- Limpia el organismo en profundidad y purifica la piel



Descubre Nuestro Complejo Luminosidad

Esta formulado específicamente para responder a las necesidades de la piel durante la perimenopausia:

- Con omega-3 de microalgas, cardo mariano, rosa y semilla de uva
- Ayuda a unificar el tono de la piel y devolverle su luminosidad
- Revitaliza el aspecto de la piel apagada o desvitalizada



TU RUTINA DE CUIDADO IDEAL

No se trata de tener una rutina complicada ni llena de productos. Lo importante es que cubras las necesidades básicas de tu piel: limpiar sin agredir, hidratar en profundidad, proteger del sol y, por la noche, regenerar. Aquí te proponemos una rutina sencilla pero efectiva, pensada para acompañar los cambios hormonales sin sobrecargar tu piel.



MAÑANA



Limpieza suave



Sérum hidratante
(ácido hialurónico)



Crema nutritiva



Protección solar

NOCHE



Limpieza



Sérum Noche (retinol,
niacinamida, péptidos)



Crema facial
reparadora



Crema hidratante
contorno ojos



TU RUTINA DE CUIDADO IDEAL

Después de conocer cómo cuidar tu piel durante la perimenopausia, es el momento de aplicar estos consejos en tu día a día. Para facilitarte este proceso, hemos diseñado el [Pack Skincare Diario](#), que incluye productos esenciales para una rutina completa.

DESCUBRIR EL PACK SKINCARE DIARIO

LIMPIADOR
PURIFICANTE

[Descubrir](#)



Limpiador suave que respeta el equilibrio natural de tu piel

SERUM DE NOCHE
CALMANTE

[Descubrir](#)



Sérum hidratante con ingredientes activos que revitalizan y nutren

CREMA FACIAL
LUMINOSIDAD

[Descubrir](#)



Crema nutritiva que aporta elasticidad y firmeza

10 DÍAS PARA CUIDAR TU PIEL **¿RETO ACEPTADO?**

Cuidar tu piel durante la perimenopausia implica ser constante con pequeños gestos que, con el tiempo, marcan la diferencia. Te proponemos este reto de 10 días para incorporar o recuperar hábitos que favorecen una piel más equilibrada, luminosa y radiante.

	 Hidratación (2L)	 Rutina facial día	 Suplemen- tos diarios	 Comida equilibrada	 Rutina facial noche	 Acostarse pronto
1	✓					
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

La perimenopausia es una etapa de cambios, también para tu piel. Es normal que notes más sequedad, menos elasticidad o la aparición de manchas, pero estos efectos no son inevitables ni irreversibles.

Con una rutina de cuidado adaptada, buenos hábitos diarios y productos formulados específicamente para esta fase, puedes mejorar visiblemente la textura, el tono y el confort de tu piel.

No se trata de complicarse, sino de entender lo que tu piel necesita ahora y responder con constancia y simplicidad. Cuidarla bien es una forma de sentirte mejor cada día.

DAYS OF CONFIDENCE

Si quieres seguir aprendiendo más sobre hormonas, salud y bienestar, ¡síguenos en Instagram!



[@daysofconfidence.spain](https://www.instagram.com/@daysofconfidence.spain)