

Guía Del Paciente: Cuidados Antes Y Después De Un Tratamiento De Micropunción - Microneedling

En Kuzmar Clinic, creemos que cada sesión de micropunción es una oportunidad para renovar tu piel desde adentro, potenciando su luminosidad, suavidad y vitalidad. Este tratamiento, basado en la estimulación del colágeno, requiere una preparación adecuada y unos cuidados posteriores que aseguren resultados óptimos y una experiencia segura.

Cuidados Pre-Tratamiento: Preparando Tu Piel Para La Regeneración

La micropunción induce microcanales controlados en la piel para activar la producción natural de colágeno. Prepararte adecuadamente ayuda a reducir la irritación y minimizar riesgos.

- **Evita irritantes cutáneos.** Durante los 3–5 días previos, evita el uso de retinoides, ácidos exfoliantes (AHA/BHA), peróxido de benzoilo y cualquier cosmético irritante, ya que pueden sensibilizar tu piel y aumentar el enrojecimiento tras el tratamiento^{1,2}.
- **Suspende anticoagulantes y alcohol.** Evita aspirina, ibuprofeno y suplementos como vitamina E o aceite de pescado al menos 5–7 días antes, salvo prescripción médica³. No consumas alcohol durante las 24–48 horas previas para disminuir el riesgo de moretones.
- **No realizar otros tratamientos agresivos.** Evita láser, peelings químicos, depilación o bronceado en la zona tratada durante los 7 días previos, ya que pueden alterar la barrera cutánea².
- **Acude sin maquillaje.** El día del tratamiento, presenta la piel limpia, seca y libre de productos cosméticos, para minimizar el riesgo de infección.
- **Informa tu historial clínico**

Es fundamental comunicar si:

- Tienes a desarrollar herpes (especialmente en labios).
- Tienes alguna enfermedad dermatológica activa.
- Estás embarazada o en lactancia.

Podremos tomar medidas preventivas si es necesario (como profilaxis antiviral).

Cuidados Post-Tratamiento: Acompañando La Regeneración

Tras la micropunción, tu piel inicia un proceso activo de reparación. Durante las primeras horas estará sensible, enrojecida y con sensación de calor. Estas recomendaciones están diseñadas para protegerla y potenciar los resultados.

- **Evita tocar o frotar la piel.** Durante las primeras 12 horas, evita tocar, rascar o aplicar presión sobre la zona tratada⁴.
- **No laves la piel en las primeras horas.** Es preferible esperar entre 8–12 horas para lavar la zona con un limpiador suave. No uses toallas ásperas ni agua muy caliente.

- **No maquillar la zona durante 24 horas.** El maquillaje puede introducir bacterias en los microcanales aún abiertos. Espera al menos 24 horas para usarlo, priorizando fórmulas no comedogénicas⁵.

- **Evita calor y sudoración excesiva**

Durante las primeras 48 horas, evita:

- Ejercicio intenso
 - Saunas, baños de vapor, duchas muy calientes
 - Exposición solar directa o calor ambiental extremo
- La elevación de temperatura aumenta el riesgo de inflamación e irritación⁵.

- **No usar productos irritantes durante 5 días**

Evita:

- Retinoides
 - AHA/BHA
 - Vitamina C ácida
 - Perfumes, exfoliantes o mascarillas activas
- Utiliza únicamente productos calmantes recomendados por la clínica, como ácido hialurónico puro, pantenol o centella asiática.

- **Hidrata intensamente.** Tu piel necesitará apoyo para su recuperación. Usa hidratantes reparadoras varias veces al día, especialmente durante los primeros 3 días.

- **Protector solar obligatorio SPF50.** Protégela diariamente, incluso en interiores, para evitar manchas y potenciar la regeneración. La fotoprotección es crítica durante los primeros 7 días⁶.

- **Evita piscinas y playas.** Durante 72 horas, evita agua de mar, piscinas o jacuzzis para disminuir el riesgo de irritación o infección.

- **Paciencia con los resultados**

La mejora real aparece de forma progresiva:

- Primeros cambios: 3–7 días
 - Mejoría notable: 3–4 semanas
 - Estimulación máxima de colágeno: 6–12 semanas⁷
- Es normal necesitar varias sesiones para resultados óptimos.

Tu piel está cambiando: acompáñala con calma y mimo

En Kuzmar Clinic estamos comprometidos con tu bienestar y con que cada tratamiento sea una experiencia positiva y transformadora. Sigue estas recomendaciones para garantizar una recuperación suave y potenciar los efectos de la micropunción.

Referencias

1. Fabbrocini G, et al. Microneedling in clinical practice: evidence and recommendations. J Dermatolog Treat. 2018.
2. Lima E, et al. Microneedling: advances and clinical indications. Clin Cosmetic Investig Dermatol. 2021.
3. American Society for Dermatologic Surgery (ASDS). Patient Safety Guidelines for Needling Procedures. 2024.
4. Singh A, et al. Post-procedure recommendations for percutaneous collagen induction. Aesthet Surg J. 2017.
5. Cleveland Clinic. Microneedling: Recovery & Care Recommendations. Accessed 2025.
6. British Association of Dermatologists. Photoprotection Guidelines. 2023.
7. Aust MC, et al. Percutaneous collagen induction: long-term results. Aesthetic Plast Surg. 2011.

Avenida Doctor Jiménez Díaz No.7. Alicante, España 03005

www.kuzmarclinic.com