

A close-up, soft-focus photograph of a woman's face. She has dark hair pulled back, brown eyes, and is wearing a light-colored top. Her right hand is resting against her chin, with her fingers partially hidden in her hair. The lighting is gentle, highlighting her skin and the contours of her face. The background is a plain, light color.

Dra. Marwil Zapata

Guía Skincare

# ¿Cómo comenzar?

**Cuando quieres comenzar a cuidar tu piel debes tener en cuenta tres cosas:**

- Tipo de piel y que necesita ahora.
- Objetivos reales y con propósito (1 o 2 objetivos)
- Presupuesto inicial y mensual.

## ¿QUÉ TIPO DE PIEL TIENES?

Lo más importante es entender que tenemos distintos tipos de piel, por eso el mismo producto no funciona igual en todos. Aprende a identificar qué tipo de piel tienes.

### PIEL SECA

- Opaca.
- Áspera
- Líneas marcadas o expresiones faciales.

### PIEL GRASA

- Brillante.
- Poros son visibles.
- Es muy fácil que te salgan granitos en la cara.

### PIEL MIXTA

Sientes que tienes una combinación entre las anteriores y la frente suele verse grasosa.

## OBJETIVO

No puedes cubrir todos los objetivos con una misma rutina, debemos ir un paso a la vez, siempre es bueno comenzar con un objetivo y enfocar todo el presupuesto en ese objetivo, **Ejemplos:**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Manchas</li><li>• Acné</li><li>• Arrugas</li><li>• Líneas de expresión</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• + Brillo</li><li>• - Brillo</li><li>• Hidratación</li><li>• Renovación</li><li>• Nutrición</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dermatitis</li><li>• Alergias</li><li>• Hongos.</li><li>• Poros dilatados</li><li>• Rosácea, psoriasis.</li></ul>
--	--	---

# Presupuesto Inicial

Inicialmente dependiendo de la marca que usemos nuestro presupuesto debe ser entre 60.000 y 100.000 pesos, inicialmente, no quiere decir que necesitamos comprar todo el mismo día, comienza con el limpiador y el protector solar, luego lo demás.

Tipo de piel	Limpieza / Tónico	Sérum activo	Hidratante	Protector solar
Piel seca / mixta / Rosácea	<i>Limpador suave hidratante</i> marca Eucerin o La Roche-Posay, cerave, bioderma ~ CLP \$10-15.000	Vitamina C + ácido hialurónico (ej: The Ordinary Vitamin C Suspension + HA Spheres) ~ CLP \$15.000	Crema hidratante, ideal Eucerin o La Roche (toque más humectante) ~ CLP \$12-18.000	Rayito de Sol Ozono FPS 50 (~CLP \$6.000-7.000)
Piel grasa / Acné	<i>Gel limpiador nivel seborregulador</i> Eucerin Oil Control o Cera ve piel grasa (~ CLP \$12-18.000)	Sérum con vitamina C ligera o algún antioxidante tipo suspensiones / fórmulas menos vichy o eucerin (~ CLP \$15.000)	Hidratante "oil-free" o textura de gel ligera (marca The Ordinary ácido hialurónico) ~ CLP \$10-15.000	Protector solar ligero, toque seco o gel (por ejemplo Rayito de Sol o similar; SPF 50) ~ CLP \$6-7.000

Puedes elegir pack de ventas en farmacias que son muy buenos como pack piel seca, pack piel envejecida o con manchas. Anexo una foto. Y luego solo ir reponiendo. En opción pack el ahorro es mayor. Punto importante las cremas eucerin de ácido hialurónico son otro nivel, hasta los momento no tienen competencia.



1

¿Cómo funciona  
la piel?

2

¿Qué necesita  
la piel?

# ¿Manto Hidrolipídico?

ANATOMIA DE LA PIEL



Molécula de sudor +  
molécula de sebo  
= Manto epicutáneo o  
hidrolipídico.

+sudor -sebo  
= Piel Seca

- sudor +sebo  
= Piel Grasa

# Skincare Primavera

D

En la mañana necesitamos antioxidantes como la vitamina C.

N

En la noche hidratación con ácido hialurónico en crema o serum. Pieles grasa serum, pieles seca en Crema.

## Vitamina C en la mañana

- **Antioxidante poderoso:** neutraliza los radicales libres que se generan con la exposición solar y la contaminación, que aumentan en primavera.
- **Prevención de manchas:** ayuda a regular la producción de melanina, reduciendo la aparición de hiperpigmentaciones.
- **Refuerza el protector solar:** no reemplaza, pero potencia su acción y protege frente a fotoenvejecimiento.
- **Aporta luminosidad inmediata:** ideal para que la piel se vea más radiante durante el día.

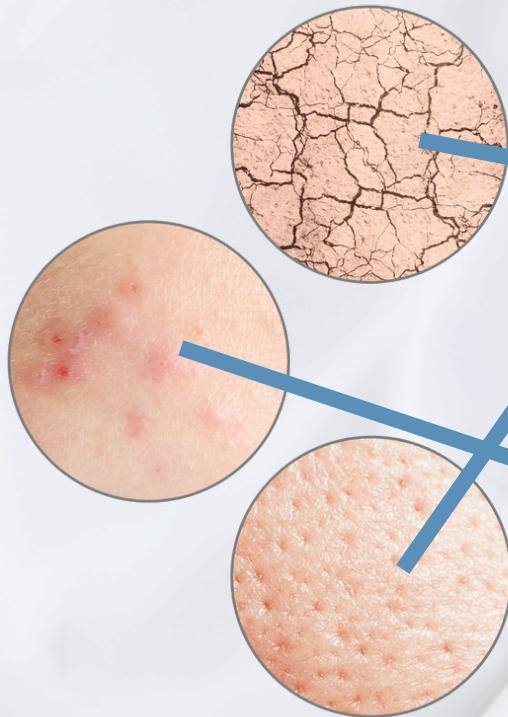
*Es como “ponerte un escudo” antes de salir a enfrentar el sol y el medio ambiente.*

## Ácido Hialurónico en la noche

- **Hidratación profunda:** durante la noche la piel pierde más agua transepidérmica; el ácido hialurónico la retiene y mantiene el equilibrio hídrico.
- **Reparación nocturna:** aprovecha el ciclo natural de regeneración celular para reconstituir la barrera cutánea.
- **Preparación para el día siguiente:** una piel bien hidratada recibe mejor la vitamina C y el protector solar al día siguiente.
- **Efecto relleno temporal:** reduce la apariencia de líneas finas, logrando que la piel se vea fresca al despertar.

*Es como “ponerle agua fresca a la planta” para que amanezca vital.*

# Objetivos según el tipo de piel



## Piel grasa

1. Equilibrar el manto hidrolipídico / Aumento de la hidratación.
2. Control del sebo.
3. Corrección o prevención de hiperpigmentaciones.

## Piel seca o mixta

1. Corrección del manto hidrolipídico / aumento de humedad e hidratación.
2. Renovación y nutrición.

## Acné o hiperpigmentación

1. Objetivos piel grasa.
2. Corrección de la causa.

## PIEL FOTOENVEJECIDA

- Activar la microcriculación.
- Usar regeneradores dérmicos.
- Antioxidantes.
- Foto protectores.
- Humectantes.

# Ordena tu skincare

- **Rutina Día:** Preventiva y antioxidante, activo estrella **VITAMINA C.**



- **Rutina Noche:** Regenerativa e hidratante. activo estrella Ác. Hialurónico.



# Limpiadores:



## PIEL NORMAL A SECA

Limpiador suave e hidratante que preserve los aceites naturales de tu piel, ejemplo; **Ac. Hialurónico, micelas.**



## GRASA A ACNÉICA

Limpiadores seborreguladores, como los activos que son **antibacterianos como el aceite de árbol de té y antiinflamatorios como la niacinamida, el té verde.**



## ENVEJECIDA

Limpiador suave e hidratante que preserve los aceites naturales de tu piel, ejemplo; **Ac. Hialurónico.**

# Limpiadores:



# Tónicos



## **PIEL NORMAL A SECA**

Debemos humectar la piel e hidratar con activos ácido hialurónico o minerales.



## **GRASA A ACNÉICA**

Necesita activos como agua de rosas para hidratar, tónico de Tee Treo si presenta brotes o agua termal.



## **ENVEJECIDA**

Esta piel necesita más nutrición se pueden usar tónicos como baume b5 en spray, agua termal o agua de rosas.

# TÓNICOS

Tónicos calmantes: Aguas termales o minerales.



Tónicos hidratantes: Ácido hialurónico, Vitamina B5, agua de rosas.



# Hidratantes



## PIEL NORMAL A SECA

Debemos humectar la piel e hidratar con activos como ceramidas, urea, ácido hialurónico, mantecas.



## GRASA A ACNÉICA

La piel grasa necesita agua por lo tanto debemos usar ácido hialurónico y si esta con brote debemos anexar una niacinamida, que controle el brote e hidrate al mismo tiempo.



## ENVEJECIDA

El enfoque debe ser en la nutrición y disminución del efecto de los radicales libres en la pie. Ejemplo; Vitamina C, Péptidos.

# SERUM

Ácido Hialuronico: Hidratante y humectante



Vitamina C: Antioxidante y despigmentante



# Hidratantes

Ácido Hialurónico o Vitamina B5 Hidratante y humectante



Vitamina C: Antioxidante y despingmentante opción  
crema y otras cremas con ceramidas y urea.



# Protectores

Es de elección personal, hay toques secos ideales para pieles grasas, sensitive para pieles sensibles y otros que aportan hidratación y nutrición como los de vichy.



# Hábitos de Vida

- **Dormir profundamente (7–8 horas):** El sueño es el “tratamiento antiage más barato”: durante la noche la piel se regenera, produce colágeno y se reparan daños de los rayos UV.
- **Hidratación interna:** Beber suficiente agua (1.5–2 L diarios). Puedes usar infusiones frescas sin azúcar (pepino, menta, jengibre).
- **Alimentación rica en antioxidantes:** Frutas y verduras de temporada (frutillas, espinaca, tomate, arándanos). Menos azúcares simples → menos glicación → menos arrugas.
- **Ejercicio regular y al aire libre:** Mejora la oxigenación, circulación y brillo saludable.  
En primavera: ideal caminar.
- **Gestión del estrés:** Hábito: 5–10 minutos diarios de respiración, meditación o journaling.
- **Higiene del sueño digital:** Evitar pantallas 1 hora antes de dormir. La luz azul nocturna altera la melatonina y disminuye la reparación celular nocturna.

## Alimentos que inflaman y por qué debes dejarlos



Leche, obstruye la glándula sebacea.



Picantes: Altera la circulación dérmica.



Embutidos: Aumentan el riesgo de infecciones dérmicas.



Chocolate: Acelera la actividad excretora de la glándula sebacea.



Agua: La falta de hidratación envejece la piel

# ¿Qué activos elegir?

Te desgloso con más detalles otras opciones para tu skincare. Recuerda lo importante no es la marca, si no el activo y para que sirve.



## HUMECTANTES

- Ácido Hialuronico
- Elastina.
- Ceramidas



## HIDRATANTES

- Urea
- Lactatos
- Aminoacidos
- Alantoina
- AHAS -5%



## ANTIOXIDANTES

- Vitamina A.
- Betacarotenos.
- Vitamina C.
- Vitamina E.
- CQ10.
- Selenio.
- Zinc.
- Silicio Organico.

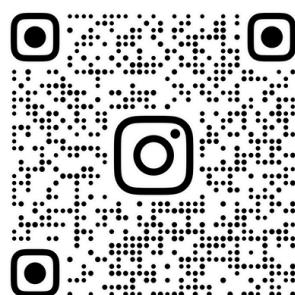


## ANTIAGING

- Minerales (zinc)
- Péptidos.
- Neuro péptidos

Lee las etiquetas no solo adelante, debes leer también en la descripción de los ingredientes.

# Sigueme en redes



DRA.MARWIL

@dramarwil



**COMPARTE UNA HISTORIA DE LA CLASE Y RECIBE UN 20% DE DESCUENTO EN EL SERVICIO DE LIMPIEZA FACIAL.**

**ETIQUETAME EN @DRA.MARWIL**