



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 proposito (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;**

- |                       |               |                       |
|-----------------------|---------------|-----------------------|
| • Manchas             | • + Brillo    | • Dermatitis          |
| • Acné                | • - Brillo    | • Alergias            |
| • Arrugas             | • Hidratación | • Hongos.             |
| • Lineas de expresión | • Renovación  | • Poros dilatados     |
|                       | • Nutrición   | • Rosácea, psoriasis. |



# 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>Limpiador 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 cómo 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

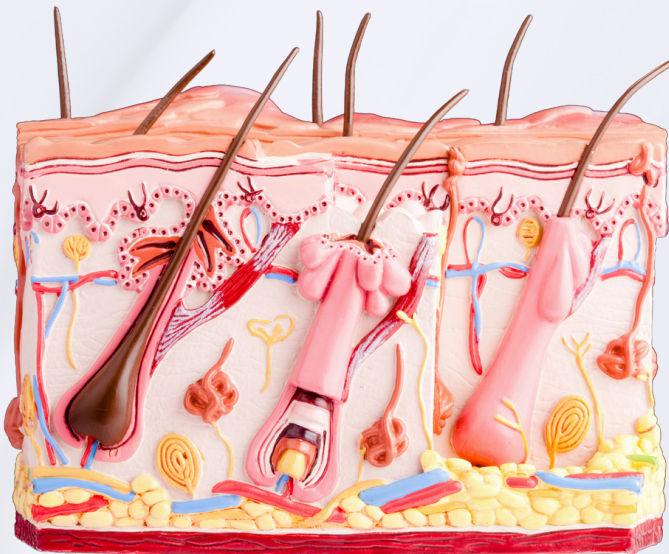
¿Cómo funciona  
la piel?

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. Piel grasa serum, piel 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.

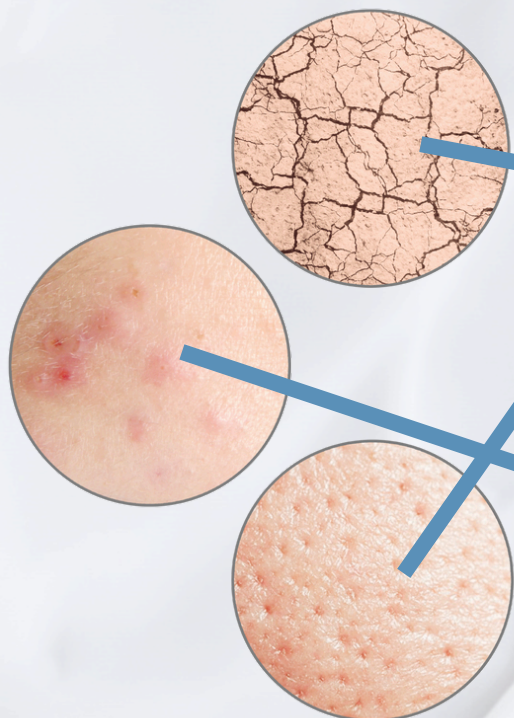
*Es como “ponerte un escudo” antes de salir a enfrentar el sol y el medio ambiente.*

## 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 microcirculación.
- 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:



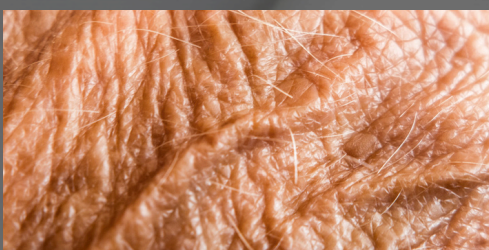
## **PIEL NORMAL A SECA**

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 cómo agua de rosas para hidratar, tónico de Tee Trea 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 cómo 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 Hialurónico: Hidratante y humectante



Vitamina C: Antioxidante y despigmentante



# Hidratantes

Ácido Hialurónico o Vitamina B5 Hidratante y humectante



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





# Protectores

Es de elección personal, hay toques secos ideales para pieles grasas, sesitive 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.



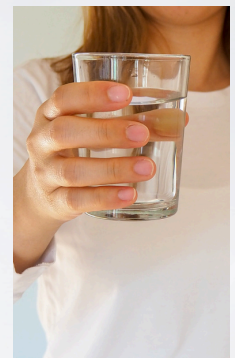
Picantes: Altera la circulación dérmica.



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.

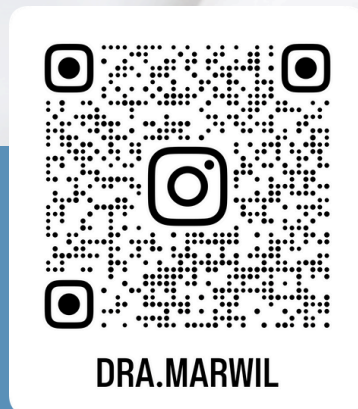


## ANTIAGING

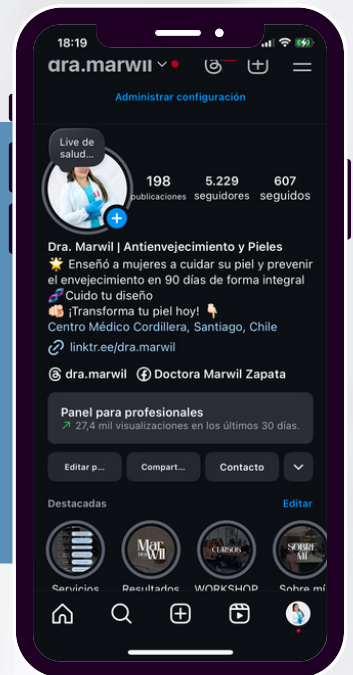
- Minerales (zinc)
- Péptidos.
- Neuro péptidos

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

# Sigueme en redes



@dramarwil



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

**ETIQUETAME EN @DRA.MARWIL**