

GUÍA DEFINITIVA DE ACTIVOS DERMATOLÓGICOS

INSTRUCCIONES DE USO DE LA GUÍA

Para aprovechar al máximo la tabla a continuación, y cuidar tu piel de forma segura en casa, sigue estos pasos:

1. **Identifica tu momento actual:** Busca en la tabla la fila que mejor se adapte a tu edad y, sobre todo, a la necesidad principal que notas en tu piel hoy (por ejemplo: deshidratación, manchitas o exceso de grasa).
2. **Introduce un activo a la vez:** Si decides probar un ingrediente nuevo para ti (como el retinol o los ácidos exfoliantes), no los uses todos juntos desde el primer día. Introduce uno solo en tu rutina y observa cómo reacciona tu piel durante al menos dos semanas.
3. **Prueba de tolerancia (Patch Test):** Antes de aplicarlo en todo el rostro, coloca una gota diminuta del producto en la parte lateral del cuello o en la muñeca. Espera 24 horas para asegurarte de que no te cause ninguna reacción alérgica o irritación.
4. **La regla de oro: El Protector Solar:** Si utilizas ingredientes transformadores como el retinol, el ácido salicílico o la vitamina C, el uso de protector solar diario (y su retoque cada 3 horas) es obligatorio e innegociable para evitar el efecto contrario, como manchas o quemaduras.

Para más consejos de skincare e imagen, visita:

www.sanayhermosa.com

| Edad | Tipo de Piel / Necesidad | Estilo de Vida | Activo Estrella Recomendado | ¿Qué hace clínicamente en la piel? |
|-----------------|---|---|---|---|
| 20s a 30s | Piel Mixta a Grasa / Brotes y brillos | Activo, universitario o laboral, expuesto a estrés ciudadano. | Ácido Salicílico (BHA) / Niacinamida | Penetra en los poros para disolver el sebo, previene brotes y regula la producción de grasa mientras calma rojezes. |
| 20s a 30s | Todo tipo de piel / Prevención y luminosidad | Expuesto a pantallas (luz azul), contaminación y desvelos. | Vitamina C / Ácido Hialurónico | Potente escudo antioxidante contra el daño ambiental. Aporta luz al rostro y retiene el agua en la superficie. |
| 30s a 45s | Piel Seca o Madura / Primeras líneas y pérdida de firmeza | Ritmo de vida acelerado, mamás con poco tiempo, exposición al sol. | Retinol (Derivados de Vitamina A) | Estimula la renovación celular y la producción de colágeno. Suaviza líneas de expresión y mejora la textura general. |
| 30s a 45s | Piel con Manchas / Hiperpigmentación (Melasma) | Cambios hormonales (como el postparto) o exposición solar previa. | Ácido Azelaico / Ácido Tranexámico | Inhíbe la enzima responsable de la producción de melanina, disminuyendo manchas oscuras sin irritar la piel sensible. |
| 45s en adelante | Piel Madura / Sequedad extrema, flacidez y Menopausia | Enfocado en el bienestar, nutrición profunda y cuidado de la barrera. | Péptidos / Ceramidas | Los péptidos envían señales para rellenar y dar firmeza, mientras que las ceramidas restauran los lípidos perdidos para evitar la deshidratación. |
| Cualquier edad | Piel Sensible o Reactiva / Rojezes e irritación | Estilo de vida minimalista, busca rutinas simples y gentiles. | Centella Asiática / Aloe Vera | Calman la inflamación de forma inmediata, aceleran la regeneración de la piel y reparan la barrera cutánea dañada. |

Descargo de Responsabilidad (Disclaimer)

Información Importante:

El contenido de este documento, incluyendo la guía de ingredientes activos, tiene un propósito exclusivamente educativo, informativo y de divulgación científica. No constituye, ni pretende sustituir, un diagnóstico médico, asesoría dermatológica o tratamiento personalizado.

Cada piel es única y reacciona de manera diferente según su historial, genética y condiciones de salud individuales. Ante cualquier duda, sospecha de padecimiento cutáneo o antes de incorporar un nuevo activo de alta potencia a tu rutina, es fundamental consultar a un médico dermatólogo certificado. El uso de la información aquí provista es bajo la responsabilidad del lector.

www.sanayhermosa.com