



Decolores

GUÍA ESENCIAL

para aprender a cuidar tu piel



Creemos que un buen cuidado es posible, y la clave para lograrlo está en conocer a fondo tu piel.

Queremos acompañarte en el camino hacia una piel más sana y radiante. Por eso hemos creado esta guía, con el objetivo de ayudarte a entender tu piel y descubrir qué cuidados necesita para sacar a relucir toda su salud y belleza natural.

Muchas veces se utiliza una cosmética inadecuada para las necesidades de nuestro tipo de piel o cosméticos fraudulentos con promesas imposibles, que en realidad contienen ingredientes dañinos para la piel. Estos pueden hacer de tapón en la piel al crear un efecto comedogénico sobre ella, lo que acelera el envejecimiento de la piel, o desencadena

alergias y reacciones cutáneas no deseadas, causando sensibilidad, que con ingredientes adecuados no se producirían.

Otras veces no elegimos bien creyendo que solo es importante el tipo de piel y no su estado. Y tan importante es conocer cuál es nuestro tipo de piel como su condición a la hora de elegir un cosmético.

Conviene hacer un análisis de los productos que empleamos y estar seguros de si lo que se está utilizando es lo mejor para nuestra piel.

¡Esperamos que esta guía os sirva!

Carlos y Patricia

Conoce tu piel

- 05 Capas de la piel
- 10 Tipos de piel
- 15 Estados de la piel
- 19 Evolución de la piel

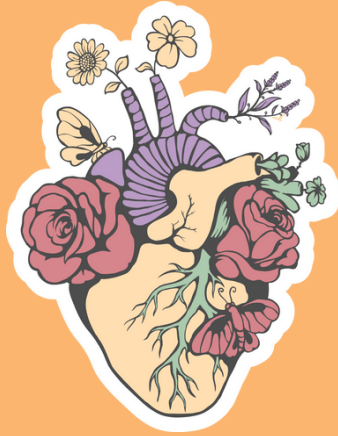
Cuidados básicos

- 27 Limpieza
- 28 Hidratación
- 29 Protección
- 30 Constancia

Desmontando mitos

- 33 Incorporando la cosmética natural a tu rutina
- 35 ¿Por qué elegir la cosmética natural?





básicos CONOCE TU PIEL

Conoce los fundamentos esenciales sobre tu piel para aprender a cuidarla de forma segura y efectiva. No pongas tu confianza en cualquier producto esperando resultados milagrosos; entiende las necesidades específicas de tu piel y descubre qué ingredientes realmente pueden marcar la diferencia.

1.Capas de la piel

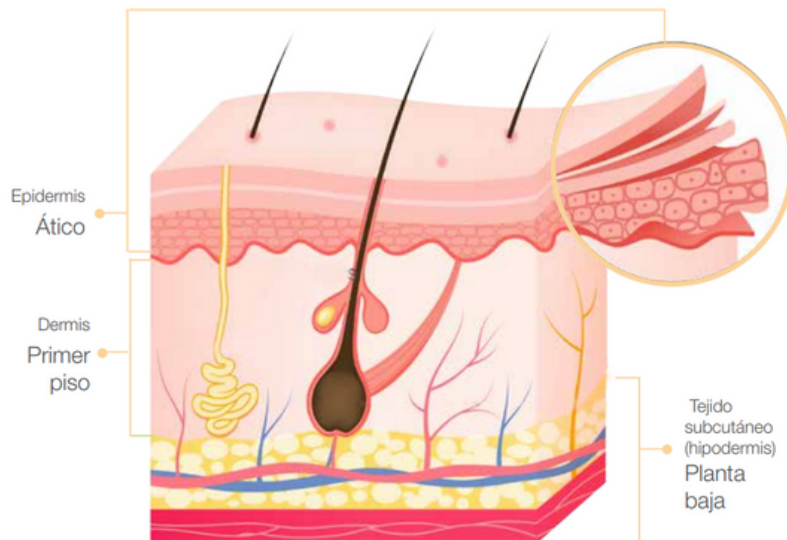
La piel se compone de **tres capas principales**. Las tres capas están conectadas entre sí, y al estar superpuestas, lo que suceda en la capa más superficial, es reflejo de lo que sucedió anteriormente en cualquier otra capa.

Para que sea más fácil de entender, te recomendamos imaginar un edificio; con su bajo, su primer piso y su ático.

- ✓ La epidermis sería el ático.
- ✓ La dermis sería el primer piso.
- ✓ El tejido subcutáneo (hipodermis) sería la planta baja.

A su vez, cada una de estas capas está formada por varias subcapas. Si quieres lucir una piel sana y bonita, sigue aprendiendo y entendiendo cómo funciona tu piel, saber cuáles son las capas de la piel y cómo funcionan es esencial.

¡Ahora lo vas a entender mejor!



1.Capas de la piel

Epidermis: nuestro ático

Es aquí donde actúan los tratamientos cosméticos. Es la capa más externa, la que vemos y tocamos. Cumple la gran función de ser la **barrera de la piel, nos protege frente a toxinas, bacterias y pérdida de líquidos.**

Consta de 5 subcapas de células llamadas queratinocitos, que reciben ese nombre por la queratina, una de las sustancias esenciales que desprenden para aportar lípidos que garantizan el equilibrio de la piel, (como lo haría el cemento en una construcción de ladrillos).

Células que nacen en la capa más profunda y que van subiendo a las capas superiores hasta que mueren en la capa externa y se desprenden. Este proceso, es conocido como queratinización.

Este ciclo dura 19 días de promedio, aunque puede verse alterado por enfermedades. Por ejemplo en las personas que sufren Psoriasis, este ciclo se puede llegar a completar en 4 días.

Una vez llegan a la superficie, se eliminan diariamente de forma sistemática al llegar ya vacías o muertas, haciendo que se active así la señal para que se fabriquen nuevas células, en un proceso natural al que conocemos como regeneración celular.

CAPA GRANULAR:

Comienza la queratinización: las células producen gránulos duros y, a medida que éstos empujan hacia arriba, cambian a queratina y lípidos epidérmicos.

CAPA ESPINOSA:

Los queratinocitos producen queratina (fibras de proteína).

CAPA BASAL:

Es la capa más interna, donde se producen los queratinocitos.

CAPA CÓRNEA:

Las células se ordenan formando un muro. Por encima de este estrato córneo, las células se desprenden diariamente. La capa córnea es también asiento de los poros de las glándulas sudoríparas y las aberturas de las glándulas sebáceas.

CAPA CLARA:

Las células están densamente comprimidas, aplanadas y no pueden distinguirse unas de otras.



Las células de la capa córnea se unen entre sí por medio de los lípidos epidérmicos. Estos lípidos son esenciales para la salud de la piel: crean su barrera protectora y fijan la humedad. Cuando faltan los lípidos, la piel puede llegar a estar seca y puede percibirse tirante y áspera. Incluso puede deshidratarse por el efecto de pérdida de agua transdérmica.

“Si el equilibrio natural de la piel se ve afectado, su pH sube hasta valores alcalinos y no puede cumplir su función de barrera protectora”.

La epidermis está cubierta por una emulsión de agua y lípidos (grasas) conocida como película hidrolipídica. Esta película, mantenida por secreciones de las glándulas sudoríparas y sebáceas, contribuye a mantener la piel flexible y actúa como barrera adicional frente a bacterias y hongos.

La parte acuosa de esta película, es conocida como manto ácido protector. Actúa como película natural de la piel, lubricándola y protegiéndola de las bacterias e irritación, proporciona a la piel sana su pH ligeramente ácido, entre 5,4 y 5,9.

Es el medio ideal para:

- ✓ Que vivan los microorganismos afines a la piel y sean destruidos los microorganismos nocivos.
- ✓ La formación de lípidos epidérmicos.
- ✓ Las enzimas que impulsan el proceso de descamación.
- ✓ Que la capa córnea sea capaz de repararse a sí misma cuando esté dañada.

Si el equilibrio natural de la piel se ve afectado, su pH sube hasta valores alcalinos y no puede cumplir su función de barrera protectora. La piel se muestra deshidratada, sensible y susceptible a sufrir enfermedades como la rosácea o la dermatitis atópica.

1.Capas de la piel

Dermis: primer piso



Es la capa intermedia. Los principales componentes estructurales de la dermis son el colágeno y la elastina, tejidos conectivos que confieren fuerza y flexibilidad y son los componentes vitales de la piel sana, de aspecto juvenil.

Estas fibras están impregnadas de una sustancia de tipo gel (que contiene ácido hialurónico), que poseen una gran capacidad para **fijar agua y contribuir a mantener el volumen de la piel.**

A medida que envejecemos, nuestra producción natural de colágeno y elastina declina y disminuye la capacidad de la piel para fijar agua. La piel adquiere un aspecto menos tonificado y aparecen arrugas.

“El colágeno y la elastina, tejidos conectivos que confieren fuerza y flexibilidad y son los componentes vitales de la piel sana, de aspecto juvenil.”

La dermis desempeña un papel clave para proteger el cuerpo frente a influencias irritantes externas, así como en nutrir las capas más externas de la piel desde dentro:

- ✓ Su textura gruesa y firme ayuda a amortiguar los golpes externos y, cuando se produce el daño, contiene tejidos conectivos como fibroblastos y mastocitos que curan las heridas.
- ✓ Es rica en vasos sanguíneos que nutren la epidermis mientras eliminan los desechos.
- ✓ Las glándulas sebáceas (que liberan sebo o aceite en la superficie de la piel) y las glándulas sudoríparas (que liberan agua y ácido láctico en la superficie de la piel) se localizan en la dermis. Estos líquidos se combinan entre sí para formar la película hidrolipídica.

1.Capas de la piel

Hipodermis: planta baja

También llamada tejido subcutáneo, es la capa más profunda. La base de la construcción. Al igual que la capa que la precede (dermis), y precisamente para transferírselas, contiene fibras de colágeno y elastina.

Además, contiene terminaciones nerviosas, que permiten que la piel reciba y envíe señales desde el sistema nervioso, y desarrolle sus funciones por la irrigación de la sangre, que llega a través de los vasos sanguíneos. Los vasos linfáticos a su vez son los encargados de la **función de auto limpieza de la piel**.

Como células principales en hipodermis encontramos los adipocitos, que son las que contienen ácidos grasos esenciales para múltiples funciones del organismo.



2. Tipos de piel



Piel normal: melocotón

Es la piel que cualquier persona desea, pero la realidad es que es de las menos comunes. Es **una piel equilibrada**, no es ni demasiado grasa ni demasiado seca.

Su tono es uniforme, sus poros están cerrados, su luminosidad es ecuaníme, tiene buena circulación sanguínea, textura aterciopelada suave y lisa, ausencia de impurezas, y no es sensible ni se irrita fácilmente. ¡Vamos, lo que se dice la piel perfecta!

Es común en los niños y antes de la adolescencia. En adultos es muy complicado verla, ya que la piel va perdiendo su equilibrio y

tiende a ser más seca o más grasa a causa de los hábitos de vida, la alimentación, el estrés y los cambios hormonales.

Aunque la piel normal no sufre de grasa o de sequedad, no está libre de necesitar cuidados, sobre todo porque con el paso de los años la piel normal dejará de tener la hidratación adecuada y perderá elasticidad como resultado del envejecimiento natural. Es importante cuidarla con productos adecuados para evitar un desajuste que derive en exceso de grasa o irritación.

2. Tipos de piel

Piel grasa: naranja

Por si no lo sabías, la piel grasa es **más fuerte, resistente y envejece mejor que los otros tipos de piel**. Este tipo de piel se caracteriza por una hiper producción de sebo. Lo que se conoce como seborrea. Por un lado, se debe a la genética y por otro, a desequilibrios hormonales.

Para que puedas reconocer si tu piel es grasa, te cuento que a simple vista tiene un aspecto brillante, sus poros se ven agrandados y pueden verse los llamados puntos negros. La piel luce engrosada y pálida porque los vasos sanguíneos no son visibles. Tiene tendencia a las imperfecciones y es propensa al acné.

En un círculo vicioso este proceso seborreico provoca que la piel se enrojezca y se inflame. Se ensucia con gran facilidad, lo que suele llevar a errores en la limpieza, donde se opta a diario por geles demasiado agresivos que provocan un efecto rebote que hace que la piel genere más grasa a modo de defensa.

Otra característica que quizá te sorprenda de la piel grasa, **es la deshidratación**. Esto se debe a que la barrera hidrolipídica que comentábamos un poco más arriba, se ve desequilibrada al tener una mayor cantidad de lípidos que de agua. Si esto ocurre, el cemento que une las células se resquebraja y se evapora el agua de la piel produciéndose la deshidratación.

La mejor manera de evitar estos efectos es prevenir la hiper producción de sebo y equilibrar la piel.

Las claves:

- ✓ Haz una **limpieza profunda**, es imprescindible. Pero ¡ojo! No te pases, dos veces al día será suficiente. Si limpias tu piel en exceso eliminarás el manto protector de la piel y se deshidratará.
- ✓ Los limpiadores a base de carbón activo absorben muy bien las impurezas.
- ✓ **Exfolia** tu piel dos veces a la semana.
- ✓ También ayuda aplicar mascarillas de arcilla una o dos veces a la semana.
- ✓ Por supuesto, **hidrata tu piel y protégela de los daños del sol**. Para esto elige productos ligeros, naturales y no comedogénicos.

2. Tipos de piel

Piel seca: manzana

En la piel seca la elasticidad es débil, los poros apenas son visibles, es una piel uniforme pero de tacto áspero, y que tiende al **enrojecimiento o la irritación** con los tratamientos.

Si es tu caso puede que la percibas tirante, frágil, áspera y con un color y aspecto apagado. Al contrario que la piel grasa, este tipo de piel produce menos sebo por lo que también existe un deterioro de la función barrera y no retiene la humedad. Al carecer de grasa (cemento que une las células) el agua se evapora. Por ello es tan importante darle un aporte extra de nutrientes que consiga restaurar el equilibrio y la sensación de confort.

En alguna etapa de nuestra vida, todos sufrimos de piel seca en mayor o menor medida, pues una causa de la disminución del sebo es el envejecimiento del organismo. Pobre en lípidos y con tendencia a la deshidratación, la piel seca necesita cuidados específicos que la ayuden a mantener su función de barrera y a preservar la hidratación que tanto necesita.

“Una buena hidratante debería combinar elementos emolientes, humectantes y oclusivos.”



2. Tipos de piel

Las claves:

- ✓ Para la limpieza, usa productos naturales suaves que no alteren la capa hidrolipídica de la piel. **Evita productos limpiadores o tónicos con alcohol.**
- ✓ **Hidrata mucho tu piel** con productos que la provean de la hidratación adecuada y ayuden a equilibrar la producción de sebo. Una buena hidratante debería combinar elementos emolientes (suavizan, calman y aportan flexibilidad mejorando el aspecto de la piel, como la manteca de karité), humectantes (atraen la humedad y son capaces de retener el agua en la piel (el ácido hialurónico es la estrella) y oclusivos (crean una capa protectora que impide que el agua se evapore y restauran la barrera hidrolipídica de la piel como los aceites vegetales de almendras, girasol, argán, etc.). No olvide extender su hidratante también por cuello y escote.
- ✓ Una vez a la semana, regálale a tu cutis un extra de hidratación con una mascarilla hidratante.
- ✓ **Exfolia tu piel una vez a la semana** para eliminar células muertas que no se hayan desprendido por si solas.
- ✓ Evita duchas muy largas y con agua muy caliente.
- ✓ Aumenta la humedad medioambiental por medio de humidificadores y evita los ambientes excesivamente calientes.
- ✓ En caso de frío, viento o vuelos aéreos, protégete nutriendo bien la piel.
- ✓ Usa la **protección solar** adecuada.
- ✓ No olvides **beber mucha agua.**

2. Tipos de piel

Piel Mixta

Como ya vimos, la piel grasa tiene un exceso de sebo y la seca una severa disminución de éste. En el caso de piel la mixta se encuentran los dos tipos de piel, lo que hace frecuente que una persona con este tipo de piel se pregunte cómo debe cuidarla.

Muchas veces resulta difícil acertar, ya que **las combinaciones pueden ser muy variadas**. Puede ser una piel bastante grasa de manera global, pero que presente zonas normales o incluso secas. O por el contrario, puede ser una piel normal a seca que presente grasa en puntos concretos del rostro.

Para identificar si tu piel pertenece a este tipo, hay que saber que en la piel mixta, la zona "T" (frente, barbilla y nariz) es grasa, los poros son más visibles, están agrandados y con algunas impurezas o rastros de acné mientras que en otras zonas como las mejillas presentan una piel normal o sequedad, falta de luminosidad y mayor aspereza. Debido a estas características, es muy importante tratarla como lo que es, una mezcla.

Las claves:

- ✓ Los productos para **hidratarla y protegerla** tienen que ser específicos para este tipo de piel, que brinden un balance adecuado para evitar resequedad e hiperproducción de sebo.
- ✓ En muchos casos hay que **tratar las zonas por separado** poniendo los productos cosméticos adecuados y así aportar a cada zona lo que necesite.
- ✓ Los cuidados para este tipo de piel son los expuestos más arriba en piel grasa y piel seca.

3. Estados de la piel

Piel deshidratada

La deshidratación es un estado por el que todos los tipos de piel pueden pasar en determinadas situaciones. Les falta agua. Una piel deshidratada es una piel que se siente incómoda, con tirantez, con una notoria pérdida de la luminosidad. **Es una piel que al tocarla es áspera, y puede tener finas líneas de expresión**, que aunque lo parezcan no son arrugas de la edad, sino consecuencia de esa falta de agua. La piel se puede deshidratar por varios motivos: una gripe, el frío y el viento, la exposición al sol en el verano, un mal cosmético, el tabaco, falta de sueño...

Es importante al tener en cuenta las características de una piel deshidratada, que no es lo mismo que una piel seca.

"Una piel deshidratada es una piel que se siente incómoda, con tirantez, con una notoria pérdida de la luminosidad."

Recordamos que la piel seca sí tiene agua, pero que le falta lípidos (grasas) en su muro protector (barrera hidrolipídica). Al tener déficit de grasa, la barrera protectora no está bien sellada y el agua se evapora. Aunque es común la confusión entre las características de la piel deshidratada y las de la piel seca, lo cierto es que quien mayor tendencia tiene a la deshidratación resulta ser la piel grasa.

La piel grasa tiene una mayor cantidad de lípidos (grasas) que de agua. En este caso, los cimientos que forman el muro protector (barrera hidrolipídica) no son fuertes, estos se separan, y el agua también se evapora por los huecos que quedan en ese muro deconstruido. Si este es tu caso, no te preocupes, la piel deshidratada dejará de estarlo en el momento que empieces a tratarla.



3. Estados de la piel



¿Cómo tratar la piel deshidratada?

- ✓ Trata de identificar los factores potenciales de deshidratación y corrígelo en la medida de lo posible: un cambio en el entorno, baños en piscinas, un jabón o gel de ducha agresivo, una enfermedad reciente, un tratamiento con fármacos, etc.
- ✓ **Evita las estancias sobrecalentadas o climatizadas**, que aceleran la evaporación.
- ✓ **¡Toma mucha agua!** Aunque la deshidratación cutánea esté asociada a una mala circulación del agua en la piel, hay que garantizar la aportación hídrica.
- ✓ **Rehidrata en forma de leches, cremas, bálsamos, aceites** y cuanto más natural mejor. Dos veces al día, después de la limpieza, aplícate con suavidad un tratamiento hidratante y emoliente para reparar la barrera cutánea y reducir la sensación de tirantez. La cuestión es reducir la evaporación del agua y mantenerla en cantidad suficiente en la epidermis, pero también reparar la barrera cutánea alterada.
- ✓ Aplícate siempre **protección** frente a rayos solares y luz azul.
- ✓ Protege tu piel en climas fríos.

3. Estados de la piel

Piel sensible:

Una piel sensible reacciona a ciertos factores o estímulos que en otros tipos de piel no tienen ningún efecto adverso, es hiperreactiva. **A la piel sensible también se la conoce como piel intolerante, reactiva o hiperexcitable.** Las personas que la padecen tienen síntomas muy desagradables en el rostro. Consiste en una sensación de malestar facial que se puede manifestar como ardor, picor, o escozor. A veces también sufren enrojecimientos. En general es más frecuente en mujeres jóvenes, y mejora con la edad.

Se distinguen tres tipos principales de piel sensible:

- ✓ **Piel sensible a cosméticos**, jabones, agua, ingredientes sintéticos, es la más frecuente. Lo más característico es que las molestias aparecen poco después de aplicarse el cosmético.
- ✓ **Piel sensible a factores ambientales** como la Radiación UV, calor, contaminación, viento, frío y con los cambios bruscos de temperatura.
- ✓ **Piel sensible severa** es el grado más extremo de reactividad. La piel reacciona a todo tipo de factores externos, cosméticos, medioambientales, polución, contaminación. También a factores internos como cansancio, estrés, ciclo menstrual, menopausia y alimentos. La piel puede llegar a entrar en crisis y no tolerar ningún producto por suave que sea.

Leyendo esto seguro que lo puedes confundir con una alergia. ¿Verdad? En el caso de las pieles sensibles, se produce una respuesta inmediata y concreta de la piel frente al factor causante o sustancia irritante.

En la pieles alérgicas, lo que sucede es que se produce una reacción en nuestro sistema inmunitario al entrar en contacto con la piel una sustancia que nuestro organismo considera “extraña”. Y se dan dos fases: Primero se da la fase de sensibilización al alérgeno, es cuando la sustancia reconocida como “extraña” se pone en contacto con la piel o el organismo y se crean “anticuerpos” para combatir a esa sustancia. En este primer momento no se producen síntomas.

“En el caso de las pieles sensibles, se produce una respuesta inmediata y concreta de la piel frente al factor causante o sustancia irritante.”

Es en la siguiente exposición al alérgeno, fase de expresión retardada, cuando se produce la reacción alérgica y aparece rojez, inflamación, descamación, costras, edemas, fisuras, así como sensaciones de quemazón, picor, tirantez, etc.

3. Estados de la piel

¿Sabés como debes cuidarte?

He aquí los 10 mandamientos de la piel sensible

1

Sigue **una rutina sencilla**, en pocos pasos, sin demasiados productos a la vez.

2

Siempre que puedas **utiliza agua tibia** y reduce el tiempo de la ducha.

3

Lavar la piel con un producto de **limpieza suave, natural**, sin ingredientes agresivos. Secar con sumo cuidado, sin frotar.

4

Hidrata mañana y noche. Una o dos veces por semana, con mucha delicadeza, aplica una mascarilla de hidratación intensa.

5

Busca la **calma para tu piel** con productos que en su composición cuenten con activos emolientes, de origen natural y calmantes que alivien la sensación de picor y quemazón como el **aloe vera, caléndula o manzanilla**.

6

Evita las exfoliaciones agresivas y productos abrasivos. Utiliza exfoliaciones naturales y suaves.

7

No te sometás a **situaciones medioambientales extremas** (sobre todo frío y viento).

8

Protégete del sol todos los días con un buen protector solar sin filtros químicos perjudiciales que a menudo provocan efectos adversos.

9

El **maquillaje** también debe ser **limitado** y seleccionado cuidadosamente.

10

Evita el estrés, el cansancio y la fatiga.

4. Evolución de la piel

A medida que pasan los años, las necesidades de la piel cambian y a consecuencia los cuidados de ésta. Si llevas un estilo de vida saludable, una alimentación sana y equilibrada, haces deporte de forma moderada, usas una rutina de cuidados cosméticos adecuada, evitas en la medida de lo posible el estrés y la preocupación, tu piel te lo agradecerá manteniéndose lozana y joven por más tiempo.

Adolescencia

Si comienzas a utilizar muchos ingredientes activos puedes irrumpir el ciclo sano de tu piel. En esta edad lo más importante es utilizar **jabón suave en tu limpieza**, **protector solar** de amplio espectro y quizá exfoliar tu piel una o dos veces por semana si se te tapan los poros. Si tienes acné, revisa tu piel con un profesional.



4. Evolución de la piel



De los 20-25

La piel en los 20 es la piel de adulto joven que se ha normalizado (usualmente) tras el proceso de la adolescencia y todos los cambios hormonales. Aquí la piel está en su mejor etapa ya que las defensas de la piel son adecuadas, además, las fibras de colágeno y elastina están saludables y son producidas por la piel en cantidades suficientes.

La piel se muestra lisa y mayormente suave, ya que la renovación dérmica es constante.

Es importante iniciar los cuidados de la piel a una edad temprana, bajo la premisa “prevenir antes de lamentar”. Como la piel está en un buen momento, aportarle los nutrientes necesarios y evitar los daños exteriores se recompensará con una piel saludable y juvenil por más tiempo.

Para ello, el uso de **hidratantes y humectantes** es ideal para mantener las reservas correctas de agua en la piel, procurando que sean ligeros. El uso de **protector solar siempre es clave para prevenir el envejecimiento prematuro**. Puedes introducir algún antioxidante como la vitamina C. Procura que la exfoliación no sea más de dos veces por semana, evita exfoliantes agresivos.

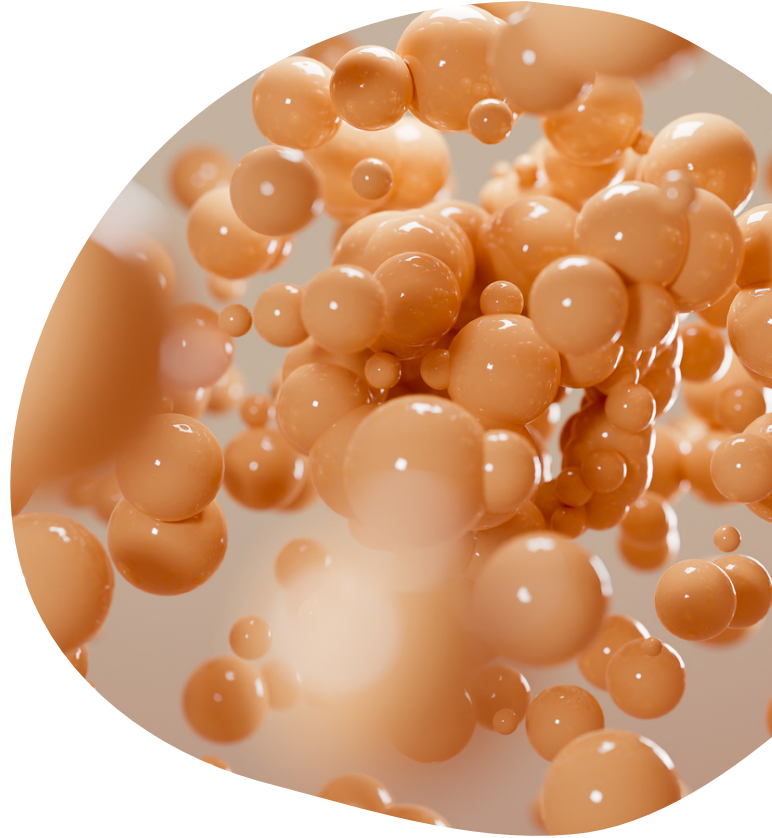
4. Evolución de la piel

De los 25-30

A los 25-30 años la piel deja de funcionar de un modo tan activo. La producción de colágeno y elastina comienza a disminuir alrededor de 1% cada año. La piel sufre una pequeña reducción de la hidratación natural y los procesos de regeneración celular se ralentizan. Esto quiere decir, que nuestra piel no responde tan rápidamente a las agresiones externas que pueden dañarla. Las estructuras celulares que conforman el tejido epidérmico se reparan más lentamente.

Cuando la piel comienza a perder grosor, la función de barrera protectora y la protección natural contra los rayos UV también desaparece gradualmente.

No hay que esperar a sobrepasar la barrera de los 30. Todo empieza antes, mucho antes. Ahora es el momento de asentar las bases del cuidado de nuestra piel. Seguir con la **prevención y exfoliación moderada** y si es necesario introducir tratamientos correctivos (contorno de ojos, sérum, hidratantes).



4. Evolución de la piel

Los 30

Se va perdiendo la actividad celular y la actividad regeneradora empieza a disminuir. Por tanto, comienzan las líneas de expresión, la piel va perdiendo firmeza, y puede aparecer hiperpigmentación (manchas). De repente, tu piel tersa y luminosa empieza a tener un aspecto cansado cada vez con más frecuencia.

Ahora sí, en esta etapa se deben acentuar las rutinas de cuidado, puedes comenzar a introducir **productos con activos restauradores naturales**, nutritivos y antioxidantes, como son la vitamina C, el ácido hialurónico, el retinol y los aminoácidos.

Mantén siempre bien **hidratada tu piel y cuida mucho tu barrera protectora**.

Los 40

El envejecimiento de la piel va acercándose sigilosamente. La disminución de la actividad celular y su actividad regeneradora se hacen más evidentes cuando el cuerpo alcanza los 40 años.

Puede ser que hayas retrasado tu autocuidado hasta que los signos de envejecimiento se han acentuado. Queremos recordarte que no hay edad que defina cuándo se considera que una persona tiene la piel madura, sino signos concretos que denotan nuevas necesidades en la piel. Se estima que la piel madura aparece entorno a los 35-40 años, aunque puede **variar en función del reloj biológico de cada persona**, y también de los agentes externos a los que estamos sometidos cada uno.

Puedes tener un cutis estupendo y terso a los 40 o tener arrugas y flacidez a los 30, pero en cualquier caso siempre es la propia piel la que nos grita y pide un cambio en nuestras rutinas diarias. ¡Escucha lo que dice tu piel!



4. Evolución de la piel

Los primeros signos de madurez en la piel son: piel más fina, se marcan definitivamente las arrugas y se intensifican las líneas de expresión, se acentúan las ojeras, aparecen zonas más secas o deshidratadas, falta de luminosidad y color más pálido en la piel. Se vuelven más evidentes las manchas solares o hiperpigmentación si no se tuvieron los cuidados adecuados. La piel pierde firmeza y la gravedad hace de las suyas, produciendo la temida flacidez, falta de tonicidad y firmeza.

Todos esos síntomas tienen explicaciones hormonales y también ambientales que no se presentan de la misma forma ni en los mismos plazos en todas las personas.

Las pieles maduras **son más sensibles al sol**, y presentan una menor resistencia a los agentes externos provocando una mayor sensibilidad reactiva en este tipo de pieles.

¿Qué necesita la piel en esta etapa?

En esta etapa, la piel debe ser tratada con productos que ayuden a reducir y ralentizar el deterioro natural de la piel, y que favorezcan la eliminación de células muertas.

Aquí los cuidados ya deben ser más restauradores que preventivos. Se busca **nutrir la piel, recuperar las reservas de agua y reducir las líneas finas y arrugas**, para poder recuperar una apariencia más juvenil.

Se requieren humectantes más densos para combatir la sequedad pero cuidando que no causen brotes de acné e irritación. También son necesarios elementos reafirmantes.

Como la piel está más sensible, pueden incluirse antioxidantes y productos para combatir la rosácea y la inflamación.

No debe dejarse de lado el **protector solar** y puede complementarse con tratamientos despigmentantes para recuperar el tono uniforme de la piel.

Es fundamental aportar a las pieles maduras **vitaminas, aminoácidos, minerales y los nutrientes** necesarios para su correcto funcionamiento.

4. Evolución de la piel

Los 50 y sumando

Seamos sinceros, las arrugas no nos encantan, pero en mayor o menor medida están ahí y lo seguirán estando. Ahora, lo único que queremos es una piel saludable, fresca y radiante. Las arrugas ya no ocupan un lugar tan importante en nuestra lista de preocupaciones. La mejor forma de proteger y mantenerse joven durante más tiempo es ser consciente de cómo afecta el déficit hormonal a nuestra piel.

Desde que empiezan los primeros síntomas de la menopausia hasta que finaliza la posmenopausia, la reducción paulatina de estrógenos y colágeno tiene un impacto directo en la piel.

Aunque la genética juega un papel importante para mantenerse más joven durante más tiempo, las consecuencias son inevitables.

¿Qué le ocurre a la piel en este periodo?

- ✓ Piel deshidratada, la piel pierde elasticidad y se aprecia **seca y con aspecto rugoso**.
- ✓ **Arrugas más profundas y numerosas**, las fibras de elastina y colágeno se degradan y la piel se descuelga, generando mayor flacidez y la aparición de arrugas.
- ✓ **Mayor fragilidad**, la piel adelgaza y, al perder elasticidad, se lesiona más fácilmente.
- ✓ La piel pierde humedad, elasticidad y grosor.
- ✓ **Tono desigual**, la piel pierde luminosidad y frescura y el tono deja de ser uniforme al aumentar la transparencia de la piel.
- ✓ Más dificultad para cicatrizar.
- ✓ **Manchas oscuras pigmentadas** que se acentúan en las zonas expuestas al sol.

No podemos evitar este deterioro pero sí minimizarlo y retrasar el proceso de envejecimiento. Te damos una serie de trucos para que tu piel se mantenga joven durante más tiempo.



4. Evolución de la piel

Consejos para mantener la piel a partir de la menopausia

- ✓ **Hidrata, hidrata e hidrata:** es fundamental utilizar cremas en la cara y el cuerpo que nos ayuden a restablecer la humedad perdida.
- ✓ Toma mucha agua.
- ✓ Ponte **protección solar a diario:** en esta época el sol es importante para nuestro cuerpo porque nos ayuda a sintetizar la vitamina D y fijar el calcio en nuestros huesos. Por eso se recomienda unos 15 minutos de luz solar al día, evitando las horas de mayor exposición a los rayos ultravioletas (de 12 de la mañana a 4 de la tarde).
- ✓ Procura **evitar toxinas:** malos hábitos como el tabaco y el alcohol contribuyen a acelerar el envejecimiento de la piel. Evítalos.
- ✓ **Haz ejercicio:** la actividad física mantiene nuestro cuerpo oxigenado, mejora nuestra circulación sanguínea y limpia los poros. Caminar a diario es muy saludable.
- ✓ Come **alimentos ricos en vitamina:** A (antioxidante), C (sintetiza el colágeno) y E (combate los radicales libres). Estas vitaminas están presentes en frutas, frutos secos y verduras.
- ✓ No te vayas a la cama sin desmaquillarte: durante las horas de sueño, nuestra piel aprovecha para regenerarse. Por eso es importante que cumplas los tres pasos: Limpieza, Tonificación y Nutrición.
- ✓ Presta atención a tu **higiene personal:** asegúrate que los jabones que utilizas tengan un pH neutro para evitar alergias y sequedad. Sobre todo extrema el cuidado en tu zona íntima, que está especialmente sensible por la atrofia y la sequedad vaginal propia de esta etapa, en la que además las infecciones son más recurrentes. Existen aceites específicos para el cuidado de esta zona y así evitaras molestias.
- ✓ Un consejo importante es prevenir ante todo. Cuanto antes tomes medidas para el cuidado cutáneo, más lento será el proceso de envejecimiento.

Y sobre todo, **constancia**, ningún tratamiento obra milagros si no cuidamos la piel de forma continuada.



imprescindibles **CUIDADOS BÁSICOS**

Cuidados básicos e imprescindibles de toda piel limpieza, hidratación y protección.

Da igual que te compres la mejor crema del mercado o sérum más potente. Si no realizas estos 3 pasos básicos estás tirando tu dinero.

1.Limpieza

El primer paso hacia una piel saludable

La limpieza del rostro no es solo un hábito diario, sino el pilar fundamental de cualquier rutina de cuidado de la piel.

¿Por qué es importante la limpieza facial?

La piel cada día se ensucia más debido al aumento de los contaminantes, la polución, el uso de maquillajes, cremas y la propia renovación de la piel.

Si no retiramos esta acumulación, los poros pueden obstruirse, la piel perderá luminosidad y los activos de nuestros productos no podrán penetrar eficazmente.

¿Cómo limpiar el rostro de forma adecuada?

Primer paso: limpieza oleosa

Utilice productos a base de aceite, como aceites vegetales (ricino, jojoba) o bálsamos, para disolver la grasa, el maquillaje y las partículas contaminantes. Este paso elimina de manera eficaz las impurezas liposolubles acumuladas durante el día.

Segundo paso: limpieza acuosa

Completa el proceso con un producto acuoso, como agua micelar. Esto ayuda a retirar restos de sudor e impurezas hidrosolubles, dejando la piel completamente limpia y lista para los tratamientos posteriores.



2.Hidratación

El secreto de una piel saludable y radiante

La piel cuenta con su propio mecanismo de hidratación natural, pero las agresiones externas como la contaminación y la radiación solar pueden alterar este equilibrio, provocando deshidratación, pérdida de vitalidad y la aparición de arrugas. Mantener una correcta hidratación es esencial para preservar la **función barrera natural de la piel** y mejorar su aspecto y bienestar general.

¿Cómo hidratar la piel de forma efectiva?

Elija un producto con la **textura adecuada a su tipo de piel y sus necesidades específicas**.

Además, asegúrese de que contenga ingredientes clave que actúen en distintos niveles:

- ✓ **Humectantes:** Atraen agua y aumentan el nivel de hidratación (ácido hialurónico, glicerina y alantoína).
- ✓ **Lípidos:** Penetran en la epidermis para controlar el nivel hídrico y restaurar la barrera protectora (ceramidas y ácidos grasos).
- ✓ **Oclusivos:** Forman una película en la superficie de la piel, evitando la pérdida de agua. Además, suavizan y protegen (cera de abeja, manteca de karité y aceites vegetales).

La misión de una buena hidratante es preservar el agua en tu piel, evitando que se evapore al llegar a la epidermis. Esto asegura una piel flexible, luminosa y protegida frente a los factores externos.



3. Protege

Más vale prevenir que curar

La protección solar es esencial para prevenir el fotoenvejecimiento y daños graves como el cáncer de piel. Usa un protector natural con antioxidantes y protección frente a UVA, UVB, IR y luz azul.

¿Es bueno para mi piel tomar el sol?

El sol con moderación y protección tiene efectos beneficiosos para el organismo. Una exposición solar descontrolada, sin protección y demasiado prolongada produce graves daños para la salud, muchos de ellos irreversibles.

¿Cómo protejo mi piel de forma adecuada?

El uso de un protector solar natural a diario modifica de manera notable las consecuencias del fotoenvejecimiento.

Aplica de forma generosa en todo el rostro sin olvidar otras zonas expuestas como escote, manos, tobillos, piernas y brazos. Los párpados tienen una piel muy fina y se queman fácilmente por lo que conviene aplicar producto en esta zona y en el contorno de ojos y además usar gafas de sol homologadas. No te olvides de la zona de los labios para evitar herpes labial.



4. Constancia

Por los sueños se suspira por las metas se trabaja



En resumen, una vez entendidos los pasos básicos e imprescindibles, puedes personalizar tu rutina aplicando otros productos de tratamientos específicos que te ayuden a mejorar lo que más te preocupa, cómo arrugas, manchas, acné, ojeras, etc. Para aportar resultados extras, los **sérums** suelen ser los encargados de ayudar en esta tarea ya que son concentrados de **activos específicos** para tratar las diferentes necesidades.

También puedes incorporar después de la limpieza un tónico natural que te ayude a restablecer el pH de la piel y aportar equilibrio. Aplicar **exfoliantes suaves** que te ayuden a la renovación celular una o dos veces a la semana según tu piel, o mascarillas que te aporten un extra de hidratación. Recuerda que lo más importante para que tu rutina de belleza funcione es la constancia y la paciencia.

Recuerda que lo más importante para que tu rutina de belleza funcione es la constancia y la paciencia.



cosmética natural **DESMONTANDO MITOS**

La cosmética natural ha ganado popularidad en los últimos años, pero con su crecimiento también han surgido una serie de mitos que a menudo generan confusión. En este artículo, aclararemos algunas creencias erróneas y te guiaremos en cómo integrar productos naturales en tu rutina diaria de cuidado personal de forma eficaz y sostenible.

"La cosmética natural no es tan efectiva como la convencional"

Una de las creencias más extendidas es que los productos naturales no ofrecen resultados visibles o rápidos. Sin embargo, esto no es cierto. Los ingredientes naturales están llenos de activos altamente beneficiosos como aceites esenciales, extractos de plantas y mantecas vegetales, que nutren y reparan la piel de manera profunda. Aunque los resultados pueden ser más graduales, suelen ser más sostenibles y menos agresivos para la piel.

"Todo lo natural es seguro para la piel"

Aunque los productos naturales son menos propensos a causar irritaciones que los sintéticos, no todos los ingredientes naturales son adecuados para todos los tipos de piel. Por ejemplo, los aceites esenciales pueden ser irritantes si se usan en altas concentraciones. Es importante conocer tu tipo de piel y optar por productos formulados cuidadosamente.

"La cosmética natural no tiene conservantes"

Es un mito pensar que los productos naturales no contienen conservantes. Aunque no incluyen conservantes sintéticos como los parabenos, utilizan alternativas naturales como el extracto de semilla de pomelo o el ácido benzoico, que aseguran la estabilidad y seguridad del producto.

"Los productos naturales son más caros"

Aunque algunos productos naturales tienen un precio más elevado debido a la calidad de sus ingredientes, a menudo son más concentrados y eficaces, lo que significa que se necesita menos cantidad por uso. Esto los convierte en una inversión a largo plazo.

Desmontando mitos

Incorporando la cosmética natural a tu rutina

Adoptar la cosmética natural no significa reemplazar todos tus productos de golpe. Aquí tienes algunos consejos para una transición eficaz:

Cambia tus champús habituales por pastillas sólidas

Los champús sólidos son una excelente alternativa a los tradicionales. Están formulados sin sulfatos agresivos ni envases de plástico, lo que los convierte en una opción sostenible para tu cabello y el medio ambiente. Además, suelen contener ingredientes como manteca de cacao o aceites esenciales que nutren y fortalecen el cabello desde la raíz. Al principio, puede que tu cabello necesite un periodo de ajuste mientras se desintoxica de los químicos acumulados, pero los resultados a largo plazo valen la pena.

Opta por agua micelar natural

Muchas aguas micelares comerciales contienen alcohol y fragancias sintéticas que pueden resecar la piel. Las aguas micelares naturales, en cambio, están formuladas con ingredientes suaves como agua de rosas o extractos de aloe vera, que limpian e hidratan la piel sin irritarla. Son perfectas para desmaquillar incluso las pieles más sensibles.

Desmontando mitos

Sustituye las cremas convencionales por aceites vegetales

Los aceites vegetales como el de jojoba, argán o rosa mosqueta son excelentes hidratantes naturales. Además de ser altamente nutritivos, tienen propiedades antioxidantes y reparadoras. Aplícalos sobre la piel ligeramente húmeda para facilitar su absorción y potenciar su efecto.

Prueba desodorantes naturales

Los desodorantes naturales están libres de sales de aluminio y fragancias sintéticas, que a menudo se asocian con irritaciones y otros problemas de salud. Ingredientes como el bicarbonato, el aceite de coco y la manteca de karité ofrecen una alternativa eficaz y suave para el control del olor.

Integra exfoliantes naturales

Los exfoliantes naturales elaborados con ingredientes como azúcar, café molido o semillas de frutas eliminan las células muertas sin dañar la piel ni el medio ambiente. Además, muchos de ellos contienen aceites que hidratan y suavizan la piel durante el proceso.

Desmontando mitos

¿Por qué elegir la cosmética natural?

La cosmética natural no solo beneficia tu piel, sino también el medio ambiente. Al elegir productos naturales:

- ✓ **Reduces tu exposición a químicos sintéticos:** Muchas fórmulas convencionales contienen ingredientes potencialmente dañinos, como parabenos o ftalatos.
- ✓ **Minimizas tu huella ambiental:** La mayoría de los productos naturales utilizan envases reciclables o biodegradables y no contienen microplásticos.
- ✓ **Apoyas prácticas éticas:** Muchas marcas de cosmética natural trabajan con proveedores locales y garantizan condiciones laborales justas.

Incorporar la cosmética natural en tu rutina diaria es una forma de cuidar tu piel de manera respetuosa y consciente. Aunque puede implicar algunos cambios al principio, los beneficios tanto para tu piel como para el planeta hacen que el esfuerzo valga la pena. Recuerda que el cuidado personal comienza con una elección informada: conoce tu piel, elige productos de calidad y apuesta por lo natural para un bienestar integral.





Decolores

decoloresnatur.com