



Compendio de Rutinas Skincare Por Tipo de Piel





Introducción

El cuidado de la piel es una práctica esencial para mantener tu salud y apariencia. Las rutinas SKINCARE varían según el tipo de piel de cada individuo, ya sea grasa, seca, mixta, sensible o normal. A continuación, se presenta una compilación de rutinas SKINCARE específicas para cada tipo de piel, acompañadas de una tabla de activos naturales recomendados, hábitos saludables, características y sugerencias.

Comprender las necesidades específicas de cada tipo de piel es fundamental para diseñar rutinas de cuidado de la piel efectivas. En este compendio de rutinas de SKINCARE conocerás variados activos naturales recomendados por tipo de piel, cada recomendación está respaldada por información verídica y citas bibliográficas, esperamos sean de utilidad, practicidad y bendición para tu piel, emprendimiento y el mundo.

Mantén tu piel limpia, sana e hidratada sin dejar huella con BioAleí.





Piel

La piel es el órgano más extenso y visible del cuerpo humano.

Desempeña funciones vitales para nuestra salud y bienestar.



Principales Funciones

Regulación de la hidratación



Ayuda a prevenir la pérdida excesiva de agua.

Sensación



La piel contiene receptores sensoriales que nos permiten experimentar sensaciones táctiles, térmicas y dolorosas.

Protección



Función inmunológica, es primera línea de defensa del sistema inmunológico contra patógenos como una barrera física contra agentes externos dañinos, como bacterias, virus, radiación UV y sustancias químicas.

Síntesis de Vitamina D



La exposición controlada a la luz solar permite que la piel sintetice vitamina D, importante para la salud de los huesos y el sistema inmunológico.



Regulación de la temperatura

Ayuda a mantener la temperatura corporal mediante la producción de sudor para enfriar el cuerpo y la constricción de los vasos sanguíneos para conservar el calor.

Capas de la Piel →

Epidermis:

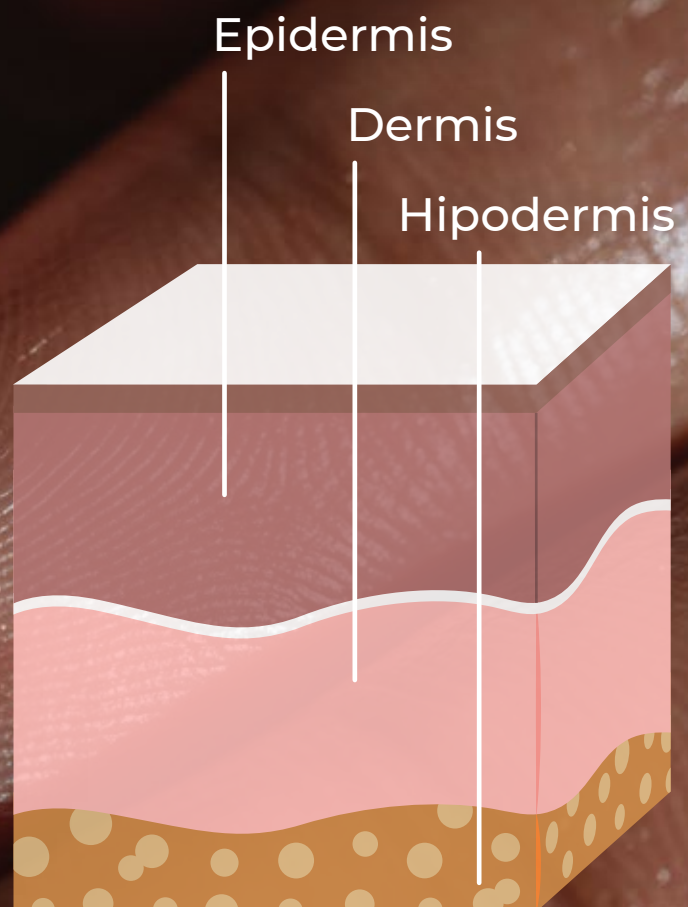
La capa externa que proporciona protección contra agentes externos. Contiene células queratinizadas que forman la barrera física.

Dermis:

Capa intermedia que alberga vasos sanguíneos, folículos pilosos y glándulas sebáceas. Responsable de la elasticidad y resistencia de la piel.

Hipodermis:

Capa subcutánea que almacena grasa y conecta la piel con los tejidos subyacentes.





Importancia & Consejos Para Una Piel Sana

Una piel sana no solo contribuye a la estética personal, sino que también es esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo.

La piel saludable protege contra infecciones, regula la temperatura corporal y favorece la síntesis de vitamina D. Además, una piel bien cuidada puede tener un impacto positivo en la autoestima y la salud mental.

Alimentación Balanceada:

Consumir alimentos ricos en antioxidantes, ácidos grasos omega-3 y vitaminas A, C y E.

Productos de Higiene y Cosmética:

Utilizar productos suaves y adecuados para el tipo de piel. Evitar el uso excesivo de productos agresivos que puedan desequilibrar la barrera cutánea.

Limpiar y Exfoliar:

Limpiar la piel regularmente para eliminar impurezas. Exfoliar suavemente para remover células muertas y estimular la renovación celular.

Hidratación:

Beber suficiente agua para mantener la piel bien hidratada desde adentro.

Protección Solar:

Aplicar protector solar diariamente para prevenir daños causados por la radiación UV.

Evitar el Tabaco y el Alcohol:

El tabaco y el alcohol pueden afectar negativamente la salud de la piel, provocando envejecimiento prematuro y deshidratación.

Gestión del Estrés:

Practicar técnicas de manejo del estrés, ya que el estrés crónico puede afectar negativamente la salud de la piel.



Buena Rutina de Sueño:
Dormir lo suficiente para permitir la regeneración celular y la reparación de la piel.

Vestimenta Adecuada:
Proteger la piel contra condiciones climáticas extremas y la fricción con ropa adecuada.

Consulta con Profesionales:

En caso de problemas cutáneos persistentes, buscar la orientación de dermatólogos u otros profesionales de la salud. Mantener la piel sana implica un enfoque integral que abarca desde la alimentación hasta la elección de productos y hábitos diarios. Un cuidado adecuado contribuye no solo a la salud física, sino también al bienestar emocional y psicológico.

¿Cómo Identificar Cada Tipo de Piel?

Te brindamos algunas pautas para identificar cada tipo de piel, aunque es importante tener en cuenta que esta evaluación puede ser complementaria a una consulta con un dermatólogo, químico cosmetólogo o cosmeatra, ellos son los que pueden ofrecer una correcta identificación de la piel, para obtener un análisis más preciso y personalizado.

A continuación te presentamos un método casero para indentificar tu posible tipo de piel.





Método Casero Para Identificar el Tipo de Piel

Limpieza: Lave su rostro con un limpiador suave para eliminar el exceso de aceite y residuos. Observe cómo se siente su piel inmediatamente después de la limpieza.

Observación Visual: Mire su piel en un espejo bien iluminado. Note si hay brillo en la zona T, descamación, o si toda la cara parece equilibrada.

Sensación al Tacto: Toque su piel con las manos limpias. Sienta si hay áreas secas, grasas o una combinación de ambas.

Prueba del Papel Secante: Coloque un papel secante (papel de arroz) en diferentes partes de su rostro, especialmente en la zona T. Observe si hay transferencia de aceite al papel.

Tiempo de Observación: Observe cómo se siente su piel a lo largo del día. Tome nota de cualquier cambio en la textura, brillo o sequedad.





Resultados

Piel Normal

Aspecto: Suave y equilibrada, sin zonas secas ni grasas prominentes.

Sensación al tacto: Suave y cómoda.

Después de limpiar: No hay sensación de tirantez ni exceso de grasa.

Piel Seca

Aspecto: Opaca, con posibles descamaciones.

Sensación al tacto: Áspera y tirante.

Después de limpiar: Sensación de sequedad y tirantez.

Piel Grasa

Aspecto: Brillo en la zona T (frente, nariz, barbilla).

Sensación al tacto: Puede sentirse grasa al tocarla.

Después de limpiar: Sensación de limpieza, pero con posible brillo persistente.

Piel Mixta

Aspecto: Zonas secas y zonas grasas.

Sensación al tacto: Seca en algunas áreas y grasa en otras.

Después de limpiar: Combinación de sensaciones, posiblemente tirantez en áreas secas y limpieza en áreas grasas.



Rutinas Según Tu Tipo de Piel

Piel Normal

Características: Equilibrada, sin exceso de grasa ni sequedad.

Rutina:

1



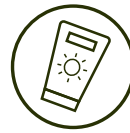
Limpiar con un limpiador suave.

2



Hidratar con una crema ligera.

3



Protector solar diario.

Activos Naturales Sugeridos:

Aloe Vera	Manzanilla
Vitamina C	Camomila
Vitamina E	Té Verde
Aceite de Semilla de uva	

Hábitos Saludables:

Dieta equilibrada y consumo adecuado de agua.

Retos:

Mantener la salud general.

Sugerencias: Enfocarse en la prevención y mantenimiento.

Piel Seca & Sencible

Características: Tendencia a la sequedad, descamación.

Rutina:

1



Limpiar con un limpiador hidratante.

2



Aplicar suero hidratante.

3



Crema rica en lípidos

Activos Naturales Sugeridos:

Aceite de Rosa Mosqueta
 Manteca de Karité
 Aceite de Jojoba
 Avena Coloidal
 Caléndula
 Centella Asiática
 Aceite de Almendras
 Aloe Vera
 Glicerina Vegetal
 Aceite de Coco (con precaución)

Hábitos Saludables:

Evitar duchas calientes y utilizar humidificadores.

Retos:

Prevenir descamación.

Sugerencias:

Incrementar la hidratación y usar productos ricos en lípidos.

Piel Grasa

Características: Exceso de sebo, poros dilatados.

Rutina:

1



Limpiar con un limpiador específico para piel grasa.

2



Usar un tónico astringente

3



Gel o loción hidratante no comedogénica.

Activos Naturales Sugeridos:

Ácido Salicílico (BHA)
 Extracto de Hamamelis
 Arcilla de Caolín
 Té verde
 Aceite de Árbol de Té

Hábitos Saludables:

Dieta baja en grasas saturadas y evitar el exceso de productos comedogénicos.

Retos:

Controlar la producción de grasa.

Sugerencias: Productos no comedogénicos y limpieza regular.

Piel Mixta

Características: Zonas secas y grasas en diferentes

Rutina:

1



Limpiar con un limpiador balanceado.

2



Usar productos específicos para cada zona.

3



Hidratación equilibrada.

Activos Naturales Sugeridos:

Extracto de Pepino
Ácido Hialurónico
Aceite de Semilla de Uva
Aceite de Jojoba
Agua de Rosas
Aceite de Árbol de Té
Manzanilla

Hábitos Saludables:

Mantener una rutina constante y ajustar según las necesidades.

Retos:

Equilibrar las necesidades opuestas.

Sugerencias: Ajustar la rutina según las zonas.

Activos Naturales Por Tipo de Piel

Activos Naturales	Tipo de Piel	Descripción de Propiedades para la Piel
Aloe Vera	Todos	Calmante, hidratante, antiinflamatorio.
Extracto de Papaya	Todos	Antiinflamatorio, suavizante, antioxidante.
Té Verde	Todos	Antioxidante, antiinflamatorio, ayuda contra el envejecimiento.



Ácido Hialurónico	Todos	Hidratante, rellena líneas finas, mejora la elasticidad.
Aceite de Linaza	Piel Seca	Regenerador celular, mejora la elasticidad, reduce cicatrices.
Manteca de Karité	Piel Seca	Nutritiva, hidratante, ayuda a suavizar y reparar la piel.
Ácido Salicílico (BHA)	Piel Grasa	Exfoliante, controla el exceso de sebo, trata imperfecciones.
Extracto de Hamamelis	Piel Grasa	Astringente, antiinflamatorio, reduce poros dilatados.
Arcilla de Caolín	Piel Grasa	Absorbe el exceso de grasa, purificante, ayuda con espinillas.
Extracto de Pepino	Piel Mixta	Calmante, equilibra la piel, ayuda a controlar el brillo.
Aceite de Semilla de Uva	Piel Mixta	Ligero, antioxidante, ayuda a mantener el equilibrio de la piel.
Aceite de Jojoba	Todos	Hidratante, equilibra la producción de sebo, no comedogénico.
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Todos	Antioxidante, ilumina, estimula la producción de colágeno.
Caléndula	Todos	Calmante, antiinflamatorio, ayuda en la cicatrización.
Extracto de Chile	Todos	Regeneradora, antiinflamatoria, mejora la circulación.
Aceite de Coco	Piel Seca	Hidratante, nutritivo, suaviza la piel seca.
Aceite de Argán	Piel Seca	Rico en antioxidantes, hidratante, ayuda a regenerar la piel.
Aceite de Almendras	Piel Seca	Emoliente, suavizante, rico en vitamina E.



Niacinamida	Todos	Mejora la textura de la piel, reduce la apariencia de los poros.
Extracto de Lechuga	Todos	Antioxidante, rejuvenecedor, ayuda a mejorar la elasticidad.
Jengibre	Todos	Antiinflamatorio, antioxidante, mejora la circulación.
Aceite de Eucalipto	Piel Grasa	Antibacteriano, refrescante, útil para tratar imperfecciones.
Aceite de Lavanda	Todos	Calmante, antiinflamatorio, ayuda a relajarse y regenerar la piel.
Colágeno	Todos	Mejora la elasticidad, reduce arrugas, hidrata.
Nopal	Todos	Calmantes, reparadores, refuerzan la barrera cutánea.
Extracto de Perejil	Todos	Revitalizante, antioxidante, mejora la firmeza de la piel.
Manteca de Cacao	Piel Seca	Hidratante, antioxidante, mejora la textura de la piel.
Ácido Láctico	Todos	Exfoliante suave, mejora la renovación celular.
Aceite de Oliva	Todos	Hidratante, rico en antioxidantes, ayuda a reparar la piel.
Urea	Piel Seca	Hidratante, exfoliante suave, ayuda a retener la humedad.
Alcachofa	Todos	Estimula la circulación, antioxidante, revitalizante.
Aceite de Aguacate	Piel Seca	Nutritivo, rico en ácidos grasos esenciales, suaviza la piel.
Pantenol (Vitamina B5)	Todos	Hidratante, calmante, mejora la barrera cutánea.



Extracto de Algas	Todos	Reafirmante, antioxidante, rica fuente de minerales.
Extracto de Arándano	Piel Seca	Regenerador celular, mejora la elasticidad, calma la piel.
Aceite de Ricino	Todos	Hidratante, emoliente, suaviza la piel áspera.
Azúcar de Caña	Todos	Exfoliante natural, suaviza y renueva la piel.
Capulín	Todos	Antioxidante, antiinflamatorio, protege contra el envejecimiento prematuro.
Aceite de Sésamo	Piel Seca	Cicatrizante, antiinflamatorio, mejora la textura de la piel.
Ácido Glicólico	Todos	Exfoliante, mejora la textura, trata la hiperpigmentación.
Aceite de Bergamota	Piel Grasa	Equilibra la producción de sebo, antibacteriano.
Hamamelis	Todos	Astringente, antiinflamatorio, útil para tratar poros dilatados.
Aceite de Semilla de Uva	Todos	Antioxidante, rejuvenecedor, mejora la elasticidad.
Aceite de Semilla de Zanahoria	Todos	Regenerador celular, mejora la elasticidad, ilumina la piel.
Aceite de Nuez Imperial	Todos	Hidratante, rico en antioxidantes, mejora la elasticidad.
L-LISINA HCL (Aminoácido esencial)	Todos	Fortalece la barrera cutánea, retiene la humedad.
Aceite de Neroli	Todos	Regenerador celular, equilibrante, mejora la apariencia de cicatrices.
Cúrcuma	Todos	Antioxidante, antiinflamatorio, mejora la elasticidad, activo antiedad



L-ARGININA HCL	Todos	Antioxidante, antiinflamatorio, mejora la elasticidad, activo antiedad.
Baba de Caracol	Todos	Antioxidante, estimula la producción de colágeno, combate el envejecimiento.
Melissa	Todos	Calmante, antiinflamatorio, mejora la apariencia de los poros.
Ácido Málico	Todos	Trata la hiperpigmentación, antiinflamatorio, mejora la textura de la piel.
Ginkgo	Todos	Regula la producción de sebo, antioxidante, mejora la elasticidad.
Aceite de Rosa Mosqueta	Todos	Regenerador celular, equilibrante, mejora la apariencia de cicatrices.
Fenogreco	Todos	Antioxidante, antiinflamatorio, mejora la apariencia de la piel dañada.
Extracto de Frutos del Bosque	Todos	Potente antioxidante, mejora la eficacia de otros antioxidantes.
Manzanilla	Todos	Calmante, antiinflamatorio, mejora la apariencia de la piel sensible.
Colágeno	Todos	Mejora la elasticidad, reduce arrugas, hidrata.
Cera de Abejas	Todos	Emoliente, hidratante, forma una barrera protectora en la piel.
Aceite de Toronja	Todos	Astringente, antioxidante, ayuda en la claridad de la piel.
Aceite de Germen	Todos	Hidratante, rico en ácidos grasos esenciales, suaviza la piel.
Glicerina	Todos	Hidratante, humectante, ayuda a retener la humedad en la piel.
Aceite de Nuez de Macadamia	Todos	Antioxidante, rejuvenecedor, mejora la elasticidad.

Esta tabla proporciona una variedad de activos naturales que pueden ser seleccionados y combinados según las necesidades específicas de cada tipo de piel. Es recomendable ajustar las concentraciones y formulaciones según la tolerancia y respuesta individual de la piel, recuerda que en BioAleí contamos con estos activos, bases de productos de higiene y cosmética, aceites y aromas para crear tus productos personalizados.

El cuidado de la piel es una práctica personalizada que requiere atención a las necesidades específicas de cada tipo de piel. Al seguir las rutinas de SKINCARE adecuadas, incorporar activos naturales y mantener hábitos saludables, se puede lograr y mantener una piel saludable y radiante a lo largo del tiempo. Es esencial recordar que, antes de incorporar nuevos productos, se recomienda realizar pruebas de parche y, en caso de preocupaciones persistentes, buscar la orientación de un dermatólogo.

Este compendio proporciona una base sólida para diseñar rutinas de SKINCARE adaptadas a cada tipo de piel, incorporando activos naturales, esperamos sea de bendición y éxito para ti.

Para BioAleí es una bendición servirle...

Lic. Claudia Victoria