

CUIDADO DIARIO DE LA PIEL:

Salud, prevención y barrera protectora

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



LA PIEL ES LA PRIMERA BARRERA DEL CUERPO.



SU MAL CUIDADO PUEDE CAUSAR DERMATITIS, ACNÉ, ENVEJECIMIENTO PREMATURO E INFECCIONES.



UNA RUTINA DIARIA ADECUADA REDUCE HASTA 40 % LOS BROTES Y RESEQUEDAD (AAD, CDC).

HÁBITOS DIARIOS RECOMENDADOS POR DERMATÓLOGOS:

1. LIMPIEZA SUAVE (1-2 VECES AL DÍA)

- Usa limpiadores sin fragancia ni alcohol
- Evita jabones abrasivos que dañan la barrera cutánea

2. HIDRATACIÓN DIARIA

- Aplica crema o loción después del baño, con la piel húmeda
- Prefiere productos con ceramidas, ácido hialurónico o avena coloidal

3. PROTECCIÓN SOLAR TODO EL AÑO

- SPF 30 o más, reaplicado cada 2 h si estás al aire libre
- Protege rostro, cuello, orejas y dorso de manos

4. EVITAR DUCHAS MUY CALIENTES O PROLONGADAS

- Afectan el manto lipídico de la piel
- Recomendadas de 5–10 min con agua tibia

5. NO AUTOMEDICARSE NI APLICAR REMEDIOS CASEROS AGRESIVOS

- Pueden causar dermatitis de contacto o empeorar acné, rosácea, etc.

INGREDIENTES RECOMENDADOS SEGÚN TU TIPO DE PIEL:

Tipo de piel	Ingredientes recomendados
Seca	Ácido hialurónico, ceramidas, glicerina
Grasa/acnéica	Niacinamida, ácido salicílico, retinoides
Sensible	Avena coloidal, alantoína, pantenol
Mixta	Texturas ligeras + activos equilibrados

SEÑALES DE QUE NECESITAS VER A UN DERMATÓLOGO:

- Enrojecimiento persistente o descamación
- Picor o ardor sin causa clara
- Lesiones que no cicatrizan en >2 semanas
- Brotes frecuentes de acné, rosácea o dermatitis
- Cambios en lunares, manchas u oscurecimiento de la piel

VIRTUALMD RECOMIENDA:

- Mantén una rutina de cuidado simple, constante y personalizada
- No ignores signos de inflamación o irritación
- Consulta a un dermatólogo ante cualquier cambio o molestia persistente