Una vida sin Acné

GUÍA RÁPIDA

Cómo cuidar tu piel cuando tienes acné

Una rutina sencilla, algunos hábitos y decisiones que pueden ayudarte a cuidar mejor tu piel.



Tener acné no significa que debas hacer más. Significa que necesitas hacer lo adecuado para tu piel.

Conocimiento para decisiones más conscientes

Esta guía te ofrece información clara y práctica basada en evidencia, para que puedas cuidar tu piel con más confianza y menos agresión.

Una piel bien cuidada también es posible.

UNA RUTINA REALISTA

Tu piel no necesita una rutina complicada

Cuando tienes acné, es fácil pensar que necesitas limpiar constantemente tu piel o utilizar muchos productos. Sin embargo, una rutina adecuada se basa en cuatro pilares: limpiar, tratar, hidratar y proteger.

Menos agresión.
Más constancia.

01 Limpia sin agredir



Usa un limpiador suave, evita frotar y no utilices exfoliantes agresivos o productos que irriten tu piel.

02 Hidrata tu piel



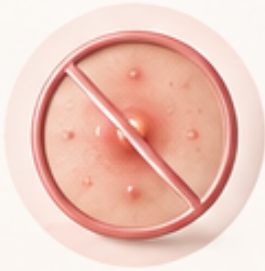
La piel con acné también necesita hidratación. Busca productos no comedogénicos y adecuados para tu tipo de piel.

03 Protege del sol



La protección solar es importante todos los días, incluso cuando tienes acné. Ayuda a prevenir manchas y protege tu piel.

04 No manipules las lesiones



Exprimir o rascar los granos puede aumentar la inflamación y favorecer la aparición de manchas o cicatrices.

05 Dale tiempo a tu piel



Los cambios no suelen ser inmediatos. La constancia es más efectiva que cambiar de producto constantemente.

Una rutina básica puede ser suficiente

Por la mañana

- Limpieza suave
- Hidratante
- Protector solar

Por la noche

- Limpieza suave
- Tratamiento indicado para tu piel*
- Hidratante

*Si utilizas un tratamiento para el acné, sigue las indicaciones del profesional que lo haya recomendado.

¿Cuándo consultar?

- Lesiones profundas o dolorosas.
- Manchas o cicatrices.
- No mejora con los cuidados habituales.
- Está afectando tu bienestar.
- No sabes qué tratamiento es adecuado para tu piel.

Tu piel no necesita castigo.
Necesita comprensión, cuidado
y, cuando sea necesario, un tratamiento adecuado.

Una vida sin Acné

Información clara para una piel en equilibrio.