

Limpieza de Cutis

La piel del rostro es la que está más expuesta al polvo y contaminantes ambientales, factores que la llenan de impurezas, irritan y hacen susceptible al envejecimiento prematuro si no se tiene una higiene adecuada. Por ello, la limpieza facial debe ser imprescindible en tu rutina de belleza.



Guía: Tipos de higiene facial. Elige el tuyo.

El polvo, suciedad, polución del medio, además de los residuos de nuestra propia piel deben ser eliminados para que esta pueda depurarse, respirar y absorber correctamente los productos tratantes. Lo más importante para el cuidado y la **higiene facial** es conocer nuestro tipo de piel.

¿Conoces qué tipo de piel tienes?

Existen diferentes tipos de piel: piel normal, piel grasa, piel seca, piel mixta y piel sensible. Cada tipo de piel necesita un régimen de cuidado, productos y cosméticos diferentes. ¿Sabes cuál es el tuyo?

Piel grasa

La piel grasa necesita el máximo cuidado, ya que es propensa al acné, espinillas y erupciones. Este tipo de piel contiene una gran cantidad de brillo innecesario sobre la superficie. Deben usarse productos de limpieza especialmente formulado para piel grasa, los cuales están disponibles en el mercado.

Para realizar el cuidado de la piel grasa:

- Es importante lavar la cara dos veces al día, por la mañana y por la noche para remover las impurezas del día.
- No ir a la cama sin lavarse la cara o quitarse el maquillaje ya que pueden producirse brotes de acné.
- Utilizar astringente o tónico después de lavar su cara para limpiar la grasa.

- Elija cremas hidratantes a base de agua. Intente evitar el consumo de alimentos fritos y grasas saturadas.
- Las mascarillas de arcilla y sándalo son excelentes para la piel grasa, utilícelas dos veces a la semana.
- Utiliza un exfoliante suave en la piel grasa para remover los puntos negro y las células muertas de la piel.

Piel normal

Las personas que tienen la piel normal requieren menos atención aunque también necesita una limpieza y un mantenimiento de rutina. Se considera piel normal o eudérmica a aquella con secreciones equilibradas y ausencia de alteraciones.

El tratamiento será preservar su estado natural, protegerla de la deshidratación, de la acción del sol y los agentes atmosféricos. No tiene necesidades especiales sin embargo intentaremos mantener el buen estado de hidratación, lubricación y la capacidad protectora del estrato corneo.

- Para realizar el cuidado de la piel normal:
- Lavar dos veces al día
- Mantener tonificación e hidratación de la piel.
- Utilizar una mascarilla facial de fresas majada con miel cada quince días para mantener la piel fresca.





Piel mixta

Esta piel es una combinación de piel seca y grasa. Puede ser grasa alrededor del área de la nariz y seca en las mejillas. La mayoría de las personas tienen la piel mixta.

Para realizar el cuidado de la piel mixta:

- Lavar con un limpiador suave.
- Usar astringente en la parte grasa de la cara.
- Usar una mascarilla facial una vez a la semana.
- Aplicar más crema hidratante en las áreas más secas y poco en la parte grasa de la cara.
- Nunca se debe utilizarse cualquier jabón en la cara sino un limpiador facial suave especializado.

Piel seca

La piel seca tiene una textura fina y se ve visiblemente seca. Este tipo de piel también requiere más atención, como la piel grasa. Requiere más hidratación que otros tipos de piel y es seca y de color rojo.

- Para realizar el cuidado de una piel seca:
- Lavar la cara con productos específicos para este tipo de piel.
- Aplicar cremas para piel seca.
- Aplicar crema de noche
- No utilizar tónico a diario sino dos o tres veces por semana.
- Puede aplicarse dos veces por semana una mascarilla facial de aguacate.

Piel sensible

Esta piel es sensible a la suciedad, el polvo, el sol y a la mayor parte de la crema, jabones y lociones. Es un tipo de piel que pica, se enrojece, se mancha y rompe o rasga con facilidad. Se debe tener un especial cuidado a la hora de elegir los productos para pieles sensibles. Se deben utilizar todos los productos suaves y orgánicos para la piel como limpiadores, cremas hidratantes y mascarillas preparadas con ingredientes naturales. No utilizar jabones o lociones perfumadas.

Tipos de limpiezas faciales y sus características

Ahora que ya conocemos qué tipo de piel tenemos y los aspectos más relevantes a tener en cuenta a la hora de realizar la higiene y el cuidado facial,

vamos a conocer qué tipos de cuidados podemos realizar para mantener una piel en perfectas condiciones.

Existen muchos tipos distintos de limpieza facial, de las más simples a las más específicas, según el problema que intenten tratar. Una limpieza puede servir para recuperarnos de las agresiones a las que la piel debe someterse diariamente, además de estimular los fibroblastos, encargados del colágeno y la elastina que mantienen la piel joven.

1. **Básica:** Es la más fácil de hacer en casa siguiendo una buena rutina de limpieza facial diaria. Consiste en desmaquillarse, aplicar una crema hidratante y tónico facial, tanto por la mañana como por la noche.
2. **Puntos negros:** Se trata de una limpieza ideal para personas con piel grasa, ya que no es muy agresivo y ayuda a oxigenar la piel. Además, en la limpieza se aprovecha para extraer los puntos negros, un tratamiento especialmente indicado para la piel grasa.
3. **Peeling:** Además de realizar una limpieza facial, un peeling químico sirve para eliminar las capas superficiales de la piel. Existen diferentes técnicas, como la de ácido glicólico, que dejan la piel más uniforme ayudando a eliminar marcas y manchas.
4. **Vapor:** La limpieza facial con vapor es una de las más habituales, consiste en aplicar vapor para abrir los poros, lo que facilita la extracción de los puntos negros. Además se aplica crema hidratante y una mascarilla.

Como ya hemos visto no todas las **higiene faciales** son válidas para cualquier tipo de piel, es importante que realicemos nuestra propia valoración para actuar de manera acertada y resolutive.

¿Sabes ya como realizar la tuya?

Cómo hacer una limpieza facial con productos caseros

Existen multitud de productos caseros, perfectos para hacer una limpieza facial y que mantendrán nuestra piel radiante con un bajo presupuesto.



Cuidar la salud de nuestra piel no sólo depende de la utilización de productos de cosmética con precios desorbitados.

Existen multitud de **productos caseros, perfectos para hacer una limpieza facial** y que mantendrán nuestra **piel radiante** con un bajo presupuesto.

Se trata de productos al alcance de todos, presentes en la mayoría de los hogares y de fácil adquisición. Y lo mejor de todo, son **productos naturales que logran hidratar y nutrir la piel** sin aditivos químicos de ninguna clase.

A continuación te mostramos algunas fórmulas para que sepas **cómo hacer una limpieza de cutis facial con productos caseros**. No olvides que antes de aplicar estos productos sobre tu rostro, debes limpiar bien tu piel y de impurezas. Para ello, lávate la cara con abundante agua y utiliza un gel facial limpiador, adecuado a tu tipo de piel (grasa, seca o mixta).

Una vez limpiada la piel, aplica sobre tu rostro algunos de estos **productos caseros para hacer una limpieza facial** profunda:

- Para **limpiar tu piel**, el aceite de oliva es el producto natural estrella. Se trata de un producto perfecto para eliminar impurezas y para hidratar nuestra piel. Unas gotitas de aceite de oliva sobre algodón, bastarán, por ejemplo, como un eficaz desmaquillante.
- Si deseas hidratar tu piel y que esta quede suave y tersa, no dudes en recurrir a la miel. **Los beneficios de la miel** para la salud son muchos. Al ser un potente hidratante, es un **producto natural perfecto para nuestra piel**. Mezcla dos cucharadas de miel con una de aceite de almendras y obtendrás una **mascarilla facial** perfecta. Aplícala sobre tu rostro y deja que actúe un cuarto de hora. Además, la miel mezclada con azúcar también puede resultar un eficaz exfoliante para tu piel.
- Una vez finalizada la **limpieza e hidratación de tu piel**, no dudes en aplicar bolsas frías de té verde sobre tu rostro. Son perfectas para cerrar los poros de la piel y que ésta luzca mucho más rejuvenecida y luminosa.

Cuando acabes con todo el **proceso de limpieza facial**, lávate la cara con abundante agua e hidrátala con tu crema hidratante habitual.

Además de estas ideas para saber **cómo hacer una limpieza facial con productos caseros**, recuerda que la alimentación también juega un papel fundamental en **el cuidado de tu piel**. No olvides incluir las frutas y las verduras, con un gran poder antioxidante e hidratante en nuestro organismo, en tu dieta diaria. Los **beneficios de los batidos de frutas y verduras** son numerosos y pronto los podrás notar.

Linkografía:

Tipos de higiene facial. Elige el tuyo

<https://www.deustosalud.com/blog/terapias-naturales/guia-tipos-higiene-facial-elige-tuyo>

Cómo hacer una limpieza facial con productos caseros

<https://seguros.elcorteingles.es/blog/vida-saludable/como-hacer-una-limpieza-facial-con-productos-caseros>

Capacitación básica en higiene para operarios de otros establecimientos de interés sanitario: guía metodológica y práctica

http://www.paho.org/pan/index.php?option=com_docman&view=download&alias=373-capacitacion-basica-en-higiene-para-operarios-de-otros-establecimientos-de-interes-sanitario-guia-metodologica-y-practica&category_slug=publications&Itemid=224