

# PASOS PARA UNA **ADECUADA LIMPIEZA FACIAL**



**La limpieza facial es un ritual importante, que debe realizarse diariamente.** El proceso requiere **mantener el balance entre la eliminación del exceso de sebo, cosméticos, contaminación ambiental, sudor, microorganismos, y el retiro de células muertas** de la capa superficial de la piel.<sup>1,2</sup>

**¿Qué pasos seguir para una adecuada limpieza facial?**



## **1. Desmaquillado.**

Se debe iniciar por los ojos y labios, y seguir con el resto de la cara, dando un ligero masaje. Esto ayuda a **eliminar rastros de polvo, sebo y maquillaje, aporta elasticidad a la piel y mejora la circulación de la zona.**<sup>2</sup>



## **2. Limpieza.**

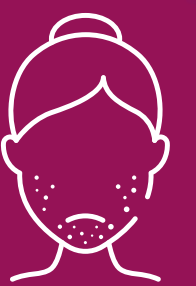
El propósito de la limpieza es **eliminar las células muertas de las capas más superficiales de la piel.**<sup>2</sup> El mejor producto para hacerlo es el agua, la cual **no debe exceder los 35 °C, y de preferencia no usar jabones**, si se va a utilizar algún producto, elegir aquellos con pH ácido,<sup>3</sup> productos sintéticos similares al jabón con componentes tensoactivos más suaves que los jabones tradicionales y que normalmente tienen un pH entre 4 y 5.<sup>4</sup>



## **3. Humectación o hidratación.**

La elección de los productos para humectar o hidratar, dependerá de las sustancias que contengan, pues el mecanismo de acción es distinto en cada uno. Los **humectantes oclusivos** forman una superficie hidrofóbica que impide la evaporación del agua, creando un manto impermeable; otros humectantes pueden actuar como emolientes, al reponer los lípidos cutáneos que se pierden durante la limpieza, que esto ayuda a mejorar la apariencia y textura de la piel.<sup>2</sup> **Los acuosos o hidratantes tienen la capacidad de aumentar la cantidad de agua en la piel, y promueven la absorción desde la dermis hacia la epidermis.**<sup>1,5</sup> Se deben utilizar preferentemente emulsiones de agua en aceite, pocos ingredientes para reducir el riesgo de sensibilización de la piel. **Estos productos deben usarse de manera regular y en cantidades suficientes, con un pH ácido para restaurar y mantener la función de la barrera natural de la piel.**<sup>3</sup>

Es importante tener en cuenta que la exposición prolongada a productos de limpieza puede causar irritación y daño a la barrera natural de la piel, e incluso desarrollar condiciones dermatológicas asociadas a la limpieza exagerada como la rosácea, prurito y piel sensible.<sup>1,6</sup>



Si se requiere tratar alguna condición particular de la piel, es recomendable acudir con el especialista, sólo él podrá prescribir los productos adecuados para cada caso particular y sobre todo, aquellos que aporten las propiedades necesarias para cuidar, mantener y mejorar cada tipo de piel.

### Referencias:

1. Eo J, Seo YK, Baek JH, et al. Facial skin physiology recovery kinetics during 180 min post-washing with a cleanser. *Skin Res Technol.* 2016;22(2):148-151. 2. Rivas EM. El proceso de higiene facial: concepto, fases y fundamento científico de cada una de ellas y efectos sobre la piel. *FE CCOO Andalucía.* 2009(2):1-18. 3. Abels C, Angelova-Fischer I. Skin Care Products: Age-Appropriate Cosmetics. *Curr Probl Dermatol.* 2018;54:173-182. 4. Lichterfeld-Kottner A, El Genedy M, Lahmann N, et al. Maintaining skin integrity in the aged: A systematic review. *Int J Nurs Stud.* 2020;103:103509. 5. Nolan K, Marmur E. Moisturizers: reality and the skin benefits. *Dermatol Ther.* 2012;25(3):229-233. 6. Yan H, Liu L, Li X, et al. Skin effect of facial cleansing: Should not be overemphasized compared with the long-term potential risk. *J Cosmet Dermatol.* 2022;21(3):1308. Consulte a su médico.



**glenmark**