

Tu Rutina de Belleza

Mañanas



María García García

María es una mujer de 45 años. Piel mixta, ligeramente deshidratada. Tratamiento con inhibidores de la aromatasas tras carcinoma de mama. Quiere una rutina de mañana y noche con los pasos más adecuados en cada una. No tiene un rango específico de precios para los productos, quiere los más indicados para ella en cada paso.

Paso 1. Limpieza, con limpiador de base acuosa. Lavar con agua tibia y secar bien. Al secar, la piel no debería sentirse "tirante". De ser así, habría que buscar otro jabón más adecuado para tí. En principio estas dos opciones son válidas para casi todas las pieles, y muy económicas:

- [Gel limpiador HIDRATANTE marca CERAVE](#)
- [Espuma limpiadora marca ZIAJA, para pieles sensibles](#)

Paso 2. Antioxidante: DSP serum iluminador de Martiderm. Tiene antioxidantes, trata las manchas por fotoenvejecimiento y tiene genisteína, una isoflavona natural derivada de la soja que en la piel puede contrarrestar un poco los efectos de la inhibición de los estrógenos:

- [DSP MARTIDERM serum iluminador](#)

Paso 3. Crema hidratante: cargada de ceramidas y ácidos grasos (tipo a las ceramidas de Elisabeth Arden, que nos encanta, pero bastante más asequible de precio). Hay crema y gel, en tu caso sería la CREMA:

- [CERAMOL C3II crema facial](#)

Paso 4. Protección solar, SPF 50+ con alto índice UVA. Como prefieres textura en crema y con color, esta sería la alternativa que te recomendamos:

- [BIODERMA Photoderm Nude Touch](#)

Noches



Por las noches, lo más recomendable es hacer una doble limpieza, especialmente si te maquillas. Si no te maquillas, se podría hacer en un paso, pero entonces el limpiador sí debería ser el de Cerave. Los ojos, se pueden desmaquillar antes con agua micelar o un desmaquillante bifásico.

Paso 1. Limpieza con limpiador de base en aceite: Echar un par de pulverizaciones en la mano, extender en cara y cuello, luego humedecer las manos y emulsionar con las manos. Luego se aclara y

se pasa al segundo paso. Recomendamos elegir entre:

- [VINOCLEAN marca CAUDALIE aceite desmaquillante](#)
- [NUXÉ aceite desmaquillante](#)

Paso 2. Limpiador de base en agua: Igual que por la mañana.

Paso 3. Derivado del Retinoico: Es lo que más evidencia tiene en cosmética con antiedad. Con lo que vemos en la foto, es probable que lo puedas tolerar bien. El objetivo sería usar un ácido retinoico a diario (Retincare) pero empezar con ese es un poco complicado, porque puede irritar la piel. La idea es empezar con potencia bajita e ir subiendo cuando acabes un bote. Hay dos alternativas. Existe uno muy bueno, que es retinal (más efecto que el retinol) y que encima está formulado para ser muy bien tolerado. Lo que pasa que es algo más caro. Otra opción es empezar con un retinol al 0,5 y luego ir subiendo.

- [CRYSTAL RETINAL 6](#). Es importante que sea el 6 para empezar.
- [DERMACEUTIC Activ RETINOL 0.5](#). Esta es la opción 2. Algo más barata.

Con cualquiera de los dos, habría que empezar 2 noches a la semana, durante dos semanas. Si no notas irritación (es un proceso normal, la piel se tiene que acostumbrar), sería utilizarlo 3 noches por semana. A las dos semanas, si no notas irritación, a noches alternas. Y a las dos semanas, pasar a usarlo a diario. Esto hay que regularlo persona a persona, porque cada piel es un mundo. Estas 2 opciones son muy buenas para empezar en pieles como las que veo en **tu foto**.

Paso 4. Hidratación: el Ceramol de por la mañana.

Otros consejos

Esto sería una rutina adaptada a tus respuestas y las fotos que nos has enviado. No hemos añadido contorno de ojos ni nada adicional para facilitar tu adaptación a la rutina. Pero si lo deseas, puedes intentar usar los mismos productos en contorno de ojos y cuello y escote. En el caso de la noche, si no lo toleras, aplica un poco de hidratante antes en esa zona y luego el retinol.

Info adicional

Pinchando en el enlace tienes info de cada producto y una opción de compra. Hemos seleccionado una misma farmacia para la mayoría de los casos, dado que suele tener precios muy competitivos, facilita la compra online con envío rápido y puedes comprarlo todo junto para que sea más sencillo. Pero por supuesto, cómpralo donde prefieras.

Esperamos que disfrutes mucho de tu nueva rutina y se adapte completamente a lo que buscabas. Ten en cuenta que para que los cosméticos hagan efecto, debemos esperar un tiempo prudencial (aproximadamente 8 semanas).

En unos 4-6 meses, puedes ponerte en contacto con nosotros en info@stembeauty.net para contarnos tu evolución, y podemos hacer ajustes en función de la marcha de la misma.

¡Gracias y esperamos verte de vuelta en STEM Beauty muy pronto!



Al contratar nuestro servicio de asesoramiento cosmético, el usuario acepta que las recomendaciones y sugerencias ofrecidas se basan en las imágenes y descripciones proporcionadas, así como en datos generales de productos cosméticos. En este sentido, exonera a STEM BEAUTY de cualquier responsabilidad legal por daños o inconvenientes resultantes del uso de las recomendaciones proporcionadas. El usuario asume la responsabilidad de verificar la idoneidad de los productos cosméticos recomendados y de realizar pruebas de parche antes de su aplicación general. Los resultados pueden variar según la piel, alergias, condiciones médicas y otros factores personales.