Amazona
SKIN

Recursos Cosmiatría

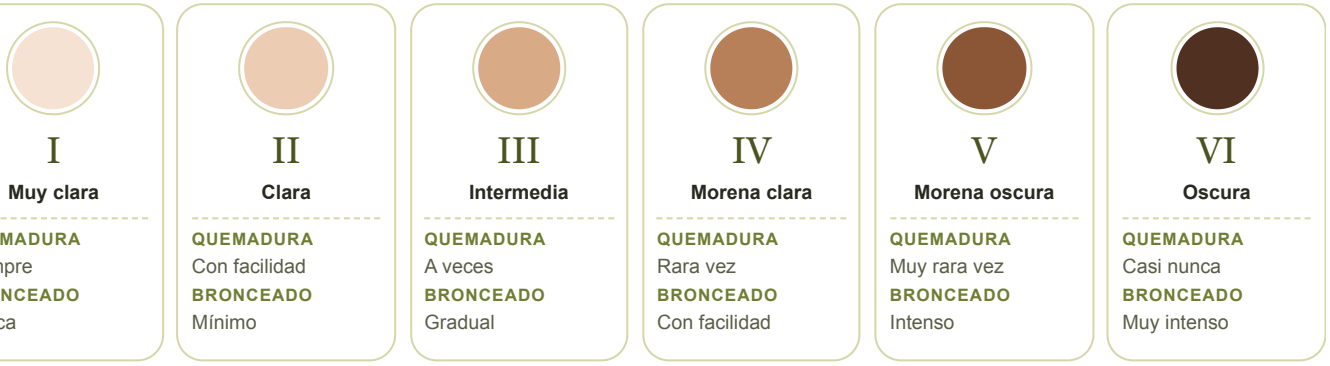
FICHAS DE LA PIEL



FICHA 01 · FOTOTIPOS Y PIGMENTACIÓN

Fototipos de Fitzpatrick

La escala de Fitzpatrick clasifica la piel según **cómo reacciona al sol**: cuánto se quema y cuánto se broncea. Depende de la cantidad y el tipo de melanina, que está determinado genéticamente. Conocerlo permite anticipar riesgos, elegir la fotoprotección y **personalizar cada tratamiento**.



MÁS RIESGO DE QUEMADURA — MÁS RIESGO DE MANCHAS TRAS UNA AGRESIÓN

1 Cómo se comporta al sol

Quemadura (eritema): los fototipos I–II se enrojecen, arden y se pelan con facilidad; los V–VI casi no reaccionan.

Bronceado: ausente o muy leve en I–II, gradual y parejo en III–IV, rápido e intenso en V–VI.

2 Por qué es importante

- **Guía la evaluación:** anticipa cómo responderá la piel.
- **Personaliza:** ajusta técnicas, activos y parámetros.
- **Previene** quemaduras, manchas y cicatrices.
- **Educa:** fundamenta las recomendaciones de fotoprotección.

3 En cabina

- **Ficha de ingreso:** preguntar cómo reacciona al sol, no solo mirar el tono.
- **Peelings:** ajustar profundidad y frecuencia al fototipo.
- **Láser e IPL:** parámetros seguros según fototipo; en fototipos altos, prueba previa.
- **Post-tratamiento:** reforzar protección solar y barrera.
- Los fototipos **III a VI** tienen más riesgo de **hiperpigmentación postinflamatoria**: prevenir es clave.

4 Errores frecuentes

- **Confundir el tono actual con el fototipo:** el bronceado cambia el color, no el fototipo.
- **No preguntar la historia solar** del cliente.
- **Tratar todas las manchas igual:** cada fototipo tiene riesgos y causas distintas.
- **Pensar que las pieles oscuras no necesitan protector:** también sufren daño y manchas.

El fototipo no cambia con el bronceado. Todos los fototipos necesitan protección solar diaria.

FICHA 02 · FISIOLOGÍA DE LA PIEL

Renovación celular

La piel se renueva sola y de forma continua: las **células nuevas nacen en la base de la epidermis**, suben hacia la superficie transformándose por el camino y, al final, se desprenden. Este ciclo mantiene la superficie uniforme, funcional y protegida.



El recorrido de una célula, de la base a la superficie

1 El recorrido

1. Se forman en el **estrato basal**.
2. Suben y maduran por el **estrato espinoso**.
3. En el **granuloso** se aplanan y se llenan de queratina.
4. Llegan a la superficie como **corneocitos**, células sin núcleo.
5. Cumplida su función, se **desprenden** de forma natural.

2 Cuánto dura el ciclo

~28 días en un adulto joven.

Con la edad se vuelve más lento: un rango orientativo es de **28 a 45 días**, y varía según el estado de la piel, su barrera y sus cuidados.

3 Por qué importa

- Textura más uniforme y luminosa.
- Evita que se acumulen células muertas y se obstruyan los poros.
- La piel responde mejor a los activos.
- Sostiene la función barrera.

4 Lo que la favorece

- Buena hidratación.
- Descanso: de noche la piel se repara.
- Alimentación equilibrada.
- Protección solar diaria.
- Activos y exfoliación en su justa medida.

5 Lo que la altera

- Sol en exceso: engrosa el estrato córneo.
- Estrés sostenido.
- Tabaco: menos oxígeno y nutrientes.
- Limpieza agresiva o sobreexfoliación.
- Deshidratación y barrera dañada.

6 En cabina

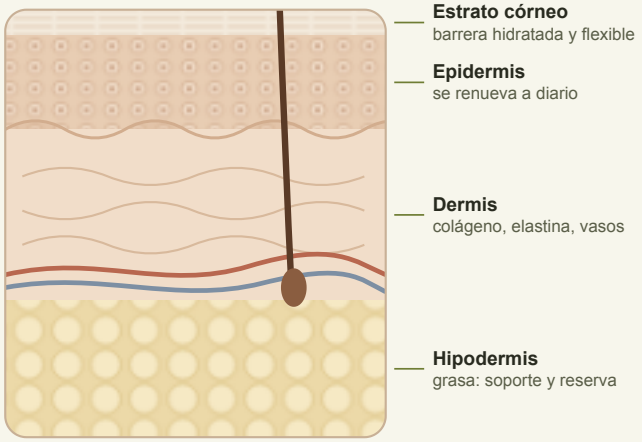
- Evaluar el estado de la **barrera antes de exfoliar**.
- Ajustar la frecuencia de exfoliación a cada piel: **más no es mejor**.
- Pelar no es lo mismo que renovar: una descamación visible puede ser irritación, no un buen resultado.
- La constancia y el respeto por la piel dan mejores resultados que la intensidad.

Acompañar el ritmo natural de la piel da mejores resultados que forzarlo.

FICHA 03 · BIOTIPOS DE PIEL

Piel normal

Es la piel que mantiene en **equilibrio su hidratación y su producción de sebo**. Se siente cómoda durante el día, luce uniforme y tolera bien la mayoría de los productos. Que no tenga un "problema" no significa que no necesite cuidados: el objetivo es conservarla así.



Capas de la piel en equilibrio

1 Cómo reconocerla

- **Textura** lisa y fina al tacto.
- **Poros** pequeños o poco visibles, sin obstrucción.
- **Tono** parejo, con un brillo natural que no llega a ser grasa.
- Ni **tirantez** ni exceso de brillo a lo largo del día.
- Pocas imperfecciones y **buena tolerancia** a los productos.

2 Qué la mantiene en equilibrio

- Un **estrato córneo íntegro**, que retiene el agua y frena a los agresores externos.
- **Sebo suficiente** para lubricar la superficie sin obstruir los poros.
- Un **pH ligeramente ácido** y una microbiota equilibrada que refuerzan sus defensas.

3 Qué la desequilibra

- Sol sin protección: deshidrata y daña el colágeno.
- Clima extremo: frío, viento, calor o ambientes secos.
- Productos agresivos o que no corresponden a su piel.
- Estrés, poco descanso, alcohol, tabaco y mala alimentación.
- Saltarse la limpieza, la hidratación o el protector solar.

4 Rutina recomendada

- **Limpieza suave** mañana y noche, que respete el pH.
- **Hidratación ligera**, adaptada al clima y la estación.
- **Protector solar FPS 30+** de amplio espectro, todos los días.
- **Antioxidantes** como vitamina C o niacinamida.
- **Exfoliación suave** una o dos veces por semana.

5 En cabina

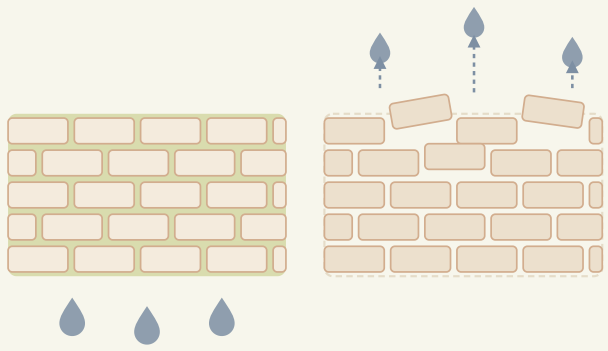
- Evaluar igual que cualquier piel: textura, hidratación, sensibilidad y hábitos.
- Plantear tratamientos de **mantenimiento y prevención**, no de corrección.
- Elegir fórmulas equilibradas, no comedogénicas y con activos suaves.
- Educar en constancia y protección solar: es lo que la mantiene así con los años.

En la piel normal, el trabajo profesional es conservar el equilibrio, no corregirlo.

FICHA 04 · BIOTIPOS DE PIEL

Piel seca y alípica

La piel alípica **produce menos sebo y lípidos de los que necesita**. Sin ese "cemento" que sella la superficie, la barrera se debilita y el agua se evapora con facilidad: la piel se siente tirante, áspera y opaca. Es un biotipo, es decir, una característica estable de la piel, no algo pasajero.



Barrera íntegra
los lípidos sellan y el agua se queda

Piel alípica
faltan lípidos y el agua se escapa

Las células son los "ladrillos"; los lípidos, el "cemento" que los une

1 Cómo reconocerla

- **Tirantez**, sobre todo después de lavarla.
- **Textura áspera** y descamación fina.
- **Tono opaco**, sin luminosidad.
- **Poros** muy pequeños, casi invisibles.
- Líneas finas más marcadas y, a veces, **picor**.

2 Seca no es lo mismo que deshidratada

Seca (alípica): le faltan lípidos. Es un biotipo y se mantiene en el tiempo.

Deshidratada: le falta agua. Es un estado pasajero y puede darse en cualquier piel, incluso en una grasa.

3 Por qué ocurre

- **Genética:** glándulas sebáceas que producen poco sebo.
- **Edad:** la producción de sebo baja con los años.
- **Clima:** frío, viento, sol y ambientes secos o con aire acondicionado.
- **Hábitos:** duchas largas y calientes, jabones fuertes.
- **Salud:** algunas condiciones (como la dermatitis atópica o el hipotiroidismo) y medicamentos, como los retinoides.

4 Cuidados generales

- **Limpieza suave**, sin jabones fuertes, con agua tibia y no caliente.
- Crema **inmediatamente después de lavar**, con la piel aún húmeda.
- Texturas en **crema o bálsamo**, más nutritivas que las lociones.
- Activos que reparan: **ceramidas**, glicerina, ácido hialurónico, urea.
- Productos **"sin fragancia"**, mejor que "sin perfume".
- Protector solar diario, también en texturas nutritivas.

5 En cabina

- Evaluar la barrera antes de cualquier exfoliación.
- Protocolos **nutritivos y reparadores**: mascarillas cremosas, masaje con activos lipídicos.
- Evitar peelings agresivos, vapor prolongado y productos con alcohol.
- Recomendar en casa una rutina corta y constante.

6 Cuándo derivar al médico

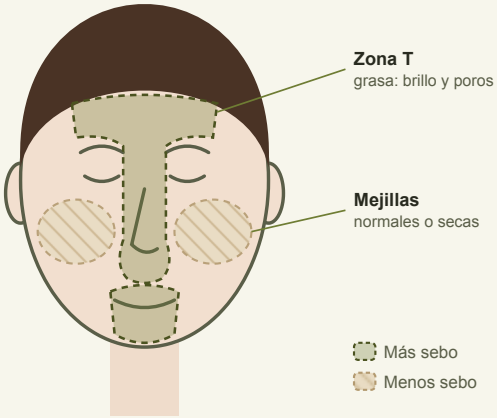
- Picor intenso que no mejora con hidratación.
- Grietas, fisuras o sangrado.
- Placas rojas, inflamadas o con costras: puede ser una dermatitis.
- Sequedad repentina y generalizada sin causa clara.

La piel seca necesita nutrir y proteger su barrera: menos limpieza agresiva, más cuidado.

FICHA 05 · BIOTIPOS DE PIEL

Piel mixta

Combina **dos tipos de piel en un mismo rostro**: la zona T (frente, nariz y mentón) es grasa, con brillo y poros visibles, mientras que las mejillas son normales o secas. Es uno de los biotipos más frecuentes, y el reto es **cuidar cada zona según lo que necesita**.



Dos zonas, dos necesidades distintas

1 Cómo reconocerla

- **Brillo** en frente, nariz y mentón a lo largo del día.
- **Poros dilatados** y puntos negros en la zona T.
- **Mejillas** cómodas, o tirantes y ásperas.
- Cambia con la estación: más grasa en verano, más seca en invierno.

2 Por qué ocurre

La zona T tiene **más glándulas sebáceas** que el resto del rostro. La genética, las hormonas, el clima y los productos que se usan acentúan esa diferencia.

3 Errores frecuentes

- **Tratar todo el rostro como graso:** los productos secantes resecan e irritan las mejillas.
- **Tratar todo el rostro como seco:** las texturas ricas congestionan la zona T.
- **Saltarse la hidratación** por miedo al brillo.

4 Cuidados generales

- **Limpieza suave** mañana y noche, igual en todo el rostro.
- **Hidratante ligera** en gel o gel-crema en toda la cara, reforzando las mejillas si hace falta.
- **Niacinamida:** ayuda a regular el sebo y a reforzar la barrera a la vez.
- **Ácido salicílico** o exfoliación solo en la zona T.
- Protector solar de textura ligera, todos los días.

5 En cabina: tratar por zonas

- Evaluar la zona T y las mejillas por separado.
- **Mascarilla de arcilla** en la zona T y **mascarilla hidratante** en mejillas, en la misma sesión.
- Extracciones solo donde hay comedones.
- Exfoliación más frecuente en la zona T y más suave en las mejillas.

6 Qué recomendar en casa

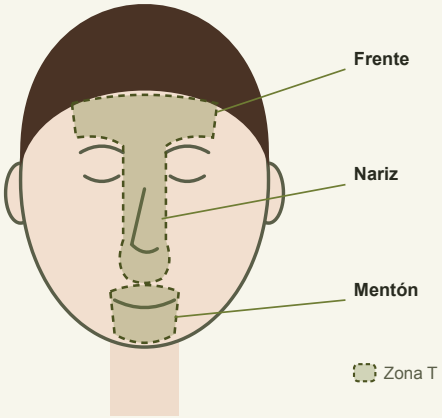
- Una rutina base igual para todo el rostro, con uno o dos productos por zona.
- Revisarla cuando cambia la estación.
- Productos no comedogénicos y sin alcohol.

En la piel mixta no hay un solo producto para todo: cada zona recibe lo que necesita.

FICHA 06 · BIOTIPOS DE PIEL

Piel seborreica

Es la piel que **produce más sebo del necesario**. Se nota en el brillo y los poros visibles, sobre todo en la **zona T** (frente, nariz y mentón), y puede venir acompañada de comedones y acné.



La zona T concentra más glándulas sebáceas

1 Cómo reconocerla

- **Brillo** que vuelve pocas horas después de limpiar.
- **Tacto graso** varias veces al día.
- **Poros dilatados**, sobre todo en nariz y mejillas.
- Tendencia a **puntos negros y blancos**.

2 Dónde aparece

Donde hay más glándulas sebáceas: **frente, nariz y mentón**, y también **pecho, espalda y cuero cabelludo**.

3 Por qué ocurre

- **Hormonas:** los andrógenos estimulan el sebo (pubertad, ciclo menstrual, estrés).
- **Genética:** tendencia familiar.
- **Clima:** el calor y la humedad aumentan el brillo.
- **Oclusión:** cascos, mascarillas o productos muy pesados retienen calor y sebo.
- **Cosméticos comedogénicos** que alteran su equilibrio.

4 Ideas que hay que aclarar

- **Grasa no es lo mismo que hidratada:** la hidratación es agua; la grasa es sebo. Una piel grasa puede estar deshidratada.
- **También puede ser sensible:** reaccionar con irritación, tirantez o descamación.
- **Lavarla más no la mejora:** limpiar en exceso irrita y daña la barrera.

5 Cuidados generales

- **Limpieza suave** dos veces al día.
- **Hidratante ligera**, libre de aceites y no comedogénica.
- **Protector solar** de textura ligera o toque seco, todos los días.
- Evitar jabones agresivos y el exceso de limpieza.

6 En cabina

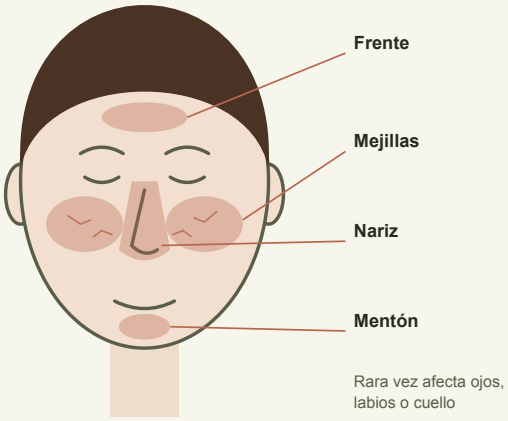
- Distinguir sebo de deshidratación antes de elegir el protocolo.
- Limpiezas profundas con extracciones cuidadosas, sin traumatizar.
- Elegir productos no comedogénicos también en cabina.
- Si hay acné inflamatorio extendido, derivar al dermatólogo.

El objetivo no es eliminar el sebo, sino devolverlo al equilibrio.

FICHA 07 · ALTERACIONES FRECUENTES

Rosácea

Es una **enfermedad inflamatoria crónica** que afecta sobre todo el centro del rostro. Se reconoce por un enrojecimiento que no se va, vasitos visibles, rubor fácil, ardor y, a veces, granitos. Evoluciona en **brotes y periodos de calma**.



Zonas donde suele aparecer

1 Qué es

- Un trastorno **inflamatorio, crónico y recurrente**, con varias causas a la vez.
- Involucra los **vasos sanguíneos**, la respuesta inmune y la barrera de la piel.
- **No tiene cura**, pero se controla con cuidados adecuados y constantes.

2 Signos frecuentes

- **Enrojecimiento persistente** en el centro del rostro.
- **Rubor** o *flushing*: se enrojece con facilidad.
- **Telangiectasias**: vasitos visibles.
- Ardor, calor, picor o escozor.
- Pápulas y pústulas parecidas al acné, pero **sin comedones**.

3 Desencadenantes

- Sol y cambios bruscos de temperatura.
- Alcohol, bebidas calientes, café y picantes.
- Estrés y falta de sueño.
- Ejercicio intenso, calor y humedad.
- Cosméticos irritantes o exfoliantes agresivos.
- Lavarse con agua muy caliente.

4 Qué evaluar

- Síntomas y frecuencia de los brotes.
- Qué los desencadena en su día a día.
- Estado de la barrera y sensibilidad.
- Productos que usa en casa.
- Cómo le afecta emocionalmente.

5 Cuidados

- Limpieza suave, sin fragancia ni alcohol.
- Hidratación que repare la barrera.
- FPS 30+ diario; los filtros minerales suelen tolerarse mejor.
- Nada de exfoliantes físicos ni agresivos.
- Rutina corta y constante.

6 En cabina

- Evitar vapor, agua caliente y todo lo que genere calor.
- Protocolos calmantes y descongestivos, con productos sin fragancia.
- Manipular con suavidad: sin fricción ni extracciones agresivas.
- Escuchar y educar: entender sus desencadenantes es la mitad del tratamiento.

7 Cuándo derivar al médico

- Brotes persistentes o muy inflamados.
- Pústulas o nódulos dolorosos.
- Ojos rojos, sensación de arenilla o lagrimeo (posible rosácea ocular).
- Un impacto emocional importante en su calidad de vida.

La piel con rosácea necesita calma: menos es más, y la constancia es su mejor aliada.