



CUERPO · GUÍA PRÁCTICA

Aloe vera para **todo el cuerpo**

Pies agrietados, manos castigadas, estrías, depilación, codos ásperos. Las zonas que nadie cuida **hasta que duelen o se ven.**

2x

al día en talones: mañana y noche

8

semanas para notar cambio en zonas gruesas

Sí

sirve justo después de depilarte

01	Pies y talones	Lo que de verdad funciona
02	Manos y codos	Zonas que se olvidan
03	Estrías	La verdad incompleta que todos cuentan
04	Depilación y afeitado	El mejor momento para el aloe
05	Tu rutina semanal	Cinco minutos, dos veces
06	Preguntas frecuentes	Las siete más frecuentes

La piel del talón es la más gruesa del cuerpo. Pide constancia, no milagros.

1

Remojo tibio, 10 minutos

Agua tibia, sin sal ni vinagre. Solo ablandar. Si tienes diabetes, consulta antes de cualquier cuidado de pies.

2

Lima suave, siempre en seco o apenas húmedo

Nunca cuchilla ni cortaúñas sobre la callosidad. Lima de grano medio, con suavidad.

3

Aloe generoso + una capa de crema encima

El aloe hidrata pero se evapora rápido. Sellarlo con crema corporal multiplica el efecto.

4

Calcetines de algodón toda la noche

Este es el paso que la gente se salta y es el que más cambia el resultado.

5

Repite cada noche durante ocho semanas

En grietas profundas antes no se ve nada. Si sangran o duelen al caminar, ve al podólogo.

Lo que ayuda

- **Aloe después de cada lavado de manos.** El jabón arrastra la grasa natural.
- **Aloe + crema por la noche** en codos y rodillas, que casi no tienen glándulas sebáceas.
- **Guantes al usar detergente.** Ningún producto compensa el contacto diario con químicos.
- **Aloe tras la exposición al sol,** incluido el dorso de las manos, que es donde más se nota la edad.

Lo que no funciona

- **Aplicar una vez por semana** y esperar cambios. Estas zonas piden diario.
- **Exfoliar agresivamente** codos oscuros: se irritan y se oscurecen más.
- **Aloe solo sobre piel muy seca.** Sin una crema encima que lo selle, dura poco.

La piel de codos y rodillas es distinta: más gruesa y con menos grasa propia. Lo que le sirve a tu cara ahí se queda corto.

Lo que sí puedes hacer

- **Hidratar a diario durante el embarazo o un cambio de peso.** La piel elástica se marca menos.
- **Empezar temprano.** La estría roja o morada, reciente, sí responde al cuidado.
- **Aloe + crema corporal,** mañana y noche, en abdomen, caderas, pecho y muslos.
- **Beber agua y cuidar el peso de forma gradual.** Los saltos bruscos son los que más marcan.

Lo que no va a pasar

- **La estría blanca no desaparece.** Es una cicatriz en la dermis, ya madura.
- **Ninguna crema las borra.** Si alguien te lo promete, te está vendiendo humo.
- **El aloe no las previene por sí solo.** Influye la genética, y mucho.

Lo que sí puede cambiar es **cuánto se notan**: una piel hidratada las disimula, y las recientes maduran mejor. Eso es real. Borrarlas, no.

Aquí el aloe es de lo mejor que puedes usar, y casi nadie lo aprovecha.

ANTES

Piel limpia y seca

Nada de aloe justo antes: resbala y la cuchilla no corta bien.

JUSTO DESPUÉS

Aloe frío, capa generosa

Calma el ardor y baja la rojez en minutos. El spray va mejor que el gel porque no hay que tocar la zona.

12 HORAS

Repite antes de dormir

Es cuando aparecen los granitos de foliculitis. La hidratación constante los reduce.

48 HORAS

Nada de sol ni piscina

La piel recién depilada se mancha con facilidad. Y el cloro irrita bastante.

¿Sirve para los talones muy agrietados?

Ayuda, pero necesita ocho semanas y el paso de los calcetines. Si las grietas sangran o duelen al caminar, eso es para podólogo.

¿Puedo usarlo en las axilas?

Sí, y después de depilar va muy bien. No sustituye al desodorante.

¿Aloe antes o después de la crema?

Antes. El aloe hidrata y la crema sella. Al revés no penetra.

¿Sirve para la celulitis?

No. La celulitis es estructural, del tejido graso. El aloe mejora la textura de la piel, que es otra cosa.

¿Y para el olor de pies?

No es su función. Ayuda con la sequedad y las grietas, no con el olor.

¿Puedo usarlo en todo el cuerpo a diario?

Sí. Es un producto suave. Lo que cansa es la constancia, no la piel.

¿Sirve durante el embarazo?

En la piel sí, y es de los usos más comunes. Beberlo es otra cosa: ahí consulta primero.

¿Dudas con tu caso concreto?

Cuéntanos qué zona te preocupa y te decimos qué usar y cada cuánto.

Esríbenos por WhatsApp · +51 972 251 093

Todos los productos que mencionamos están en **lima-mia.com**, con envío gratis a todo el Perú desde S/ 99.

Esta guía es material informativo de Lima Mía y no sustituye una consulta médica. El aloe vera es un producto cosmético y alimenticio, no un medicamento: no cura, no trata ni previene enfermedades. Si tienes una condición diagnosticada, estás embarazada o en lactancia, o tomas medicación, consulta con tu médico antes de incorporar cualquier producto nuevo. Ante una reacción en la piel, suspende el uso. Última revisión: setiembre de 2026.