



PIEL Y ROSTRO · GUÍA PRÁCTICA

Aloe vera para **tu piel**

La guía honesta: en qué casos el aloe ayuda de verdad, cómo aplicarlo, qué mezclas son seguras y **cuáles pueden dejarte una mancha permanente.**

15-20

minutos es el tiempo útil. Más no aporta

6-8

semanas para ver cambios en manchas o marcas

0

veces deberías mezclarlo con limón

01	Qué resuelve y qué no	Expectativas realistas
02	Tu rutina facial	El orden correcto de los pasos
03	Por problema	Acné, manchas, quemaduras, marcas
04	Mezclas seguras	Y la que puede quemarte
05	Precauciones	Cuándo NO usarlo
06	Preguntas frecuentes	Las ocho más repetidas

Donde el aloe rinde

- **Calma el enrojecimiento** tras el sol, la depilación o el afeitado.
- **Hidrata sin tapar el poro:** sirve incluso en piel grasa.
- **Alivia quemaduras leves** de primer grado y roces superficiales.
- **Acompaña la cicatrización** manteniendo la zona húmeda.
- **Reduce la sensación de tirantez** después de limpiar el rostro.

Donde no llega

- **No elimina manchas profundas.** Unifica el tono con el tiempo; no es un despigmentante.
- **No borra cicatrices antiguas.** Ayuda en las recientes; en las viejas, poco.
- **No cura el acné.** Calma la inflamación; la causa hormonal sigue ahí.
- **No sustituye el protector solar.** Ninguna cantidad de aloe protege del sol.
- **No trata hongos, sarna ni psoriasis.** Esas piden diagnóstico y tratamiento médico.

El orden importa más que la cantidad de productos.

1

Limpia

Jabón suave o gel de limpieza. Seca sin frotar, dando toquecitos con la toalla.

2

Tonifica

Tónico de aloe en algodón. Devuelve el pH y retira lo que el jabón no arrastró. No se enjuaga.

3

Trata

Aquí va el gel de aloe puro si buscas calmar, o tu sérum si tienes uno.

4

Hidrata

Crema, sobre la piel aún ligeramente húmeda. Sella lo anterior.

5

Protege

De día, protector solar. Siempre. Es el paso que más resultados da a largo plazo.

Qué esperar y en cuánto tiempo, con franqueza.

TU CASO	QUÉ HACE EL ALOE	PLAZO REALISTA
Quemadura de sol leve	Alivia el calor y el enrojecimiento	Minutos
Piel tirante tras limpiar	Devuelve hidratación	Inmediato
Granos inflamados	Baja la inflamación, no la causa	Días
Manchas superficiales	Unifica el tono poco a poco	6 a 8 semanas
Marcas recientes	Acompaña la cicatrización	4 a 8 semanas
Estrías	Hidrata; no las elimina	No desaparecen
Herida abierta o infectada	No aplicar. Ver al médico	—

Seguras y útiles

- **Aloe + miel.** Mascarilla calmante e hidratante. 15 minutos y enjuagar.
- **Aloe + vitamina E.** Para zonas muy secas y marcas recientes. De noche.
- **Aloe + aceite de coco.** Excelente en cuerpo. **En rostro graso, no:** el coco tapa el poro.
- **Aloe solo.** Honestamente, es lo que mejor funciona el 90% de las veces.

La que puede costarte caro

- **Aloe + limón.** El limón en la piel expuesta al sol provoca **fitofotodermatitis**: quemadura química y manchas que pueden durar meses o quedarse.
- Circula como receta para aclarar manchas. Hace exactamente lo contrario.
- Si buscas unificar el tono: aloe constante, protector solar diario y paciencia.

Cualquier mezcla nueva: pruébala primero en el antebrazo y espera 24 horas.

Poco frecuente, pero conviene tenerlo claro.

Antes de empezar, esto importa

- **Sobre heridas abiertas, profundas o con pus.** Necesitan valoración médica.
- **Si aparece picor intenso, ardór o ronchas.** Suspende y lava con agua. Puede haber alergia.
- **En quemaduras de segundo grado o más** (ampollas, piel levantada). Emergencia, no cosmética.
- **En bebés menores de 6 meses**, sin consultar antes con el pediatra.
- **Sobre una condición diagnosticada** —psoriasis, dermatitis severa, rosácea— sin hablarlo con tu dermatólogo. Puede acompañar, no reemplazar.

Ante la duda, consulta. Una consulta cuesta menos que corregir un daño.

¿Cuánto tiempo dejo la sábila en la cara?

Entre 15 y 20 minutos si usas penca directa. El gel estabilizado no necesita enjuague: se absorbe.

¿Sirve para las manchas?

Ayuda a unificar el tono con uso constante, en 6 a 8 semanas. No es un despigmentante y no borra manchas profundas.

¿Puedo usarlo con piel grasa?

Sí, y es de lo mejor que puedes usar: hidrata sin aceite. Evita mezclarlo con coco en el rostro.

¿Se puede usar en el embarazo?

En la piel, sí, es habitual para la tirantez y las estrías. **Beberlo es otra cosa:** ahí consulta primero.

¿Y en bebés?

A partir de los 6 meses y consultando al pediatra. Usa gel puro, sin fragancias ni aceites esenciales.

¿De día o de noche?

Las dos. De día, siempre con protector solar encima.

¿Cómo sé si un gel es realmente puro?

Mira el primer ingrediente de la etiqueta: debe ser aloe, no agua. Y busca el sello IASC, que certifica la concentración real.

¿Puede caducar?

Sí. El envase indica el plazo tras abrirlo. Si cambia de olor o color, no lo uses.

¿Dudas con tu caso concreto?

Cuéntanos tu caso y te decimos qué usar, o si lo tuyo es para dermatólogo. También decimos que no.

Escríbenos 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.