



GUÍA PRÁCTICA · ROSTRO

Tu rutina facial según tu edad y tu piel

Cuatro pasos bien hechos valen más que diez productos. Aquí tienes el orden correcto, cómo reconocer tu tipo de piel, qué cambia con los años y **cuándo lo tuyo ya es para el dermatólogo.**

4

pasos básicos: limpiar, sérum, hidratar y proteger del sol

2

limpiezas al día: una de mañana y otra de noche

365

días al año de bloqueador en Lima, aunque esté nublado

01	La rutina en 5 pasos	Qué va primero y qué va después
02	Por edad y por problema	Los 20, 30, 40 y 50+; y cuándo ir al dermatólogo
03	Lo que una rutina sí hace y lo que no	Expectativas realistas
04	Precauciones	Antes de estrenar un producto
05	Preguntas frecuentes	Doble limpieza, exfoliar, bloqueador y más
06	Y si te queda una duda	Tu caso, por WhatsApp

Primero: ¿qué piel tienes?

Lávate la cara con un limpiador suave, sécala y no te pongas nada. Espera alrededor de una hora y mírate con buena luz, o presiona un papel secante en la frente, la nariz y las mejillas.

Grasa

Brillo en toda la cara, poros visibles y el papel sale con grasa de todas las zonas.

Seca

Se siente tirante, no brilla en ninguna zona y a veces se pela o se ve áspera.

Mixta

Brillo solo en la zona T (frente, nariz y mentón); mejillas normales o secas. La zona T y las mejillas piden cosas distintas.

Sensible

Se enrojece, arde o pica con facilidad ante productos nuevos, el sol o el frío. Puede ser grasa, seca o mixta a la vez.

Deshidratada (ojo: es un estado, no un tipo)

Le falta agua, no grasa. Puede brillar y aun así sentirse tirante, con líneas finas que se notan más al final del día. Le pasa a cualquier piel, también a la grasa, y mejora con hidratación y sin limpiadores agresivos.

De lo más ligero a lo más denso, y el bloqueador al final. **De mañana:** pasos 1 a 4. **De noche:** 1, 2 y 3. El 5 va solo algunas noches a la semana.

1

Limpia, sin frotar

Mañana y noche, con agua tibia (la caliente reseca) y un limpiador suave. Masajea con las yemas y seca dando toquecitos con la toalla. **Doble limpieza**, solo de noche y solo si usaste maquillaje o bloqueador resistente al agua, o si tu piel es grasa: primero un aceite, bálsamo o agua micelar, y luego tu limpiador. Ejemplo: **Infinite Hydrating Cleanser**, de textura lechosa y sin sulfatos, según su ficha.

2

Sérum, si lo necesitas

Es el paso opcional y el que más se adapta a lo que buscas. Va sobre la piel limpia, antes de la crema, en poca cantidad. Si tienes veintitantos y tu piel está bien, **no hace falta**. Ejemplo: **Infinite Firming Serum**, con aloe y un péptido; su ficha indica uno o dos bombeos en rostro y cuello, mañana y noche, antes de la crema.

3

Hidrata, también si eres grasa

Toda piel lo necesita: lo que cambia es la textura, no el paso. Piel grasa o mixta, una loción ligera; piel seca o madura, una crema más rica. Aplícala con la piel aún un poco húmeda. Ejemplos: **Aloe Moisturizing Lotion**, ligera y para rostro y cuerpo, o **Infinite Restoring Crème**, más nutritiva (lleva aceites esenciales: si tu piel es sensible, pruébala antes).

4

Protege del sol, siempre al final

Solo de día y todos los días. En Lima la neblina y el cielo gris no frenan la radiación UV. Usa FPS 30 o más, en cantidad generosa (como orientación, dos dedos de producto para cara y cuello) y renueva cada dos horas si estás al aire libre o sudas. Ejemplo: **Aloe Sunscreen**, FPS 30 de amplio espectro y resistente al agua hasta 80 minutos, según su ficha.

5

Exfolia, sin pasarte

No es diario. Como orientación, una o dos veces por semana, de noche, con movimientos circulares suaves y sin apretar. Si arde, se pone roja o brilla tirante, te pasaste: para unos días. Ejemplo: **Aloe Scrub**, con microesferas de jojoba; su ficha indica 2 a 3 veces por semana, así que si tu piel es seca o sensible, quédate en lo bajo.

Qué cambia con los años

EDAD	LO QUE SUELE PASAR	QUÉ SUMAR	QUÉ NO HACE FALTA
20 a 29	Brillo, granos y una piel que se recupera rápido.	Constancia con los 4 pasos. El bloqueador diario es lo que más rinde a futuro.	Cremas antiedad ni sérum reafirmante.
30 a 39	Primeras líneas de expresión y manchas por sol; a veces, cambios por embarazo.	Un sérum si quieres; vigilar las manchas nuevas.	Diez productos. Cuatro pasos bien hechos bastan.
40 a 49	Piel más seca, menos firme y tono más desigual.	Hidratante más nutritiva; sérum como apoyo.	Exfoliar más para «renovar»: se irrita antes.
50 y más	Sequedad marcada (la menopausia influye) y piel más fina.	Limpiador cremoso, crema rica de noche, revisión de lunares con el dermatólogo.	Agua caliente ni exfoliantes de grano duro.

Problemas frecuentes

PROBLEMA	QUÉ AYUDA	CUÁNDO IR AL DERMATÓLOGO
Puntos negros	Limpieza constante de noche y exfoliación suave. No apretarlos.	Si se inflaman, duelen o se llenan de pus con frecuencia.
Poros visibles	No se «cierran». Limpieza, bloqueador e hidratante ligera los hacen notar menos.	Si vienen con granos frecuentes o acné.
Manchas	Bloqueador diario y renovado. Paciencia: tardan meses. Nunca limón.	Si aparecen de golpe, cambian de forma o color, o cubren mejillas y frente.
Flacidez	Bloqueador, hidratación y sérum como apoyo. Una crema no levanta lo que ya cedió.	Si buscas un cambio visible: esos procedimientos los indica un dermatólogo.
Cara reseca	Limpiador cremoso, agua tibia e hidratante sobre la piel húmeda.	Si se pela, pica o enrojece y no mejora en unas semanas.

Las edades son orientativas: tu piel puede ir antes o después. Lo que manda es lo que ves en el espejo, no el DNI.

Lo que Sí hace

- **Mantiene la piel limpia y cómoda**, sin tirantez ni exceso de brillo.
- **Ayuda a que se vea más hidratada y uniforme**, con constancia.
- **Protege del sol**, la causa más común de manchas y arrugas antes de tiempo.
- **Hace que cada producto rinda**, porque va en el orden correcto.
- **Te enseña a mirar tu piel** y a notar a tiempo cualquier cambio.

Lo que NO hace

- **No borra arrugas** ni levanta la piel que ya cedió.
- **No quita manchas profundas** ni el melasma: eso se ve con el dermatólogo.
- **No reemplaza al dermatólogo** ante acné fuerte, rojez persistente o un lunar que cambia.
- **No funciona en una semana.** Como orientación, dale al menos un mes a cada producto.
- **No necesita diez pasos.** Más productos suelen traer más irritación.

Tres errores que deshacen cualquier rutina: ponerte **limón en la cara** (con sol puede dejarte manchas y quemaduras), **frotar** con la toalla, esponjas o exfoliantes fuertes, y **cambiar de producto cada semana**, que no deja ver qué funciona y aumenta las reacciones.

Poco frecuente, pero conviene tenerlo claro antes de estrenar un producto.

Antes de empezar, esto importa

- **Prueba en una zona pequeña.** Detrás de la oreja o en el antebrazo, y espera 24 a 48 horas antes de llevarlo a toda la cara.
- **Piel sensible: un producto nuevo a la vez.** Si sueles reaccionar a las fragancias o a los aceites esenciales, revisa la etiqueta antes de comprar.
- **Embarazo y lactancia.** Los retinoides (retinol, tretinoína y similares) no se usan sin consultar a tu médico. Pregunta también antes de cualquier ácido o despigmentante.
- **No exfolies** sobre granos inflamados, heridas, piel irritada o recién depilada, ni la misma noche que uses un retinoide o un ácido.
- **Cuida los ojos.** Los productos de rostro no van en contacto directo con ellos; si entran, enjuaga con agua abundante.
- **Ve al dermatólogo** si un lunar cambia de forma, color o tamaño, o sangra; si el acné deja marcas; o si una rojez, picor o descamación no se va al suspender el producto.

Si una reacción viene con hinchazón de párpados o labios, o con dificultad para respirar, es una urgencia: acude a emergencias.

¿Necesito doble limpieza?

Solo de noche y solo si usas maquillaje, bloqueador resistente al agua o tienes piel grasa. De mañana no hace falta, y si tu piel es seca o sensible y no te maquillas, un limpiador suave basta.

¿Cada cuánto exfolio?

Como orientación, una o dos veces por semana. Piel sensible, menos. Si notas ardor, rojez o un brillo tirante, te estás pasando.

¿Bloqueador si está nublado o no salgo?

Sí. En Lima las nubes no frenan buena parte de la radiación UV, y junto a una ventana también llega. Es el paso que más se nota con los años.

¿Cuánto tiempo pruebo un producto?

Como orientación, al menos un mes antes de juzgarlo, salvo que te irrite: ahí se suspende ya.

¿Sérum y crema, los dos?

Si tu piel es joven y no buscas nada concreto, la crema sola basta. El sérum suma cuando hay algo que trabajar: falta de firmeza, tono desigual o mucha sequedad.

¿Los hombres siguen la misma rutina?

Sí, los mismos cuatro pasos. Después de afeitarte, una hidratante sin alcohol calma la piel.

¿El limón aclara las manchas?

No. Con sol puede quemar la piel y dejar manchas nuevas que duran meses. Para unificar el tono: bloqueador diario, constancia y, si no mejora, dermatólogo.

¿Dudas con tu caso concreto?

Cuéntanos tu edad, tu tipo de piel y qué te preocupa. Te decimos qué usar, qué te sobra 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, odontológica ni nutricional. Los productos que mencionamos son cosméticos, de higiene o complementos alimenticios, no medicamentos: no curan, no tratan ni previenen enfermedades. Si tienes una condición diagnosticada, estás embarazada o en lactancia, o tomas medicación, consulta con un profesional antes de cambiar tu rutina o incorporar un producto nuevo. Ante una reacción en la piel, suspende el uso. Última revisión: octubre de 2026.