

HIGIENE PARA CUIDAR LA PIEL CON TENDENCIA ACNEICA

- Lavar las zonas grasas y con acné 2 veces al día. Es recomendable limpiar la piel suave pero completamente, por la mañana y por la noche, con un limpiador y agua. De este modo se elimina la suciedad, restos de maquillaje y el exceso de grasa y células muertas acumuladas, dejando la piel preparada para el tratamiento específico que aplicaremos a continuación. Hay que realizarlo a diario, dos veces al día y después del ejercicio.
- Limpiar la piel después de hacer deporte, la sudoración puede empeorar el problema.
- Lavar las zonas con productos específicos, y aplicarla con la yema de los dedos. Se deben evitar esponjas o manoplas que pueden irritar la piel.
- Es importante enjuagar bien los restos de limpiador con agua tibia.
- Usar productos suaves, libres de alcohol, que limpien la piel sin resecarla.
- También es importante evitar que el pelo caiga sobre las zonas grasas de la piel y lavar el pelo a menudo, incluso a diario si es graso.
- Evitar tocarse la piel de la cara con las manos, esto ensuciará más los poros y facilitará que aparezcan más lesiones.
- No debes manipular, ni apretar los “granitos”, esto sólo empeora las lesiones y aumenta el riesgo de dejar cicatrices permanentes. Es preferible usar productos adecuados para secarlos.
- Evitar maquillarse en exceso, y usar cosméticos siempre libres de aceites o no comedogénicos. Se debe desmaquillar la piel a diario.