

**CHULETILLA
COSMÉTICA 1.0**



1.1. El arte de Reporpollarte

Con esta tabla podrás simplificar tu rutina cosmética o ubicarte si andas un poco “Lost in Translation” en los temas cosméticos. Solamente tienes que buscar cuál es tu preocupación y ver los ingredientes más adecuados, cuándo usarlos y las concentraciones adecuadas.

Como podrás ver un mismo ingrediente nos puede ser útil en diferentes casos.

	RETINOL	NIACINAMIDA	VITAMINA C	ÁCIDO SALICÍLICO	ÁCIDO AZELAICO	BAKUCHIOL	PEPTIDOS
ARRUGAS	Noche		Mañana				
GRANITOS	Noche	Mañana			Noche		
PUNTOS NEGROS	Noche	Mañana		Noche			
MELASMA	Noche	Noche	Mañana		Noche		
EMBARAZO			Mañana		Noche		
PIEL SENSIBLE		Mañana				Mañana y/o noche	Mañana y/o noche
⚡	0.1-0.5%	2-5%	>10% pH3	0.5-2%	>10%	1%	Variable

- Anotar que en embarazo las recomendaciones están orientadas a manchas y granitos que puedan aparecer. Si quieres un efecto antiedad entran en juego Bakuchiol y Peptidos.
- En piel sensible las recomendaciones están orientadas a una rutina antiedad.
- Si tienes manchas acude a tu médico primero para descartar cualquier anomalía.
- Si tienes más de 5 comedones acude a tu médico para que pueda realizar un diagnóstico adecuado.

1.2. Pro-Tips

Después de estudiarte la chuletila, pasamos a explicar el porqué de los activos y consejos para usarlos en tu rutina

- **Retinol:** empezar por la concentración mas baja a la noche 2-3 veces por semana e ir aumentando según tolerancia. Estimula la renovación celular y la síntesis de colágeno, por lo que va fetén para arrugas y acné, además tiene actividad despigmentante. Al mejorar la superficie de la piel las bacterias causantes del acné están más expuestas al oxígeno y a ellas no les gusta nada. Una hidratante o un serum con niacinamida y ceramidas aplicado antes del retinol te ayudará a disminuir la irritación.
- **Ácido azelaico:** despigmentante, es capaz de cargarse la bacteria causante del acné, antiinflamatorio, efectivo en la hiperpigmentación post-inflamatoria.
- Para pieles con arrugas puedes usar ácido glicólico por las noches alternando con el retinol. O si ya tienes experiencia con ambos aplicar primero el glicólico y tras unos minutos el retinol.
- En las rutinas que aparecen ácido salicílico y azelaico, usar una noche retinol y otra noche el ácido.
- Para pieles con acné y/o puntos negros he elegido la niacinamida como antioxidante ya que además despigmenta, seborregula y es pro-ceramidas, pero perfectamente podrían usar Vit. C.
- Puedes aplicar vitamina C y niacinamida si esperas a que se penetre la primera unos segundos
- Existen gran cantidad de péptidos en el mercado, para incrementar la síntesis de colágeno, mejorar circulación y despigmentantes. Ahí ya os toca investigar. En la tabla me centro en aquellos con propiedades antiedad como el Matrixyl como opción para piel sensible o embarazo.
- Piel sensible: pueden usar retinol a concentraciones de 0.1% pero si te da yuyu o pereza puedes optar por Bakuchiol y/o péptidos.
- **Ácido ascórbico:** la forma bioactiva es el ácido L-ascórbico. Todas las pieles pueden usarlo ya que actúa como despigmentante, antioxidante y estimula la síntesis de colágeno. En pieles sensibles no lo he incluido ya que si está formulado como indico, el pH bajo puede irritarlas. En ese caso niacinamida o sales de vitamina C.
- **Ácido salicílico:** le gusta la grasilla, va perfecto para ayudar a eliminar los puntos negros, además su actividad exfoliante no depende del pH, por lo que se puede formular al pH de la piel disminuyendo así la irritación.