

Empieza a cuidar tu piel

Una rutina básica que puedas mantener.

Antes de comprar

Pon sobre la mesa lo que ya usas. Separa limpieza, hidratación, protección y tratamientos. No necesitas sustituir un producto que toleras y cumple su función solo porque aparezca otro en redes.

Tu mañana básica

Limpieza suave si la necesitas. Hidratante según sensación de la piel. Protector SPF 50+ de amplio espectro como último paso del cuidado, antes del maquillaje. Reaplica durante la exposición.

Tu noche básica

Retira maquillaje y protector con una limpieza tolerada. Hidrata. La doble limpieza no es obligatoria para todo el mundo; úsala solo si necesitas retirar productos que no salen con una limpieza suave.

Ejemplos, no compras obligatorias

CeraVe Gel Limpiador Espumoso: ejemplo para comparar en piel mixta o grasa.

CeraVe PM o Toleriane Sensitive Fluido: hidratantes a valorar.

Un solar SPF 50+ cómodo. Con melasma, revisa además protección frente a luz visible.

Cuándo añadir un activo

Cuando la base sea cómoda y tengas un objetivo definido. Introduce un cambio cada vez. Vitamina C, exfoliantes y retinoides no son obligatorios para empezar. Consulta antes si hay embarazo, enfermedad cutánea o tratamiento pautado.

Primera visita sin complicaciones

Trae nombres de productos, dudas y tratamientos previos. Explica tu presupuesto y disponibilidad. No necesitas decidir antes qué técnica quieres: podemos valorar juntas las opciones.

NMF: tu hidratación natural

NMF significa factor natural de hidratación: es un conjunto de sustancias, como aminoácidos, PCA y urea, que ayudan a retener agua en la capa más externa de la piel.

No es un ácido exfoliante ni un único ingrediente. En una hidratante, busca una fórmula que aporte confort y puedas usar con constancia.

Hialurónico y glicerina

Son humectantes: ayudan a atraer y retener agua en la superficie cutánea. Pueden mejorar la sensación de hidratación.

No rellenan el volumen facial como un inyectable. Si ya están en tu hidratante, un sérum extra no es imprescindible. El conjunto de la fórmula importa más que un ingrediente destacado.

Ceramidas: cuidar la barrera

Son lípidos presentes en la barrera de la piel. Junto con otros componentes, ayudan a limitar la pérdida de agua.

Las cremas con ceramidas pueden ser útiles si notas sequedad o tirantez. La textura debe adaptarse a ti: una piel con tendencia acneica también puede necesitar hidratación.

Dos hidratantes para comparar

The Ordinary Natural Moisturizing Factors + HA: ejemplo de hidratante con componentes del NMF y ácido hialurónico.

CeraVe Loción Hidratante de Rostro PM: combina ceramidas, niacinamida y ácido hialurónico.

Elige una que tolere; no hace falta comprar las dos.

Barrera primero, extras después

Si notas ardor, descamación o tirantez persistente, no añadas exfoliantes para alisar la piel. Revisa limpieza, hidratación y productos recientes.

Cuando la base sea cómoda, se puede valorar un activo según tu objetivo. Ni la vitamina C ni el retinol son un examen que tengas que aprobar para cuidarte.

Tu siguiente paso

LIAH Enfermería Dermoestética. Valoración inicial presencial gratuita, hasta 30 minutos. Si no eres de la zona, consulta la valoración online y sus condiciones.
C/ Derechos Humanos, 1 · Jaraíz de la Vera
672 948 489 · @liah.dermoestetica

Fuentes y alcance

Información educativa, no una pauta individual.

Referencias consultadas en septiembre de 2026. Pulsa para abrir.

[AAD · Cuidados de la piel con acné](#)

[CeraVe · Productos y cuidados de piel mixta](#)

[La Roche-Posay · Toleriane Sensitive Fluido](#)

[AAD · Autocuidados del melasma](#)

[Purnamawati et al. · Revisión sobre hidratantes](#)

[DermNet · Hidratantes y emolientes](#)

[The Ordinary · Natural Moisturizing Factors + HA](#)

[CeraVe · Loción Hidratante de Rostro PM](#)

Los productos citados son ejemplos, no recomendaciones universales.

La tolerancia, el diagnóstico y el contexto determinan la elección.