

Entiende los cambios de tu piel

Textura, firmeza y volumen: una guía para orientarte.

Esta guía no mide colágeno

No puedes cuantificar colágeno con un pellizco, una foto o un cuestionario. La guía sirve para ordenar tus preocupaciones antes de consultar; no asigna puntuaciones ni indica tratamientos.

Si notas tirantez o textura

Anota si hay descamación, molestias o cambios con tus productos. Revisar la hidratación y la tolerancia puede ser útil. Una línea visible no permite identificar por sí sola la causa.

Si te preocupa el contorno

Cuenta qué cambio ves y desde cuándo. La laxitud, el volumen y otros factores pueden coexistir. No concluyas que necesitas relleno o HIFU a partir de una foto.

Qué preguntar sobre HIFU

¿Soy una candidata adecuada? ¿Qué puede conseguir mi equipo y qué no? ¿Cuándo revisamos resultados? Los efectos de tensado por ultrasonidos pueden ser modestos y progresivos; no equivalen a cirugía.

Qué preguntar sobre otros cuidados

¿Qué objetivo tiene un skinbooster, un polinucleótido o un tratamiento de superficie en mi caso? ¿Qué producto se usa? ¿Qué riesgos, cuidados y alternativas hay? No son pasos obligatorios para todas las pieles.

Prepara tu valoración

Anota tu principal preocupación, lo que ya te has hecho y el tiempo que puedes dedicar. Si llevas fotos, que sean sin filtros y con luz comparable. Define un objetivo, no una lista de procedimientos.

Hidratar mejora la superficie

Glicerina, ácido hialurónico y ceramidas pueden ayudar con hidratación y confort. Una piel más hidratada puede verse más lisa, pero eso no demuestra que haya recuperado volumen o colágeno.

Ejemplo: CeraVe Loción Hidratante de Rostro PM. El cuidado de la barrera también cuenta en piel madura.

Retinoides y textura

El retinol y el retinal cosméticos pueden ayudar con signos de fotoenvejecimiento. No corrigen por sí solos una pérdida importante de volumen.

Ejemplo: Geek & Gorgeous A-Game 5, con retinal al 0,05 %. No es un paso obligatorio. Valora tolerancia y tratamientos previos; evítalo en embarazo o si lo estás buscando.

Antioxidantes sin complicarte

La vitamina C es un antioxidante utilizado para luminosidad y tono. No sustituye al protector solar ni garantiza tensar la piel.

Ejemplo: Geek & Gorgeous C-Glow, con ácido ascórbico al 15 %. Puede irritar algunas pieles y requiere seguir las indicaciones de conservación. Un producto útil es uno que toleras y utilizas.

Tu siguiente paso

En LIAH elegimos el plan después de valorar. Puedes solicitar una valoración presencial inicial gratuita, hasta 30 minutos. Una orientación online no sustituye la exploración necesaria antes de un procedimiento.
672 948 489 · Jaraíz de la Vera

Fuentes y alcance

Información educativa, no una pauta individual.

Referencias consultadas en septiembre de 2026. Pulsa para abrir.

[AAD · Opciones para la laxitud de la piel](#)

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

[DermNet · Hidratantes y emolientes](#)

[Geek & Gorgeous · A-Game 5](#)

[Geek & Gorgeous · C-Glow](#)

[AAD · Acné y embarazo](#)

Los productos citados son ejemplos, no recomendaciones universales.

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