



Cómo entender tu piel ANTES DE TOCARLA

DRA. PATRICIA BOLAÑOS ZUBIZARRETA





“LA PIEL NO ES SOLO UNA BARRERA FÍSICA, ES UN ÓRGANO VIVO QUE REFLEJA TU SALUD INTERNA, TU ESTILO DE VIDA Y TUS EMOCIONES. ”

. Antes de aplicar cualquier producto o iniciar una rutina, es fundamental detenerse a observar y entender la piel. Tocarla sin comprenderla puede llevar a desequilibrios, irritaciones o tratamientos ineficaces.



Reconociendo tu piel

. Cada piel es única. Existen diferentes tipos: **seca, grasa, mixta, sensible o madura**. Reconocer cuál es el tuyo permite elegir productos adecuados y diseñar rutinas personalizadas.

. Observa su textura, brillo, tendencia a rojeces o descamación, y cómo responde a los cambios de clima alimentación.

Factores que influyen en tu rostro

. Tu piel está **influenciada** por múltiples factores: **el sol, la contaminación, la alimentación, el estrés, el sueño y las hormonas**.

. Entender cómo cada uno impacta en tu rostro es clave para prevenir daños y potenciar su salud. **El enfoque funcional nos invita a mirar más allá de la superficie y atender las causas profundas.**



ERRORES COMUNES ANTES DE TOCAR TU ROSTRO

- Manipular imperfecciones sin una higiene adecuada.
- Usar productos agresivos sin conocer tu tipo de piel.
- Aplicar demasiados productos al mismo tiempo.
- Copiar rutinas que no están diseñadas para tus necesidades.

Estos errores pueden generar irritación, inflamación y envejecimiento prematuro.



GUÍA FUNCIONAL DE OBSERVACIÓN

- Observa tu piel al natural, sin maquillaje y con buena luz.
- Identifica zonas con mayor brillo o resequedad.
- Revisa la presencia de arrugas finas, manchas o rojeces.
- Nota cómo se siente al tacto: áspera, suave, tensa.
- Reflexiona sobre tu estado interno: estrés, alimentación, sueño.

Este proceso te dará información valiosa antes de iniciar cualquier rutina.



PRIMEROS PASOS ANTES DE TOCAR TU PIEL

- Lava bien tus manos: evita transferir bacterias o grasa. ☐
- Usa movimientos suaves y respetuosos. ☐
- Menos es más: empieza con rutinas simples y consistentes. ☐
- Escucha a tu piel: si algo irrita, suspende y observa. ☐
- Busca siempre un equilibrio entre cuidado estético y salud funcional. ☐



Entender tu piel antes de tocarla es el primer paso hacia un cuidado consciente y funcional. Más allá de la estética, se trata de respetar su biología y atender las señales que te da cada día.

**“CUANDO CONOCES TU PIEL, ELIGES
MEJOR, CUIDAS MEJOR Y LOGRAS
RESULTADOS DURADEROS.”**



DRA. PATRICIA BOLAÑOS ZUBIZARRETA

MEDICINA ESTÉTICA FUNCIONAL



+51 997 607 620



drapatriciabolanoszubizarreta



Dra. Patricia Bolaños Zubizarreta - Medicina
Estética Funcional Arequipa



drapatriciabolanos.mef@gmail.com