

Guía de AUTOCUIDADO FACIAL FUNCIONAL

en Casa

DRA. PATRICIA BOLAÑOS ZUBIZARRETA





“CUIDAR TU PIEL NO ES UN LUJO, ES UNA FORMA DE HONRAR TU SALUD, TU BIENESTAR Y TU BELLEZAUTÉNTICA. ”

. En esta guía aprenderás a realizar un autocuidado facial funcional en casa, **combinando técnicas de limpieza, nutrición de la piel y hábitos conscientes que contribuyen a un rejuvenecimiento real y duradero**, cuidando tu piel desde adentro hacia afuera.



. ¿Qué es el autocuidado facial funcional?

. El autocuidado facial funcional es una rutina de cuidado de la piel que va más allá de aplicar cremas, esta integra la medicina estética funcional y los principios de la salud celular, la nutrición, el equilibrio hormonal y el manejo del estrés, para mantener la piel sana, luminosa y joven.

. **No se trata solo de estética, sino de un ritual de conexión contigo misma(o)** ,potenciando la regeneración de la piel mientras cuidas de tu salud general.

Preparación antes de comenzar

1. Lava tus manos cuidadosamente.
2. Ten a mano tus productos: limpiador suave, exfoliante (opcional), tónico, sérum, crema hidratante y protector solar.
3. Ten disponible agua fría, toalla limpia y tus manos relajadas.
4. Crea un ambiente tranquilo: coloca música suave o realiza respiraciones profundas para calmarte antes de iniciar.



RUTINA FACIAL PASO A PASO

Paso 1: Limpieza

Limpia tu rostro con un limpiador suave para retirar impurezas y preparar la piel.



Paso 2: Exfoliación (1-2 veces a la semana)

Realiza una exfoliación suave para eliminar células muertas y permitir mayor absorción de activos, de preferencia en la noche cuando ya no te vayas a exponer a luz solar ni luces blancas o azules de los dispositivos electrónicos.





RUTINA FACIAL PASO A PASO

Paso 3: Tónico

Aplica un tónico equilibrante para restaurar el pH y refrescar la piel.



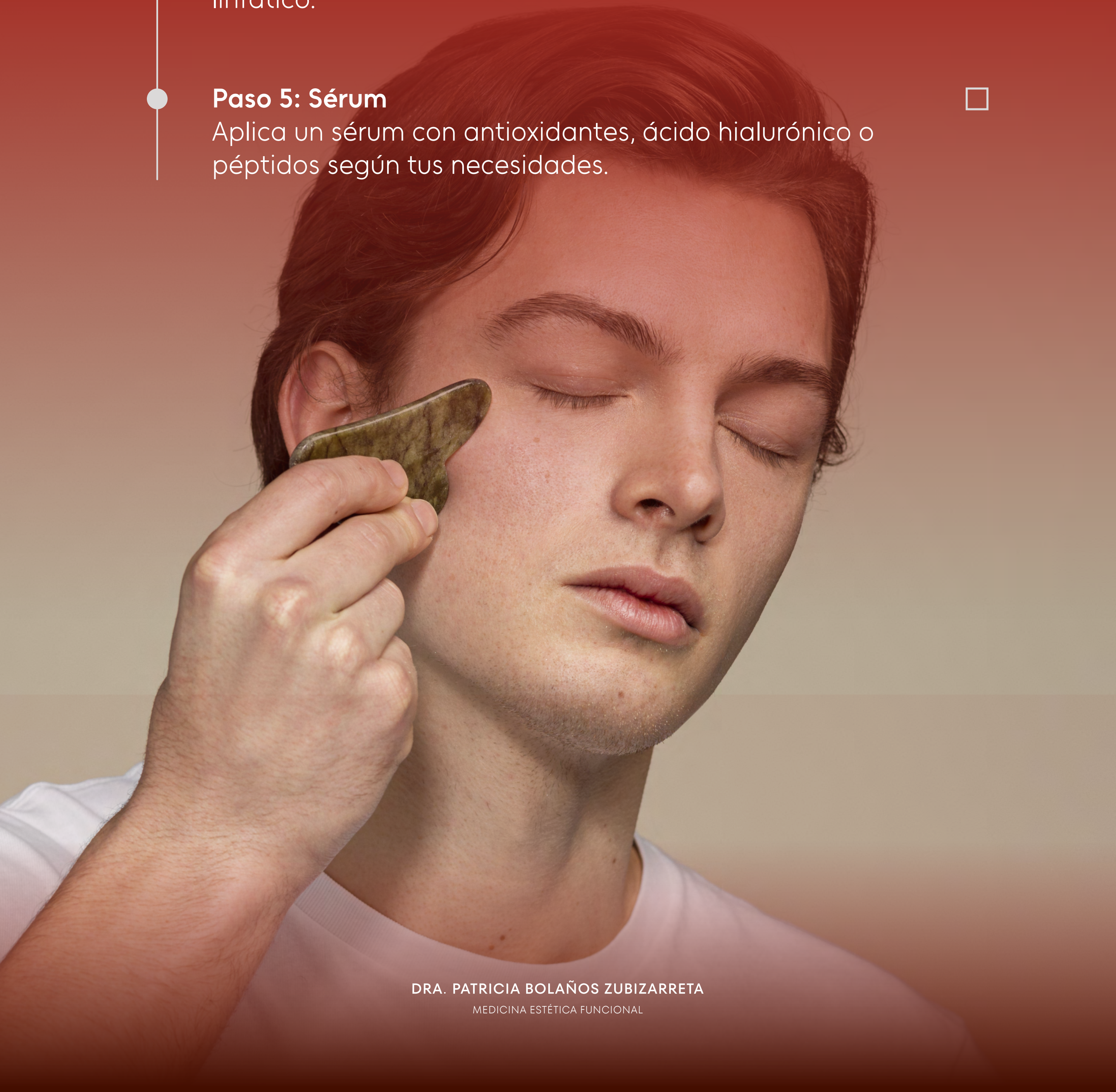
Paso 4: Masaje Facial

Con tus manos limpias o un rodillo de cuarzo, realiza movimientos ascendentes, del centro hacia afuera y circulares para estimular la circulación y drenaje linfático.



Paso 5: Sérum

Aplica un sérum con antioxidantes, ácido hialurónico o péptidos según tus necesidades.





DURANTE LA TARDE – LIBERACIÓN EMOCIONAL Y RECARGA

Paso 6: Hidratación

Usa una crema hidratante adecuada a tu tipo de piel para sellar la hidratación.



Paso 7: Protección Solar libre de parabenos

Aplica protector solar de amplio espectro, incluso si estás en casa, para prevenir envejecimiento por luz azul y rayos UV. Luego si deseas puedes aplicarte tu maquillaje, ten en cuenta que sean productos libres de siliconas, parabenos y otros tóxicos.



Recuerda que los pasos del 1 al 6 son los mismos en la noche.



. ¿Qué es el autocuidado facial funcional?

- **Hidratación interna:** Bebe suficiente agua y/o infusiones antioxidantes
- **Alimentación antiinflamatoria:** Incluye frutas y verduras ricas en polifenoles, grasas saludables (palta, nueces, aceite de oliva) y proteína de calidad.
- **Sueño reparador:** Prioriza entre 7-8 horas de sueño para regeneración celular. Ten en cuenta que debes estar dormido a las 10 pm, ya que eso garantiza el respeto a tus ciclos biológicos y hormonales de reparación.
- **Respiración y manejo del estrés:** Practica respiración consciente y momentos de pausa.
- **Actividad física regular:** Mejora la circulación y oxigenación de la piel.



Tu piel cuenta tu historia, tus hábitos y tu energía. El autocuidado facial funcional no es solo un ritual de belleza, sino un compromiso contigo misma(o) para mantenerte saludable, radiante y en equilibrio.

Cada día que te cuidas con consciencia, estás invirtiendo en tu bienestar y en prolongar tu juventud. Recuerda, la belleza real nace del cuidado interno.

**“EMPIEZA HOY A CUIDAR TU PIEL DESDE
ADENTRO Y DESDE AFUERA, CON AMOR,
CONSTANCIA Y PROPÓSITO”**



DRA. PATRICIA BOLAÑOS ZUBIZARRETA

MEDICINA ESTÉTICA FUNCIONAL



+51 997 607 620



drapatriciabolanoszubizarreta



Dra. Patricia Bolaños Zubizarreta - Medicina
Estética Funcional Arequipa



drapatriciabolanos.mef@gmail.com