

Arrugas

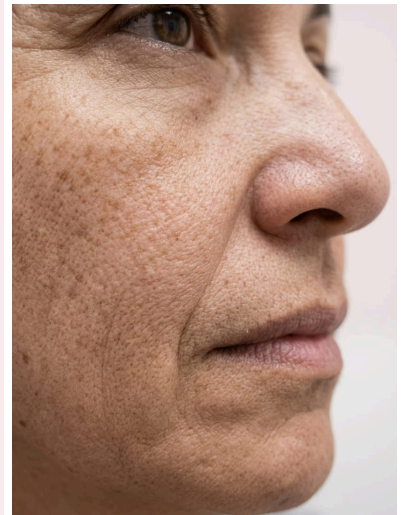
GUÍA GRATUITA DE ESTUDIO CREADA POR THE SKIN ATELIER BY AMBAR, GUAYAQUIL, ECUADOR



Líneas de la frente



Patas de gallo



Surcos

No todas las arrugas se tratan igual

En esta guía verás

- La diferencia entre arrugas dinámicas y estáticas
- Por qué aparecen: colágeno, sol y hábitos
- Qué ingredientes sirven, para quién y a qué edad empezar

Aprende gratis y comparte con quien lo necesite.

The
SKIN ATELIER
— BY AMBAR —

Arrugas

ARRUGAS · TIPOS Y CAUSAS

1 · ARRUGAS DINÁMICAS Y ESTÁTICAS



Dinámicas

DE EXPRESIÓN

Aparecen solo al gesticular: fruncir, levantar las cejas, sonreír.
Las causa la contracción repetida del músculo.

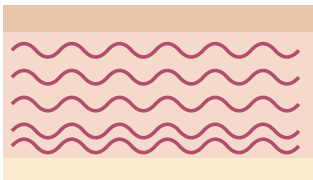


Estáticas

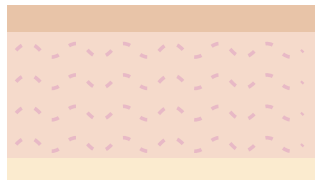
DE REPOSO

Se ven con la cara relajada. Vienen de la pérdida de colágeno, elastina y volumen. Muchas empiezan como dinámicas.

2 · ¿POR QUÉ APARECEN?



Colágeno joven



Colágeno con la edad

- Sol: la causa principal del envejecimiento visible
- Pérdida de colágeno y elastina con la edad
- Movimiento repetido de los músculos faciales
- Tabaco, poco sueño y estrés
- Azúcar en exceso (glicación del colágeno)
- Hormonas: la menopausia reseca y adelgaza la piel

Prevenir es más fácil que corregir

Lo que más protege el colágeno es el protector solar diario desde joven. Los demás cuidados suman, pero sin FPS se pierde gran parte del esfuerzo.

Arrugas

ARRUGAS · INGREDIENTES

3 · LÍNEAS FINAS VS. ARRUGAS PROFUNDAS

Líneas finas

SUPERFICIALES

Muchas se deben a deshidratación o a daño solar leve.

La cosmética SÍ ayuda: hidratación, renovación y protección solar.

Arrugas profundas y surcos

PROFUNDAS

El colágeno y el volumen ya están muy disminuidos.

La cosmética mejora poco. Existen procedimientos médicos (toxina botulínica, rellenos, láser).

4 · INGREDIENTES: ¿PARA QUIÉN SIRVE CADA UNO?

Ingrediente	Qué hace	Ideal para	Ten en cuenta
Retinol / retinal	Estimula la renovación y el colágeno	Piel normal o grasa que lo tolere; desde los 30	Solo de noche; empezar de a poco; no en embarazo
Vitamina C	Antioxidante, apoya el colágeno y aclara	Todas, sobre todo con daño solar	Va en la mañana, antes del FPS
Péptidos	Ayudan a suavizar líneas finas	Piel madura o sensible que no tolera retinoides	Efecto gradual y suave
Ácido hialurónico	Rellena la superficie y alisa por hidratación	Deshidratada y madura	Aplicar sobre piel húmeda y sellar
Niacinamida	Mejora textura y barrera	Todas, sobre todo grasa o mixta	Si pica, bajar la dosis
Ceramidas	Reparan la barrera y dan firmeza	Seca, madura o sensible	Ideales de noche
AHA (glicólico, láctico)	Renuevan y suavizan la textura	Piel gruesa o grasa; el láctico en piel seca	Irritan la piel sensible
Bakuchiol	Alternativa suave al retinol	Piel sensible	Hay menos estudios que con retinol
FPS 50+	Previene la mayoría del daño	Todas, todos los días	Es el anti-arrugas más importante

Arrugas

ARRUGAS · POR EDAD Y EN CABINA

5 · ¿QUÉ HACER SEGÚN TU EDAD?

20s

Prevenir

FPS todos los días, vitamina C e hidratación.

30s

Empezar a renovar

Agrega retinoide de noche y un AHA suave.

40s

Reforzar

Retinoide constante, péptidos y ceramidas.

50+

Nutrir y proteger

Barrera fuerte: ácido hialurónico, ceramidas y retinoide según tolerancia.

6 · EN CABINA: TRATAMIENTOS QUE AYUDAN

- Microneedling: estimula el colágeno
- Peelings superficiales: renuevan la textura
- Masaje facial (gym facial): relaja y tonifica
- Radiofrecuencia y LED: según equipo y formación
- Mascarillas hidratantes: alisan de inmediato
- Dermaplaning: mejora textura y absorción

7 · RUTINA BÁSICA ANTI-EDAD

Mañana

Limpiador suave · vitamina C · hidratante · FPS 50+

Noche

Limpiar bien · retinoide (empieza 2–3 noches por semana) · hidratante con ceramidas

Seamos honestas

La cosmética previene y mejora la textura, la hidratación y las líneas finas. No reemplaza la toxina botulínica ni los rellenos en arrugas profundas. Lo que más cambia una piel es el protector solar diario.

¿Quieres aprender más conmigo?

Soy Ambar, directora de The Skin Atelier. Doy cursos online y capacitaciones presenciales para profesionales y estudiantes de estética en Guayaquil. Escríbeme: Instagram @theskinatelier.ec · WhatsApp +593 993766156