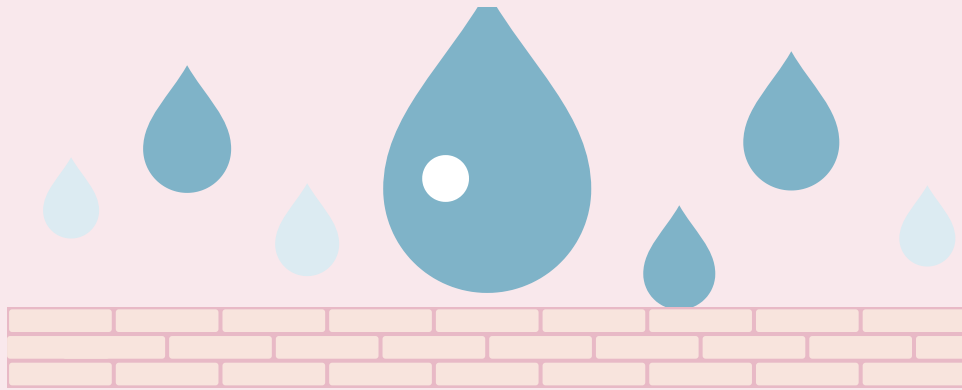


Hidratación

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



Tu barrera cutánea: ladrillos + cemento

En esta guía verás

- La diferencia entre piel seca y piel deshidratada
- Cómo funciona la barrera de tu piel y por qué se rompe
- Qué ingredientes hidratan, nutren y sellan, y para quién sirve cada uno

Aprende gratis y comparte con quien lo necesite.

The
SKIN ATELIER
— BY AMBAR —

Hidratación

HIDRATACIÓN · LA BARRERA

1 · LA BARRERA DE TU PIEL

La capa más externa funciona como un muro: las células son los ladrillos y las grasas (ceramidas, colesterol y ácidos grasos) son el cemento. Su trabajo es retener el agua y dejar fuera lo que irrita.

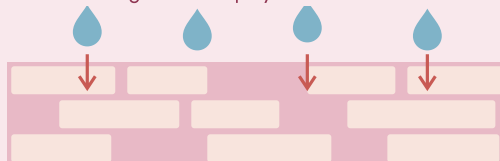
Barrera sana

El agua se queda dentro



Barrera dañada

El agua se escapa y entran irritantes



Qué la dañe: exfoliar de más · jabones agresivos · sol · aire acondicionado y frío · retinoides y ácidos mal combinados.

2 · PIEL SECA VS. PIEL DESHIDRATADA

Piel seca

TIPO DE PIEL

Le faltan grasas (lípidos). Es así casi siempre.

SE NOTA POR

Descamación · aspereza · picor · poros poco visibles

NECESITA

Nutrir con emolientes y ceramidas.

Piel deshidratada

CONDICIÓN

Le falta agua. La puede tener cualquier piel, incluso la grasa.

SE NOTA POR

Tirantez · opacidad · líneas finas superficiales · brillo y tirantez a la vez

NECESITA

Hidratar con humectantes y proteger la barrera.

Truco rápido

Estira suavemente la piel: si las líneas finas desaparecen, suele ser deshidratación y no arrugas. Se corrige con hidratación constante.

Hidratación

HIDRATACIÓN · INGREDIENTES

3 · LOS 3 TIPOS DE INGREDIENTES HIDRATANTES

Una buena rutina combina los tres: atrae, rellena y sella.



Humectantes

Atraen el agua

Glicerina · ácido hialurónico · pantenol
· urea



Emolientes

Suavizan y rellenan los huecos

Ceramidas · escualano · ácidos grasos ·
manteca de karité



Oclusivos

Sellan para que el agua no se escape

Petrolato (vaselina) · dimeticona · ceras

4 · INGREDIENTES: ¿PARA QUIÉN SIRVE CADA UNO?

Ingrediente	Qué hace	Ideal para	Ten en cuenta
Glicerina	Humectante básico: atrae agua	Todas las pieles	Muy bien tolerada y económica
Ácido hialurónico	Retiene agua en la superficie y alisa	Deshidratada, grasa deshidratada, madura	Aplícalo sobre piel húmeda y sella con crema
Pantenol (B5)	Hidrata, calma y repara	Sensible, post-tratamiento	Ideal después de procedimientos
Ceramidas	Reponen el “cemento” de la barrera	Seca, sensible, barrera dañada	Mejor junto con colesterol y ácidos grasos
Niacinamida	Fortalece la barrera y regula el sebo	Grasa deshidratada, mixta, con manchas	Si pica, baja la concentración
Urea (5–10 %)	Hidrata y suaviza la aspereza	Muy seca o áspera	Sobre 10 % exfolia: evítala en piel irritada
Escualano	Emoliente ligero, no se siente graso	Todas, incluso grasa y con acné	Muy bien tolerado
Petrolato (vaselina)	Sella la humedad	Muy seca, post-procedimiento	Puede sentirse pesado en piel grasa
Centella asiática	Calma y repara	Sensible, con rojeces	Útil junto a activos fuertes
Colesterol y ácidos grasos	Completan el “cemento” junto con las ceramidas	Seca, barrera dañada	Las ceramidas solas funcionan peor

Hidratación

HIDRATACIÓN · LA CIENCIA FÁCIL

5 · CÓMO FUNCIONAN POR DENTRO

Entender el mecanismo te ayuda a elegir bien y a explicárselo a tu clienta. Aquí está en palabras simples.

Glicerina

Es pequeña y el cuerpo la usa de forma natural. Entra a la epidermis por unos canales de agua llamados acuaporinas (AQP3) y funciona como reserva de agua dentro de la piel. Por eso es el humectante más estudiado y más seguro.

Ácido hialurónico

Una molécula que puede retener muchísimas veces su peso en agua. Peso molecular alto: forma una película que hidrata y alisa la superficie. Peso bajo: penetra un poco más. Funciona mejor sobre piel húmeda y sellado con crema.

Factor natural de hidratación (NMF)

Mezcla de aminoácidos, urea, lactato y PCA que vive dentro de las células de la capa córnea y atrae agua desde adentro. La urea y el PCA de las cremas copian ese sistema natural.

Ceramidas + colesterol + ácidos grasos

Son los tres lípidos del “cemento”. Se necesitan juntos, en proporciones parecidas, para que la capa lipídica se ordene bien. Una crema que contiene los tres ayuda a reparar la barrera, no solo a suavizarla.

Niacinamida (vitamina B3)

Estimula a las células a producir más ceramidas y ácidos grasos propios y reduce la pérdida de agua. Además regula el sebo y calma. Por eso sirve en la piel grasa deshidratada.

Petrolato y dimeticona

No hidratan: sellan. Forman una capa que frena la evaporación del agua (el petrolato es el oclusivo más eficaz). Se usan al final y sobre piel ya hidratada, sobre todo de noche y tras procedimientos.

Pantenol y centella

El pantenol se convierte en vitamina B5 dentro de la piel, hidrata y favorece la cicatrización. La centella tiene compuestos (asiaticósido, madecassósido) con efecto calmante y reparador.

La regla de oro

Atrae + rellena + sella. Un humectante solo, sin crema encima, puede dejar la piel igual de tirante porque el agua se evapora. Un oclusivo solo, sin humectante debajo, sella una piel que ya estaba vacía.

6 · ¿QUÉ PRIORIZAR SEGÚN TU PIEL?

Cada tipo de piel tiene una necesidad distinta. Usa estas fichas para elegir ingredientes, texturas y rutina.

Grasa deshidratada

Mucho sebo, pero la capa córnea tiene poca agua: brillo y tirantez a la vez, poros visibles, a veces más granitos.

BUSCA

Ácido hialurónico, glicerina, niacinamida, escualano, gel-crema ligero.

EVITA

Aceites pesados, petrolato en cara, alcohol denat., limpiadores que "secan".

RUTINA

AM: limpiador suave · sérum HA · gel · FPS. PM: limpiador · niacinamida · gel-crema.

Mixta

Zona T con brillo y mejillas normales o secas. Cambia según clima y estación.

BUSCA

Gel-crema; humectantes en toda la cara y emolientes solo en mejillas.

EVITA

Una sola crema muy rica en toda la cara.

RUTINA

AM: sérum HA · gel-crema · FPS. PM: crema algo más rica en mejillas.

Seca

Faltan lípidos: descamación fina, aspereza, picor, opacidad. Barrera con poca ceramida.

BUSCA

Ceramidas + colesterol + ácidos grasos, escualano, manteca de karité, urea 5 %, un oclusivo final.

EVITA

Jabones con sulfatos, agua muy caliente, exfoliar a diario.

RUTINA

AM: limpiador crema · sérum HA · crema rica · FPS. PM: crema nutritiva y capa fina de oclusivo.

Sensible / reactiva

Barrera frágil: ardor, rojeces, reacciona con casi todo. La pérdida de agua es alta.

BUSCA

Pantenol, centella, ceramidas, glicerina, avena coloidal; fórmulas simples.

EVITA

Perfume, alcohol, aceites esenciales, varios activos nuevos a la vez.

RUTINA

Rutina corta de 3 pasos: limpiar · hidratar con ceramidas · FPS mineral.

Madura

Menos lípidos, menos ácido hialurónico propio y renovación más lenta: sequedad, pérdida de firmeza.

BUSCA

Ácido hialurónico (varios pesos), ceramidas, péptidos, antioxidantes, niacinamida.

EVITA

Dejar de lado cuello, escote y contorno de ojos.

RUTINA

AM: antioxidante · HA · crema · FPS. PM: retinoide si lo tolera + crema con ceramidas.

Con acné

Puede estar grasa y a la vez deshidratada, sobre todo si usa ácidos, retinoides o peróxido de benzoílo.

BUSCA

Gel o fluido no comedogénico, niacinamida, glicerina, HA, ceramidas ligeras, pantenol.

EVITA

Secar la piel en exceso, aceites comedogénicos, limpiar de más.

RUTINA

AM: limpiador suave · hidratante ligero · FPS. PM: tratamiento + hidratante para amortiguar la irritación.

Hidratación

HIDRATACIÓN · CABINA

7 · EN CABINA: PROTOCOLO DE HIDRATACIÓN

Un protocolo de hidratación ordena los productos de lo más ligero a lo más oclusivo, para que cada capa haga su trabajo.

PASO 1

Higienización suave

PASO 2

Preparar la piel
(exfoliación suave)

PASO 3

Sérum o ampolla de
ácido hialurónico

PASO 4

Masaje con crema
nutritiva

PASO 5

Mascarilla calmante +
FPS

El orden importa

Siempre de la textura más ligera a la más densa: tónico o esencia · sérum (humectante) · crema (emoliente) · oclusivo. Aplica los humectantes sobre piel húmeda y sella enseguida.

8 · ERRORES COMUNES

- Lavar de más con jabones agresivos: se llevan los lípidos de la barrera.
- Exfoliar todos los días: la barrera se adelgaza y pierde agua.
- Hidratar solo cuando la piel ya está tirante.
- Olvidar el protector solar: el sol rompe la barrera y degrada ceramidas.
- Creer que la piel grasa no necesita hidratación: al contrario, produce más sebo para compensar.
- Usar solo humectante sin sellar: el agua se evapora.

Piel hidratada = mejor resultado

Una barrera sana tolera mejor los ácidos, los retinoides y los procedimientos. Hidratar no es un extra: es la base de todo tratamiento.

¿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