

Mixología de activos

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



No todo se mezcla: la piel (y la química) lo notan

En esta guía verás

- Qué hace cada activo y en qué momento del día usarlo
- Los que sí se pueden mezclar, los que van separados y los que no, y por qué
- Rutinas de ejemplo y el orden correcto de aplicación

Aprende gratis y comparte con quien lo necesite.

The
SKIN ATELIER
— BY AMBAR —

Mixología de activos

MIXOLOGÍA · POR QUÉ IMPORTA

1 · ¿POR QUÉ NO TODO SE MEZCLA?

Mezclar activos es como una receta: algunos se potencian y otros se cancelan, se degradan o irritan. Hay cuatro razones químicas y biológicas.

1 · El pH

Cada activo funciona en un pH distinto. La vitamina C pura necesita pH bajo (menos de 3,5) y los péptidos prefieren pH cercano al neutro. Si los mezclas, uno deja de funcionar.

2 · La oxidación

Algunos activos “le roban” electrones a otros. El peróxido de benzoílo es un oxidante y degrada a la vitamina C y a la tretinoína, que se vuelven inactivos.

3 · La irritación acumulada

Dos exfoliantes o dos retinoides sumados no exfolian el doble: irritan el doble. El resultado es piel roja, ardor y descamación.

4 · La barrera

Si la barrera se daña, entra más activo y pica más. Una piel irritada también se mancha más y cicatriza peor.

2 · CÓMO LEER ESTA GUÍA

SÍ

SÍ

Se pueden usar juntos o en el mismo momento.

OJO

OJO

Mejor separar (mañana y noche) o alternar noches.

NO

NO

Evita combinarlos: se anulan o irritan.

3 · REGLAS DE ORO

- Un activo nuevo a la vez. Espera 2 semanas antes de sumar otro.
- Mañana: proteger. Antioxidantes, hidratación y FPS. Noche: reparar. Retinoides y exfoliantes.
- De lo más ligero a lo más denso: tónico, sérum, crema, protector.
- Espera 1–2 minutos entre activos para que cada uno se asiente.
- Si pica, arde o descama: retira activos, no agregues más.
- El FPS es obligatorio con ácidos y retinoides.

Mixología de activos

MIXOLOGÍA · QUÉ HACE CADA UNO

4 · QUÉ HACE CADA ACTIVO

Antes de mezclar, conoce el trabajo de cada uno.

Activo	Qué hace	Cuándo	Ten en cuenta
Vitamina C (ácido L-ascórbico)	Antioxidante; aclara y estimula el colágeno	Mañana	Se oxida con luz y aire: si se vuelve naranja, ya no sirve. Funciona a pH bajo (menos de 3,5)
Niacinamida	Regula el sebo, fortalece la barrera, frena el traspaso del pigmento	Mañana y/o noche	Muy versátil. Si pica, baja la concentración
Retinoides (retinol, retinal, adapaleno, tretinoína)	Aceleran la renovación y el colágeno; destapan el poro	Noche	Fotosensibles. Aumentan la irritación; no en embarazo
AHA (glicólico, láctico, mandélico)	Exfolian la superficie; aclaran y alisan	Noche	Piel más sensible al sol; pH 3–4
BHA (ácido salicílico)	Liposoluble: entra al poro y lo destapa	Mañana o noche	Reseca; se evita en embarazo a altas dosis
Peróxido de benzoílo	Mata la bacteria del acné (oxidante)	Mañana o noche	Decolora telas, reseca. Inactiva a la vitamina C y a los retinoides
Ácido azelaico	Antibacteriano, calma y aclara	Mañana y noche	Bien tolerado; puede picar al inicio
Ácido tranexámico	Frena la señal que activa el pigmento	Mañana y/o noche	Se combina bien con casi todo
Ácido hialurónico	Atrae agua a la superficie	Mañana y noche	Sobre piel húmeda; sella con crema
Péptidos	Señalan a la piel para producir colágeno	Mañana y noche	Prefieren pH cercano al neutro; son delicados con ácidos fuertes
Ceramidas	Reponen el “cemento” de la barrera	Mañana y noche	Compatibles con casi todo
FPS	Protege del sol	Mañana, al final	Reaplicar cada 2–3 h

Mixología de activos

MIXOLOGÍA · MATRIZ DE COMPATIBILIDAD

5 · LA MATRIZ: ¿CON QUÉ SE LLEVA CADA UNO?

Cruza dos activos y mira el color. Más abajo explicamos el porqué de cada caso.

	Vit. C	Niacin.	Retinoide	AHA	BHA	BPO	Azelaico	Hialur.	Péptidos	Ceramidas
Vit. C		SÍ	OJO	OJO	OJO	NO	SÍ	SÍ	OJO	SÍ
Niacin.	SÍ		SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Retinoide	OJO	SÍ		OJO	OJO	NO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
AHA	OJO	SÍ	OJO		OJO	NO	OJO	SÍ	OJO	SÍ
BHA	OJO	SÍ	OJO	OJO		NO	OJO	SÍ	OJO	SÍ
BPO	NO	SÍ	NO	NO	NO		OJO	SÍ	OJO	SÍ
Azelaico	SÍ	SÍ	SÍ	OJO	OJO	OJO		SÍ	SÍ	SÍ
Hialur.	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ		SÍ	SÍ
Péptidos	OJO	SÍ	SÍ	OJO	OJO	OJO	SÍ	SÍ		SÍ
Ceramidas	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	

Importante

Esta matriz habla de usarlos en la misma rutina. "OJO" no significa que estén prohibidos: significa que hay que separarlos (mañana y noche) o alternar noches. Las concentraciones, el pH del producto y la tolerancia de cada piel cambian el resultado.

Retinoide incluye...

Retinol, retinal, adapaleno y tretinoína. Con peróxido de benzoílo: el adapaleno sí es estable y se vende incluso en combinación fija; la tretinoína y el retinol no, porque se oxidan.

Mixología de activos

MIXOLOGÍA · SÍ SE MEZCLAN

6 · LOS QUE SÍ SE PUEDEN MEZCLAR

Estas combinaciones se potencian o se toleran bien juntas.

Combinación	Por qué funciona	Ideal para
Vitamina C + FPS	La vitamina C neutraliza radicales libres que el filtro solar no alcanza a frenar	Todas, mañana
Vitamina C + niacinamida	Se pensó que se anulaban, pero con fórmulas actuales son compatibles; juntas aclaran y protegen	Manchas, piel opaca
Vitamina C + ácido hialurónico / ceramidas	La vitamina C puede resecar; estos humectan y refuerzan la barrera	Piel seca o sensible
Niacinamida + retinoide	La niacinamida refuerza la barrera y reduce la irritación del retinoide	Piel que se está acostumbrando
Niacinamida + AHA o BHA	Calma y equilibra el sebo mientras exfolias	Grasa, acné, poros
Niacinamida + ácido azelaico / tranexámico	Tres mecanismos distintos contra el pigmento y la inflamación	Melasma, manchas post-acné
Retinoide + ácido hialurónico / ceramidas	Hidratán y reparan la barrera mientras el retinoide renueva	Todas las que usan retinoides
Ácido azelaico + retinoide	Suman efecto en acné y manchas; empieza de a poco	Acné con marcas
Adapaleno + peróxido de benzoílo	El adapaleno es estable con el peróxido: es una combinación clásica de dermatología para el acné	Acné inflamatorio (indicación médica)
BHA + ácido hialurónico	El BHA destapa y el hialurónico compensa la sequedad	Grasa deshidratada
Péptidos + ácido hialurónico / ceramidas / niacinamida	Comparten un pH cercano al neutro y no compiten	Antiedad, piel madura
Todo + ceramidas y FPS	Son la base de seguridad de cualquier rutina	Todas

Mixología de activos

MIXOLOGÍA · SEPARAR O ALTERNAR

7 · LOS QUE SE USAN CON CUIDADO

No son enemigos, pero juntos suman irritación o pierden eficacia. La solución es separarlos.

Combinación	Qué pasa	Cómo hacerlo bien
Vitamina C + retinoide	La vitamina C necesita pH ácido y el retinoide se degrada con la luz; juntos pican más	Vitamina C en la mañana, retinoide en la noche
Vitamina C + AHA	Ambos son ácidos: la acidez se suma y puede irritar la barrera	AHA en la noche, vitamina C en la mañana; o días alternos
Vitamina C + ácido salicílico	No es una reacción peligrosa, pero los dos funcionan a pH ácido y los dos pueden reseca y sensibilizar. Juntos, la piel suele irritarse y se daña la barrera	Vitamina C en la mañana y BHA en la noche, o en días alternos
Retinoide + AHA / BHA	Dos activos que aceleran la renovación: la piel se descama, se enrojece y se adelgaza la barrera	Noches alternas: una noche retinoide, otra ácido; con hidratación entre medias
AHA + BHA	Son dos exfoliantes: la suma es agresiva en casa	Elige uno; en cabina se combinan bajo control profesional
AHA/BHA + ácido azelaico	Azelaico a pH 4–5 más un ácido: puede picar y descamar	Alternar o usar el azelaico por la mañana
Péptidos + ácidos o vitamina C	El pH ácido puede degradar algunos péptidos. Los péptidos de cobre, además, se oxidan con la vitamina C	Péptidos en otro momento del día, o sobre piel ya neutralizada
BPO + azelaico	Se pueden usar en el mismo tratamiento, pero doble efecto secante	Uno en la mañana y otro en la noche; mucha hidratación

Y la regla del pH

Si un producto es ácido, deja pasar 1–2 minutos antes del siguiente. Así la piel recupera su pH natural (4,5–5,5) y no se suman efectos.

Mixología de activos

MIXOLOGÍA · NO MEZCLAR

8 · LOS QUE NO SE MEZCLAN

Cuando uno anula al otro o se multiplica la irritación, la mejor opción es no usarlos juntos.

Peróxido de benzoílo + tretinoína o retinol

El peróxido es un oxidante fuerte: degrada la tretinoína y el retinol, que pierden su efecto y solo irritan. Excepción: el adapaleno es estable con el peróxido y se puede combinar.

Qué hacer: Usa uno en la mañana y otro en la noche, o elige el adapaleno.

Peróxido de benzoílo + vitamina C

El peróxido oxida el ácido ascórbico: la vitamina C se inactiva y deja de proteger.

Qué hacer: Vitamina C por la mañana, peróxido por la noche.

Peróxido de benzoílo + AHA o BHA

Los tres resecan y exfolian. Sumados, dañan la barrera y causan ardor y descamación.

Qué hacer: Alterna días o elige uno; hidrata siempre.

Dos o más ácidos fuertes juntos

Sobre-exfoliación: piel brillante, tirante, roja, con ardor y más sensible al sol y a las manchas.

Qué hacer: Un exfoliante por rutina; descansa entre sesiones.

Dos retinoides a la vez

Duplican la irritación sin duplicar el beneficio.

Qué hacer: Elige uno y súbele la frecuencia de a poco.

Cualquier activo sobre piel irritada o con la barrera rota

Entra de más y pica, quema y mancha. No sirve de nada insistir.

Qué hacer: Para los activos, repara con ceramidas y vuelve a introducirlos de a uno.

Antes de un procedimiento en cabina

Suspende retinoides, exfoliantes y peróxido de benzoílo unos 5 a 7 días antes de un peeling, microneedling o láser (según el criterio del profesional), y retómalos cuando la piel esté cicatrizada.

Mixología de activos

MIXOLOGÍA · Rutinas y Orden

9 · EL ORDEN CORRECTO

Siempre de la textura más ligera a la más densa.

PASO 1

Limpiar

PASO 2

Tónico o esencia

PASO 3

Sérum (activos)

PASO 4

Crema

PASO 5

FPS (solo mañana)

10 · Rutinas de Ejemplo

Manchas · mañana

- Limpiador suave
- Vitamina C + niacinamida
- Hidratante
- FPS 50+ con color

Manchas · noche

- Limpiador
- Retinoide (noches alternas con ácido)
- Ácido tranexámico o azelaico
- Crema con ceramidas

Acné · mañana

- Limpiador suave
- Niacinamida
- Hidratante no comedogénico
- FPS toque seco

Acné · noche

- Limpiar bien
- Adapaleno o salicílico (uno solo)
- Peróxido de benzoílo solo en zonas, otros días
- Hidratante ligero

Antiedad · mañana

- Limpiador
- Vitamina C
- Péptidos o hialurónico + crema
- FPS 50+

Antiedad · noche

- Limpiador
- Retinoide (3 noches por semana)
- Hialurónico + ceramidas
- Contorno de ojos

¿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