

APRENDE CON ESTA GUÍA DE REGALO

7 HÁBITOS PARA UNA PIEL RADIANTE

CAMiLia

EN BUSCA DE TU VERSIÓN MÁS BELLA

Tu piel te acompaña todos los días de tu vida. Cuidarla no es un lujo, es una forma de respeto hacia vos misma. Elegí dedicarte un momento, escucharte, y permitir que el bienestar también se vea reflejado en tu rostro.





ADQUIERE LOS SIETE **Hábitos que debes incorporar a tu rutina para lograr una piel saludable**

- Protección solar diaria
- Hidratación constante
- Limpieza suave
- Alimentación equilibrada
- Bienestar emocional
- Evita hábitos nocivos
- Rutina de cuidado

Compartimos para ti esta guía inicial, preparada con mucho amor, con el fin de que puedas en el día a día adquirir hábitos saludables, no solo para el cuidado de tu piel, si no también sobre tu salud en general.

PARA MÁS INFORMACIÓN
INFO@ESTUDIOCAMELIA.COM
+54 9 1165848912





✨ Bienvenida a tu guía de cuidado consciente ✨

Gracias por tomarte este momento para ti. Que estés leyendo esta guía no es casualidad, esto significa que decidiste priorizarte, escucharte y empezar (o continuar) un camino de bienestar que va mucho más allá de lo estético.



Creemos que cuidar tu piel es reconocer todo lo que eres, lo que atraviesas cada día, y aún así eliges mirarte con más cariño. Por eso preparamos este material con la intención, de acompañarte y compartir herramientas reales, hábitos saludables y una mirada profesional, pero cercana.

Esperamos que esta guía te inspire, te informe y, sobre todo, te recuerde algo fundamental; mereces sentirte bien en tu piel.

Estudios recientes indican que más del 60% de las personas reconocen que el estado de su piel afecta directamente en su estado de ánimo y confianza. Esto no sorprende, cuando nuestra piel se ve saludable, también nos sentimos más conectadas con nosotras mismas.

Esta guía de regalo es una invitación: a mimar, cuidar la piel que te abraza cada día y a recordar que tu bienestar vale el tiempo, la atención y el cariño que decidas darte.



1 Protección solar diaria

EL ESCUDO IMPRESCINDIBLE



El sol es una fuente de vida, pero también uno de los principales factores de envejecimiento prematuro de la piel. Según la Organización Mundial de la Salud, hasta el 80% del envejecimiento visible en la piel está relacionado con la exposición solar. Y lo más preocupante es que menos del 30% de las personas en Latinoamérica utiliza protector solar de forma diaria.

Esto significa que, sin darnos cuenta, estamos dejando nuestra piel expuesta a daños acumulativos como manchas, pérdida de elasticidad, arrugas y, en los casos más graves, riesgo de cáncer de piel.



Usar protector solar todos los días (incluso en invierno, incluso estando en casa) es una de las decisiones más inteligentes y simples que puedes tomar por tu piel. Opta por un protector con SPF 50+, de amplio espectro, y Aplícalo nuevamente cada 2 o 3 horas si estás al aire libre.

- Aplica protector solar de amplio espectro (SPF 50 +) cada mañana, incluso en días nublados.
- Aplica nuevamente cada 2 horas si estás al aire libre o después de nadar o sudar.
- Complementa con sombreros, gafas de sol y ropa protectora.

Recuerda, cuidar tu piel hoy es invertir en tu salud y tu belleza de mañana.

2. Hidratación constante

EL SECRETO DE UNA PIEL LUMINOSA



Beber suficiente agua es esencial para mantener la piel hidratada y elástica, reduciendo arrugas y eliminando toxinas. El agua cumple un rol vital en cada función de nuestro cuerpo, y la piel no es la excepción. Cuando no tomamos suficiente agua o descuidamos la hidratación externa, la piel rápidamente lo refleja: se vuelve opaca, tirante, áspera o más propensa a irritaciones.

Estudios internacionales muestran que más del 50% de las personas no alcanza el nivel óptimo de hidratación diaria, lo que repercute en la salud general, pero también en la textura y elasticidad de la piel.



En ambientes con calefacción, aire acondicionado o climas secos, como muchos lugares frecuentados en el día a día, estas consecuencias se acentúan.

Por eso, es esencial que incorpores a tu rutina diaria estos dos hábitos de vital importancia.

- **Hidratación interna:** toma al menos 2 litros de agua por día, y complementa con frutas ricas en agua como sandía, naranja, pepino o melón.
- **Hidratación externa:** utiliza cremas o sérums humectantes adaptados a tu tipo de piel, preferentemente con ingredientes como ácido hialurónico, aloe vera o glicerina.

Recuerda, una piel hidratada no solo se ve más joven y radiante, sino que también es más resistente, se recupera mejor y envejece más lentamente.

3. Limpieza suave MENOS ES MÁS



Lavar el rostro con agua muy caliente puede eliminar los aceites naturales necesarios para mantener la piel hidratada y protegida, lo que puede provocar sequedad, irritación y enrojecimiento.



La limpieza facial no es solo el primer paso de cualquier rutina de cuidado, es también uno de los más importantes. Durante el día, la piel acumula impurezas, sudor, restos de maquillaje, partículas contaminantes y células muertas.

Si no se remueven correctamente, esos residuos pueden obstruir los poros, generar brotes, resequedad o acelerar el envejecimiento cutáneo.

Lo más común es caer en dos extremos: no limpiar el rostro a diario, o hacerlo con productos demasiado agresivos. Ambos hábitos dañan la barrera natural de la piel.

- Utiliza un limpiador suave y adecuado a tu tipo de piel (seca, grasa, sensible o mixta). Evita jabones corporales o productos con alcohol.
- Realiza la limpieza dos veces al día: por la mañana para retirar los residuos que la piel eliminó durante la noche, y por la noche para eliminar todo lo acumulado del día.
- Usa agua tibia, nunca caliente, y seca con una toalla limpia dando pequeños toques (no frotando).



Una buena limpieza no debería dejar la piel tirante, sino fresca, equilibrada y lista para recibir los tratamientos posteriores.



4. 🥗 Alimentación equilibrada EL SECRETO DE UNA PIEL LUMINOSA



Lo que comes también se refleja en tu piel.

La piel no solo necesita cuidados externos, también se nutre desde adentro. Todo lo que ingerimos afecta directamente su apariencia, su textura y su capacidad de regenerarse. Una dieta rica en nutrientes es tan importante como cualquier tratamiento estético.

Investigaciones recientes en dermatología nutricional confirman que una alimentación alta en azúcares, ultraprocesados y grasas saturadas puede empeorar afecciones como el acné, la rosácea o la inflamación crónica de la piel.

En cambio, una dieta balanceada rica en antioxidantes, vitaminas y ácidos grasos saludables favorece la luminosidad, elasticidad y firmeza cutánea.



- Incluir frutas y verduras de colores variados todos los días. Son fuentes naturales de antioxidantes como la vitamina C y E.
- Incorporar grasas buenas como las del aceite de oliva, palta, pescados azules y frutos secos, que ayudan a mantener la piel hidratada y flexible.
- Reducir el consumo de azúcar, alcohol y alimentos procesados, ya que aumentan la inflamación y el estrés oxidativo.
- No olvides beber mucha agua, que también forma parte de una buena nutrición celular.

La piel es un reflejo de cómo nos alimentamos, y cuando le damos lo que necesita, nos lo devuelve con salud y belleza visibles.

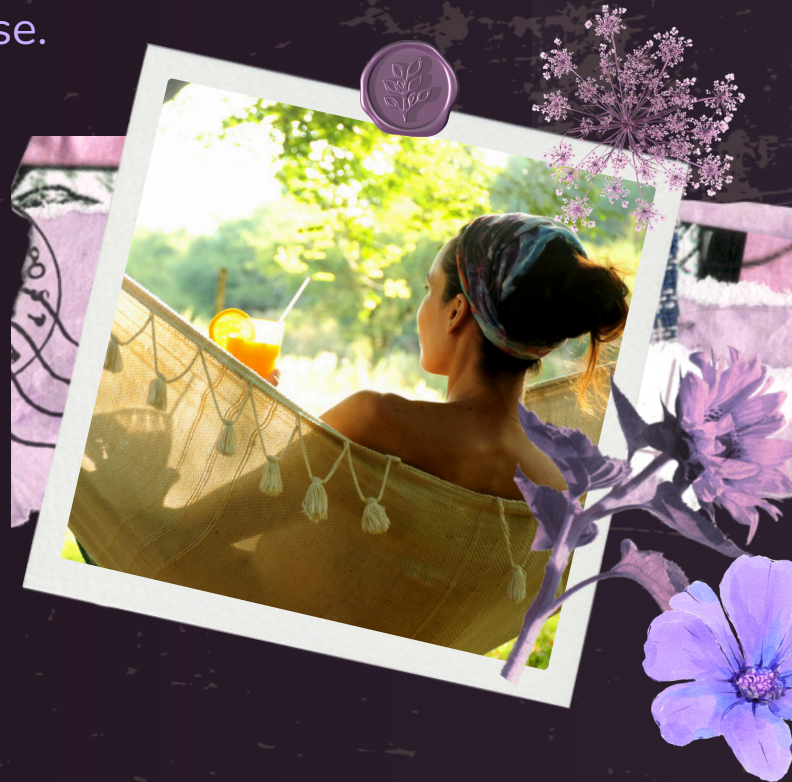
5. Bienestar emocional

LA PIEL REFLEJA TUS EMOCIONES



El estrés y la ansiedad pueden afectar negativamente la salud de la piel, exacerbando condiciones como el acné y la dermatitis. Muchas veces subestimamos el poder del descanso. Sin embargo, mientras dormimos, el cuerpo activa procesos fundamentales de regeneración celular, y la piel como órgano vivo y expuesto aprovecha esas horas para repararse, oxigenarse y equilibrarse.

Estudios en dermatología han demostrado que la falta de sueño reduce la producción de colágeno, acelera el envejecimiento cutáneo y disminuye la capacidad de la piel para recuperarse de agresiones externas. Además, dormir poco o mal aumenta el estrés oxidativo, lo que puede traducirse en ojeras, tono apagado, líneas de expresión marcadas y brotes.



Para mejorar la calidad del sueño y que tu piel lo refleje:

- Intenta dormir entre 7 y 9 horas por noche, en un entorno tranquilo y sin interrupciones.
- Organiza una rutina regular de horarios, ya que el cuerpo responde mejor cuando tiene ritmos estables.
- Evita pantallas y comidas pesadas antes de acostarte. Un descanso profundo comienza con una desconexión consciente.
- Puedes incorporar rituales nocturnos como infusiones relajantes, música suave o rutinas de cuidado facial que indiquen al cuerpo que es hora de parar.

Dormir es una inversión invisible pero poderosa que tu piel y tu mente agradecen todos los días.

6. Evita hábitos nocivos

PEQUEÑOS GESTOS DIARIOS, GRANDES CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO.



El tabaco y el alcohol pueden acelerar el envejecimiento de la piel y causar otros problemas dermatológicos.



Muchas veces realizamos acciones automáticas que, sin saberlo, pueden perjudicar seriamente la salud y apariencia de nuestra piel. Ser consciente de estos hábitos es el primer paso para prevenir daños acumulativos que podrían evitarse con pequeños cambios en la rutina.

Algunos de los más comunes y perjudiciales son:



- Tocar o apretar granitos: además de empeorar la inflamación, puede dejar marcas, manchas o cicatrices permanentes.
- Dormir sin desmaquillarte: impide la regeneración celular nocturna y obstruye los poros.
- No higienizar el celular o las fundas de almohada: son focos invisibles de bacterias que se apoyan constantemente en tu rostro.
- Fumar: el tabaco deteriora el colágeno, desvitaliza la piel y acelera su envejecimiento de forma drástica.
- Exponerte al sol sin protección o en horarios inadecuados: el daño solar acumulativo es silencioso, pero notorio con los años.
- Usar productos no indicados para tu tipo de piel: muchas irritaciones o brotes provienen de cosméticos mal elegidos.

Cuidar tu piel no es solo lo que hacés por ella, sino también lo que dejás de hacer. Elegir bien tus gestos cotidianos es un acto de conciencia y amor propio que marca una enorme diferencia a futuro.



7. 🧴 Rutina de cuidado personalizada

CONOCÉ TU PIEL



Cada piel es única y requiere cuidados específicos.

La piel habla, pero no siempre sabemos interpretarla, su genética, sus hábitos, su estilo de vida. Por eso, aunque la información y los consejos generales ayudan, nada reemplaza el valor de un diagnóstico personalizado y el acompañamiento profesional adecuado.

Muchas personas tardan años en identificar qué le está ocurriendo realmente a su piel, probando productos al azar, acumulando frustraciones o empeorando cuadros que podrían resolverse con un tratamiento específico. Un acompañamiento profesional no solo ahorra tiempo y dinero, también evita errores que pueden dejar consecuencias a largo plazo.



En Camelia creemos en una estética basada en la escucha, en el respeto por cada proceso y en el compromiso de brindar resultados reales, visibles y sostenibles.

Nuestro objetivo es acompañar paso a paso, desde la primera consulta hasta el seguimiento de cada evolución, adaptando los tratamientos a tus necesidades, y no a modas pasajeras.

Invertir en el cuidado de tu piel es invertir en tu bienestar, y hacerlo de la mano de profesionales capacitados, con criterio, sensibilidad y formación, es una decisión que cambia la experiencia por completo.

Tu piel merece ser entendida, no juzgada, y nosotras estamos aquí para ayudarte a hacerlo.



Vos dedicate a ser feliz
Y NOSOTRAS...
A CUIDARTE

TE ESPERAMOS EN:

General Rodríguez, Buenos Aires

<https://estudiocamelia.com>

info@estudiocamelia.com

