



ADIÓS AL ACNÉ EN 5 PASOS

QUIENES SUFRIMOS DE ESPINILLAS Y GRANITOS DESEAMOS UNA SOLUCIÓN INMEDIATA, POR LA INCOMODIDAD QUE ESTO NOS OCASIONA. LA REALIDAD ES QUE SÍ TIENE CURA, PERO SE REQUIEREN PACIENCIA Y UNA SERIE DE MEDIDAS ESPECÍFICAS.

Por Natasha Peñuelas

Los problemas de acné suelen producirse en la adolescencia, aunque hay muchos adultos que siguen padeciéndolos. La causa puede ser genética, hormonal, bacteriana, psicológica o por alguna reacción alérgica. En cualquiera de los casos es muy importante proteger la piel y mantenerla saludable, humectada y limpia para contrarrestarlo. ¡Elíminalo con estos 5 tips! Nota: si el problema persiste te recomendamos que busques a un dermatólogo de confianza.



1. LIMPIA PROFUNDAMENTE: Una de las causas principales del acné es la falta de higiene, por lo que es muy importante que en tu rutina incluyas un limpiador y un exfoliante para remover la grasa, suciedad y toxinas que obstruyen los poros.

2. HIDRATA CONSTANTEMENTE: Además de tomar mucha agua, agrega crema y mascarillas hidratantes a tu rutina; te ayudarán a refrescar, humectar, cerrar los poros y a equilibrar la piel. ¡La constancia es la clave!

3. PROTÉGETE DEL SOL: Uno de los frecuentes enemigos del acné es el sol, ya que, al penetrar

la piel, daña las células y ocasiona manchas. Utiliza protector solar diariamente.

4. APROVECHA LA NOCHE: Mientras dormimos las células muertas se regeneran. Así que utiliza tratamientos antiacné en tu rutina nocturna.

5. ¡NO LOS TOQUES!: Evita tocarte la cara, especialmente los granos, pues sólo empeorarás el problema debido a las bacterias que se encuentran tanto en las manos, como en la cara. Está prohibido pellizcarlos o reventarlos, ya que esto puede causar inflamación e infección y dejar cicatrices.

INNISFREE, loción, \$750, sku 1082676127. **KIEHL'S**, limpiador facial, \$470, sku 1042467584. **ORIGINS**, exfoliante facial, \$440, sku 1057925759. **VICHY**, protector solar, \$449, sku 1047924819. **ORIGINS**, tratamiento, \$365, sku 1018366882. **CLINIQUE**, hidratante, \$589, sku 1018145363. **ORIGINS**, mascarilla, \$685, sku 1072643786.