



# 5 tips

para *cuidar*  
tu **piel** 

estando en casa



Según datos del **Centro Dermatológico Federico Lleras Acosta**, el **acné** es el principal problema dermatológico de consulta en **Colombia**.  
Dicho problema aqueja al **10,8%** de las mujeres.



**El acné** es una afección cutánea que se produce cuando los **folículos pilosos** resultan obstruidos por la acumulación de **grasa** o de **células muertas** de nuestra piel.

**El acné puede tener diversas causas:**



**Cambios hormonales**



**Uso de productos con demasiada grasa**  
(cremas, lociones y similares)



**Sudor**



**Humedad**



**Alimentación**

Como sabemos que es un problema tan común y que afecta **la calidad de vida** de las personas. En esta oportunidad te damos **5 tips** para cuidar tu **piel** estando en casa:



### **Lávate el pelo con regularidad**

Es necesario lavarse el pelo de manera regular, sobretodo si tiende a ser **graso**, pues esta **grasa** puede tocar la piel de tu cara. Procura siempre separar el pelo de tu rostro, para evitar **acné** en la frente o mejillas.

**1**



### **Ten una dieta equilibrada**

La alimentación es clave para combatir el **acné**, evita alimentos como los **azúcares refinados** (gaseosas), **grasas saturadas** (comidas fritas) y el exceso de **lácteos**.

**2**



## Mascarilla de miel y canela

La miel tiene propiedades antibióticas que pueden ayudar a disminuir el acné. En combinación con la canela, son una fuente de antioxidantes que nos ayudará a mejorar las afecciones cutáneas reduciendo la inflamación y las bacterias.

### ¿Cómo prepararla?



1 Mezcla dos cucharadas de miel y una pequeña de canela, revuelve hasta obtener una pasta.



2 Aplícala en tu rostro y déjala actuar por 10 o 15 minutos.

Debes tener la cara limpia para su aplicación.



3 Enjuaga la mascarilla completamente y sécala con golpes suaves.

3



## Lávate la cara con regularidad

Si haces ejercicio o actividad física que te produzca sudor, es necesario que inmediatamente terminada la actividad laves tu rostro con agua y un jabón neutro o suave que no produzca sequedad. Además si tienes un cutis con tendencia grasa puedes hacerlo por lo menos dos veces al día.

4



## Toma un suplemento multivitamínico

Recuerda que tu organismo necesita de vitaminas y minerales para ser fuerte, provee a tu cuerpo de estos compuestos a partir de suplementos alimenticios ideados para mujeres.

5