



# Básicos de la rutina de skin care

En Libera Tu Salud sabemos que elegir entre millones de productos y crear una rutina de tantos pasos puede parecer tedioso al principio.

Por suerte, cada piel es distinta, cosa que hace que sea más fácil filtrar lo que necesitas y lo que no.

Para esto debes conocer las necesidades de tu piel y buscar productos que las cubran.

Por esto te compartimos los productos básicos y más importantes que no pueden faltar en tu rutina de skin care:

El  
limpiador.

La crema  
hidratante

El  
exfoliante.

El  
protector  
solar



# 1 Limpiador

Aplica un limpiador que ayude a quitar todas las impurezas y partículas que durante el día se acumulan. Se puede elegir un limpiador facial de acuerdo al tipo y necesidades de cada piel.



# 2 Exfoliante

Puedes exfoliar la piel de 1-2 veces por semana para retirar las células muertas y abrir paso a una piel más suave, radiante y uniforme.





# 3 Hidratante

Todo tipo de piel necesita una buena hidratación, puedes incluir cremas hidratantes, humectantes, serums o mascarillas hidratantes en este paso de tu rutina.



# 4 Protector solar

Usar un protector solar de **por lo menos un FPS 30** la mantendrá protegida de los daños del día a día. Aplica la cantidad adecuada y **reaplica cada 2 a 3 horas.**





Recuerda que siempre puedes agregar gradualmente productos o pasos a tu rutina que se integren a las necesidades de tu piel. Consulta siempre a tu dermatólogo.

Visita el artículo completo en la herramienta <<Conoce más>>, bajo el nombre: “Skin Care: Cuidando la piel del rostro”,  
**¡No te lo pierdas!**

