



TRATAMIENTOS DE BELLEZA

Limpieza facial casera o cómo conseguir una piel más bonita y sin impurezas en casa

CLARA SÁNCHEZ DE RON @clarasanchezderon

Actualizado 17/09/2021 - 11:46

Todas sabemos lo importante que es limpiar nuestra piel todos los días y llevar una rutina de **limpieza de la piel** del rostro tanto por la **mañana** como por la **noche**, pero no siempre lo hacemos correctamente o se nos olvidan algunos pasos y productos fundamentales. Esta es tu guía definitiva de **limpieza facial casera** para lograr una piel estupenda y mucho más luminosa y **sin imperfecciones** ni impurezas.



Descubre cómo hacer la mejor limpieza facial en casa según los dermatólogos y los limpiadores que mejor funcionan. Getty.



Tratamientos de belleza.
Los limpiadores faciales más vendidos de Amazon

Tratamientos de belleza.
Los tónicos faciales sí sirven para tu piel si sabes elegirlos y te contamos cuáles son los que mejor funcionan

La base de una **piel** bonita y saludable es la limpieza. De nada vale que nos maquillemos si no lucimos una piel más **limpia y sana**. La cuestión es cómo realizar la limpieza facial casera de forma correcta para lograr una piel impecable y sin impurezas. Para empezar, deberíamos hacer mejor los deberes. Según un estudio de **LPG**, apenas un 40 por ciento de las mujeres sabe elegir un producto de limpieza facial adecuado. Y como nos cuenta la dermatóloga **María Marcos**, del grupo **Pedro Jaén**, "un 60 por ciento de las mujeres van a lo cómodo y rápido y se limpian la piel del rostro solo con **jabón** o agua micelar, que se quedan cortos si vamos maquilladas y hasta un 50 por ciento solo se limpian la piel por la noche. Y la otra mitad creen que, como no se han maquillado, no necesitan lavarse la cara".

La limpieza facial casera tiene la función principal de eliminar la suciedad, las impurezas, el exceso de grasa y las bacterias además de aumentar la **luminosidad** de la piel y que luzca más bonita y sana. "La suciedad, el sudor y la grasa retenidas disminuyen la luminosidad y hacen que la tez esté apagada. Las partículas contaminantes y las toxinas aumentan la producción de radicales libres, producen oxidación y daño celular. Lo que se traduce en envejecimiento acelerado: manchas y arrugas, principalmente", asegura **Laia Puig**, responsable de cosmética de **LPG**.

Por eso, como nos recomienda la dermatóloga **Natividad Cano**, directora del centro que lleva su nombre, "es fundamental realizar una adecuada limpieza facial en casa y nunca recomiendo limpieza que no sea exfoliante porque la exfoliación es fundamental para hacer una limpieza real de la piel. Por la mañana, deberíamos realizar una exfoliación física para retirar las células muertas y las grasa acumuladas en la piel durante la noche y dejamos la **piel preparada** para aplicar nuestro fotoprotector por la mañana y la posterior aplicación de maquillaje si se necesita".

Y por la noche, la doctora recomienda siempre una **exfoliación química o enzimática** que disuelve toda la suciedad del día, actúa como desmaquillante y nos permite preparar la piel para aplicar un adecuado tratamiento de noche que generalmente recomiendo para todo tipo de pieles a distintas concentraciones el retinol como molécula top para hacer un tratamiento cutáneo".

Si limpiamos la piel mañana y noche, además "disminuiremos las posibilidades de desarrollar enfermedades que producen inflamación del folículo y obstrucción de los poros como el acné, la rosácea y la dermatitis perioral" afirma **Puig**.



Crema exfoliante de LPG, LPG



Crema exfoliante de LPG

De venta en centros LPG (39,93 euros)

En textura crema y compuesta por granos exfoliantes 100 por cien naturales de distintos diámetros: granos finos de sílice mineral para una exfoliación suave, granos gruesos de arroz para una exfoliación moderada y glicerina vegetal que mantiene la piel hidratada, la crema exfoliante de LPG elimina las células muertas, abre los poros, reduce la acumulación de sebo, estimula la regeneración celular y hace que la piel vuelva respirar y a lucir suave, luminosa y uniforme.



IR AL ARTÍCULO