

Tu piel a partir de los 35

**Lo que cambia, lo que no...
y cómo acompañarlo con criterio.**

Una nueva forma de mirar tu piel sin ruido



INDICE

1. Introducción.
2. Cómo cambia tu piel a partir de los 35
3. La piel sin etiqueta
4. Guía inteligente por edad + Estado de la piel
5. Desde los 35 años...
6. Cuando la piel se vuelve sensible a los 35 años
7. 40 años
8. 45 años
9. 50 años y más...
10. Rutinas básicas
11. Alternativas de productos accesibles que dan resultado
12. Glosario de términos que quizás no conoces
13. Cierre
14. Una invitación

Una reflexión antes de empezar

Soy una defensora incansable del autocuidado.

Este eBook nace para ordenar ideas
un mundo donde todos opinan,
pero pocos explican con rigor.

Léelo con calma. En cada etapa de la vida,
la piel cambia... y tus necesidades también.
Aquí encontrarás productos sugeridos,
criterios claros y una forma sencilla
de entender lo que realmente importa.

Al final te cuento mi experiencia personal
y te dejo un glosario
para que ningún término técnico te quede lejos.



Porque cuando entiendes tu piel,
todo empieza a tener sentido.

1 –CÓMO CAMBIA TU PIEL A PARTIR DE LOS 35 años

Una nueva etapa, un nuevo equilibrio

■ LO QUE MÁS CAMBIA: CAMBIOS NATURALES (35–55)

- pH más sensible
- Microbiota más inestable
- Manto hidrolipídico más fino
- Mayor impacto del estrés y del sueño
- Cambios en masa muscular y metabolismo



🌿 **Tu piel no envejece: cambia**

A partir de los 35, la piel no se deteriora:
se adapta.

Su equilibrio interno se vuelve más sensible
y responde más a tu estilo de vida.



**DE ALLÍ SE DESPRENDE LA IMPORTANCIA DE LA
CALIDAD DE TU ESTILO DE VIDA**

Lo importante no es “corregir”, sino acompañar estos
cambios.

2- LA PIEL SIN ETIQUETA

Entenderla desde la función, no desde el “tipo”

■ LO QUE REALMENTE IMPORTA:

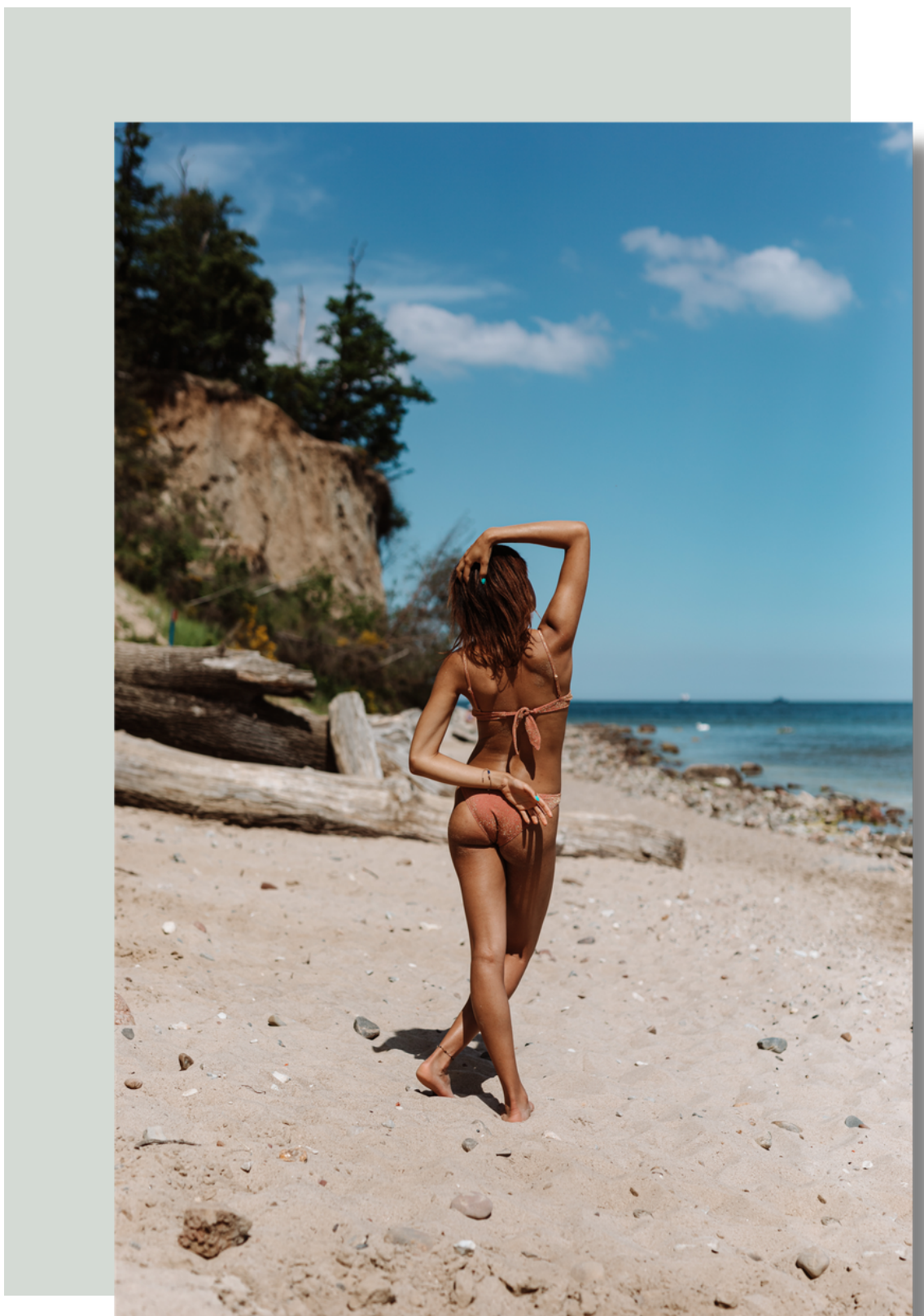
LA PIEL cambia según:

- Hormonas • Estrés • Hábitos • Sueño
- Alimentación • Clima

• En las mujeres: ciclo menstrual y
en hombres: ritmo de vida, constancia y biología propia

🔍 LO IMPORTANTE:

- pH
- Microbiota
- Manto hidrolipídico
- Barrera cutánea
- Inflamación



🌿 ¿Por qué las etiquetas no funcionan?

Las etiquetas simplifican algo que es dinámico.

Tu piel cambia cada día según tu estado interno y tu entorno.

Entender su función te permite cuidarla mejor que cualquier clasificación tradicional.

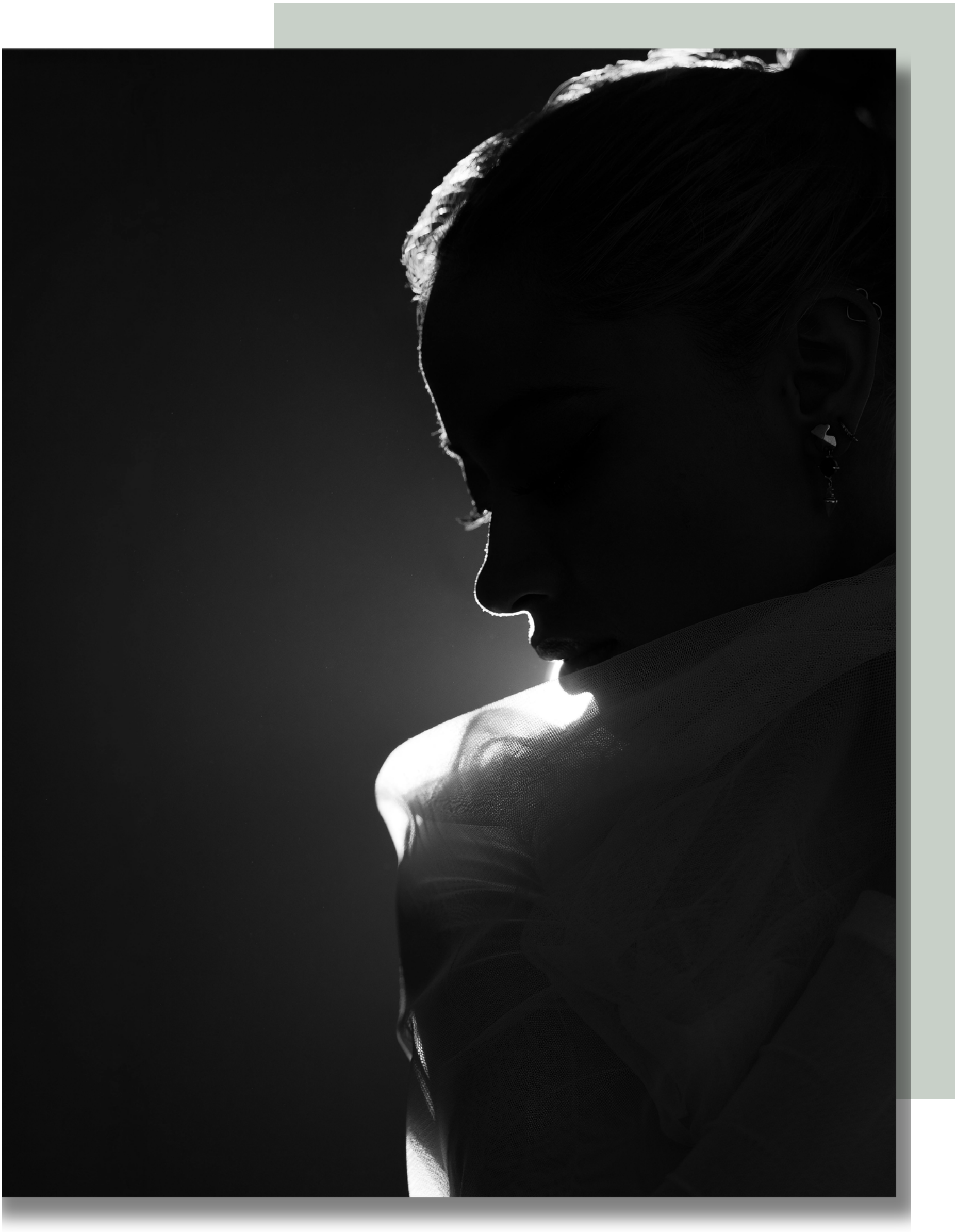
3-

Guía inteligente por edad

Según el estado de la piel

“Estas pautas se basan en los cambios cutáneos más frecuentes descritos por la ciencia en cada etapa.”

Tómate tu tiempo para leer la guía



...desde los 35 años

- La piel empieza a elegir con intención.

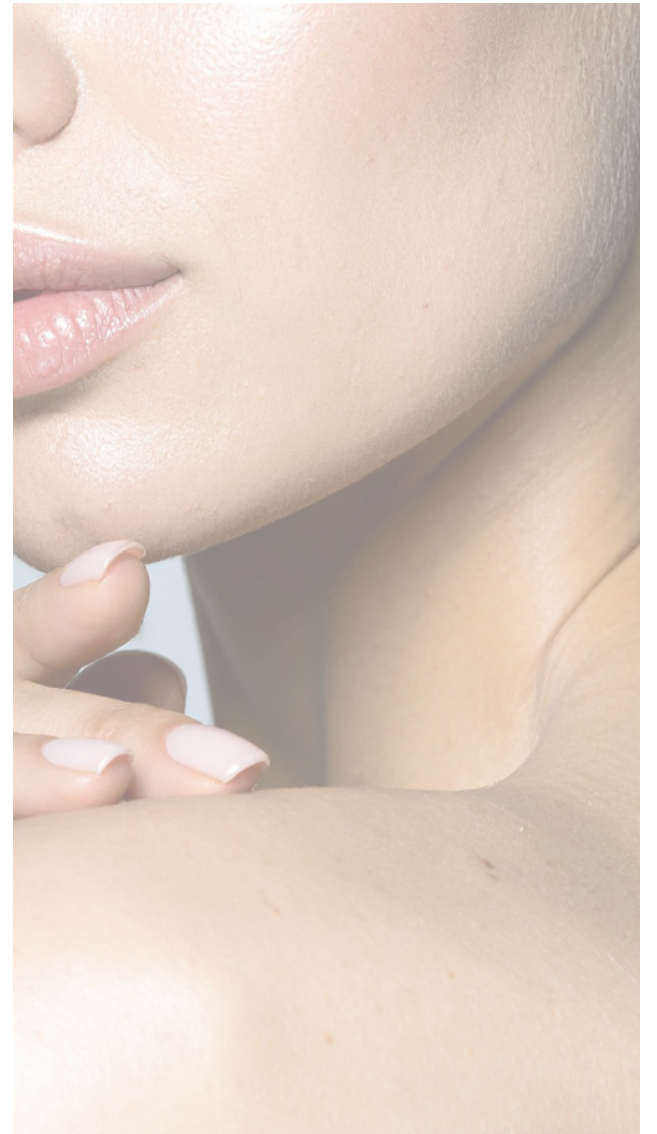
Se notan cambios concretos:

Cansancio visible

Tono más opaco

Menos rebote

Sensibilidad ocasional



¿Qué te sugiero?

SIETE ESTRATEGIAS:

1- **Dormir como tratamiento:**

la noche es tu laboratorio biológico,
ahí ocurre la reparación real.

Haz lo siguiente: rutina simple • luz cálida
• horarios estables

2- **Antioxidantes con criterio:**

la Vitamina C ya no trabaja sola; tu piel necesita
niacinamida, té verde y resveratrol.

Puedes comprar:

• Sesderma Resveraderm Antiox • BioLumin-C

3- **Glicación, el apagado silencioso:**

el azúcar endurece fibras y roba luminosidad!
¡NO la queremos cerca!

Haz lo siguiente: menos ultraprocesados

• más proteína • más fibra

4-La barrera como joya:
el manto hidrolipídico sostiene toda tu arquitectura cutánea.

**Compra productos con: ceramidas* •
escualano* • aceites ligeros**

5- Exfoliar sin violencia:
los scrubs o exfoliantes físicos pueden inflamar si te excedes. Agrega también enzimas y PHA.

**Puedes comprar: enzimas de papaya •
Restore de Neostrata**



Seguimos en la siguiente página con Pielles que se sensibilizan en esta edad...

● CUANDO LA PIEL SE VUELVE SENSIBLE

**“La sensibilidad es información,
no fragilidad...”**

**Microbiota, tu ecosistema íntimo:
evita perfumes y surfactantes* fuertes;
la piel necesita respeto, no ruido.**

**Puedes comprar: limpiadores sin perfume •
tensioactivos suaves***

**Microdosis inteligentes: activos suaves,
progresión lenta, ampollas que dosifican con
precisión.**

**Puedes comprar: ampollas de activos
por ejemplo con ácido hialurónico:
. Cura Hidro-Regeneradora Int. Germain de
Capuccini**

Mi recomendación:



rutinas estables •



pocos productos, bien elegidos

**Constancia como filosofía: a los 35 la piel
quiere ritmo, coherencia y estabilidad.**

40 años

En esta etapa observas líneas marcadas
y/o pérdida de firmeza

Mi plan:

Te recuerdo que al final te comparto un glosario para los términos
que te resulten nuevos o desconocidos

1

**Alterna noches: retinoides suaves
+ péptidos señal***

- Ejemplos: Retinal en microdosis, retinol 0.2–0.3%, Matrixyl*, Argireline, Copper Peptides*

2

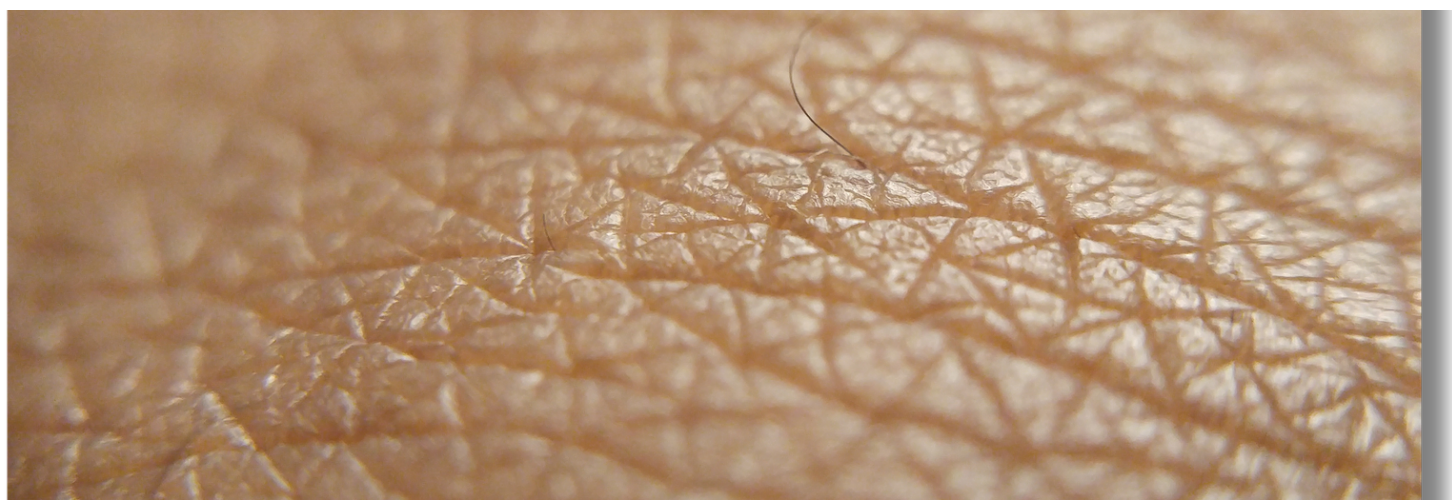
Aumenta proteína en la dieta

- Ejemplos: huevos • pescado • yogur griego • tofu • pollo • legumbres • colágeno hidrolizado (si lo usas)

3

**Masaje facial suave 1 minuto para oxigenar
mañana y noche con la crema facial**

- Ejemplos: drenaje linfático, movimientos ascendentes, golpeteo, masaje con aceite facial ligero



4

Y si tu piel se muestra tirante:

Reposición lipídica: ceramidas, colesterol, ac. grasos

- Ejemplos: ceramidas NP/AP/EOP*, cremas c/colesterol*, aceites ligeros como jojoba o squalane

Tres datos más para esta etapa de 40 años:



Usa oclusivos inteligentes en máscaras

- como escualano*, jojoba
- Ejemplos: sleeping masks, aceite de jojoba, bálsamos ligeros sin perfume



Mejora la humedad ambiental

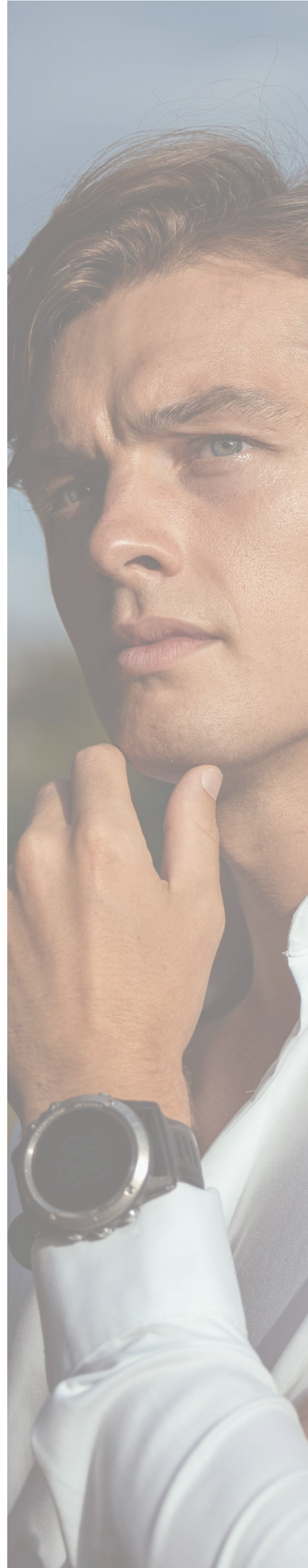
- Ejemplos: humidificador, evitar calefacción directa, plantas que aporten humedad



Recuerda lo mismo que años anteriores:

limpiadores diarios suaves

- Ejemplos: los que siempre recomiendo en mis consultas y asesorías.
- Syndets*: Avène Cold Cream Syndet
- Geles sin sulfatos:
CeraVe Gel Limpiador Espumoso
- Limpiadores con glucósidos*:
Bioderma Sensibio Gel Moussant,
Avène Tolerance Gel



● A los 40, la piel responde mejor a la estrategia que a la intensidad..

45 años



**Se observa Pérdida de densidad
y/o flacidez...**

...entonces reforzamos en estos 6 puntos:

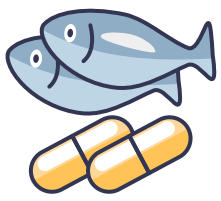


1- Péptidos biomiméticos* y factores de crecimiento*:

• Ejemplos:

Neostrata Skin Active Tri-Therapy Lifting Serum

- Medik8 Liquid Peptides
- Biossance Squalane + Copper Peptides*
- EGF de Bioeffect *



2- Omega 3 para modular inflamación:

• Ejemplos:

Omega-3 de Nordic Natural

- Aceite de pescado IFOS *
- Aceite de algas (opción vegana)



3- Retinoides de liberación lenta*

- Ejemplos: Retinal 0.05–0.1% de Medik8 Crystal Retinal •
Avène Hyaluron Active Procedure
- La Roche-Posay Retinol B3 (liberación progresiva)

4-Hábitos que apoyen la función hormonal:

- Ejemplos: sueño profundo (rutina de noche estable) •
manejo del estrés
(respiración, caminatas, yoga suave)
- evitar picos de glucosa



5- Antioxidantes mitocondriales*

Q10, ácido lipoico

- Ejemplos: Q10 de Eucerin
- Serum Q10 de The Inkey List

6- Reduce alcohol y ultraprocesados:

- Ejemplos: más proteína • más fibra
- cenas ligeras • hidratación constante



**A los 40 y 45, la piel ya no negocia.
Necesita decisiones claras, no experimentos.
Duerme mejor, come mejor,
muévete todos los días
y elige productos que realmente funcionen.**

Menos exceso, más estrategia. Menos ruido, más constancia.

Cuando cambias tus hábitos, tu piel cambia sus resultados.

50 años y más...

Se presentan dos problemas muy visibles:

1- Una Piel fina, frágil o muy seca

Algunas ideas que funcionan:

- **Reposición lipídica profunda:**
SkinCeuticals – Triple Lipid Restore 2:4:2
– Avène, Tolerance Control Bálsamo
- **Retinoides encapsulados:** Medik8 – Crystal Retinal 1
- **Niacinamida para fortalecer barrera:** La Roche-Posay – Niacinamide 10 Serum
- **Exfoliación mínima.**



2- Manchas o tono irregular

- **Antioxidantes + despigmentantes suaves (azelaico, arbutina):** The Inkey List
Tranexamic Acid Night Treatment -
Sesderma – Azelac RU Sérum
- **Evita el estrés térmico:** La Roche-Posay
Agua Termal- Avène Agua Termal Spray
- **Protector solar con filtros estables*:**
La Roche-Posay, Anthelios UVMune 400 Fluido
SPF50+
ISDIN FotoUltra Active Unify SPF50+



4 — LO QUE TU PIEL NECESITA EN ESTA ETAPA post 35 años

**Si resumimos estrategias que hemos compartido, tenemos que:
El cuidado consciente, simple y funcional es ESENCIAL.**

LO QUE SUMA :

- Limpieza suave
- Hidratación constante
- Lípidos reparadores
- Antioxidantes suaves
- Protección solar diaria



- LO QUE RESTA:

- Exceso de exfoliación
- Rutinas largas
- Perfumes intensos
- Cambiar de productos cada semana

La piel madura no pide complicación: pide calma, coherencia y constancia.

10-

RUTINAS FACIALES SEGÚN EL ESTADO DE TU PIEL

“Adaptar, no acumular”



✨ Piel apagada

- Antioxidantes suaves
 - Hidratación ligera
- Movimiento y gestión del estrés

🔥 Piel irritada

- Limpieza muy suave
 - Calmantes
 - Lípidos
- Evitar activos fuertes

🌙 Piel muy tirante

- Hidratación + lípidos
 - Crema nutritiva
- Reforzar el manto protector

🌿 Piel con sensibilidad/reactiva

- Limpieza suave
- Hidratante calmante
 - Lípidos
- Evitar excederse con exfoliantes

💧 Piel deshidratada

- Limpieza suave
 - Humectantes
 - Lípidos
- Agua + descanso

Alternativas de productos accesibles por Edad para las mismas recomendaciones citadas anteriormente



+35 años

- **Hidratación diaria:** CeraVe Loción Hidratante
- **Primeras líneas:** Vichy HA Epidermic Filler
- **Piel apagada:** Neutrogena Hydro Boost
- **Barrera inestable:** Bioderma Atoderm Gel-Crème

40 años

- **Firmeza inicial:** Vichy Peptide-C
- **Textura irregular:** La Roche-Posay Retinol B3
- **Hidratación profunda:** Uriage Eau Thermale Sérum
- **Barrera debilitada:** CeraVe Crema Reparadora

Alternativas de productos accesibles por Edad para las mismas recomendaciones citadas anteriormente



45 años

- **Firmeza avanzada : Vichy Liftactiv Collagen Specialist**
- **Arrugas marcadas: La Roche-Posay Retinol B3 Sérum**
- **Pérdida de densidad: Vichy Neovadiol Peri-Menopause**
- **Sequedad persistente: Avène Tolérance Control Crema**

50+ años

- **Flacidez visible: Uriage Age Lift Firmeza**
- **Manchas hormonales: La Roche-Posay Mela B3 Sérum**
- **Piel muy seca: CeraVe PM**
- **Pérdida de luminosidad: Vichy Liftactiv Supreme HA Epidermic Filler**

Dato extra: ampollas unidosis de HyaluB5 de La Roche Posay (de 35 a 50+)

Glosario A-C

. **Aceite de pescado IFOS** — Omega-3 puro y estable con certificación; ayuda a modular la inflamación, mejorar la función barrera y apoyar la salud cutánea desde dentro.

. **Ácidos grasos** — Lípidos esenciales que mantienen la barrera flexible, estable y capaz de retener agua.

. **Antioxidantes** — Neutralizan radicales libres; aportan luminosidad y protegen frente al daño ambiental.

. **Antioxidantes mitocondriales** — Actúan directamente en la mitocondria; mejoran energía celular y resistencia cutánea.

. **Barrera cutánea** — Capa protectora que evita pérdida de agua y bloquea agresiones externas; clave para estabilidad y confort. .

Ceramida NP / AP / EOP — Tipos específicos de ceramidas que reparan y equilibran la barrera según su estructura.

. **Ceramidas** — Lípidos que sellan hidratación, reducen irritación y fortalecen la piel.

. **Cremas con colesterol** — Fórmulas que combinan colesterol, ceramidas y ácidos grasos para restaurar la barrera de forma completa.

Glosario E-M

- . **Escualano** — Hidratación ligera, no grasa, compatible con todo tipo de piel.
- . **Factores de crecimiento** — Proteínas que favorecen reparación, firmeza y regeneración celular.
- . **Hidratación vs humectación** —
Hidratación = agua en la piel.
Humectación/emoliencia = lípidos que sellan esa agua y evitan que se pierda.
- . **Limpiadores con glucósidos** —
Tensioactivos suaves derivados del azúcar; limpian sin arrastrar lípidos esenciales.
- . **Manto hidrolipídico** — Película natural de agua + lípidos que protege, equilibra y mantiene la piel estable.
- . **Matrixyl** — Péptido patentado que estimula la producción de colágeno. Mejora firmeza, textura y apariencia de líneas.
- . **Menos rebote** — Sensación típica de la piel adulta cuando pierde elasticidad y firmeza.
- . **Microbiota** — Conjunto de microorganismos beneficiosos que mantienen la piel sana, equilibrada y resistente.

Glosario N-Z

- . **pH** — Nivel de acidez/alcalinidad; un pH equilibrado mantiene la barrera estable y reduce irritación.
- . **Péptidos biomiméticos** — Péptidos que imitan procesos naturales de la piel para mejorar firmeza, reparación y estabilidad.
- . **Péptidos señal** — Indican a la piel qué procesos activar (colágeno, reparación, firmeza).
- . **Copper Peptides** — Péptidos con cobre que mejoran firmeza y reparación.
- . **Protector solar con filtros estables** — Fotoprotección que no se degrada fácilmente; mantiene eficacia durante la exposición.
- . **Reposición lipídica** — Aporte de lípidos (ceramidas, colesterol, ácidos grasos) para restaurar la barrera y mejorar hidratación.
- . **Surfactantes fuertes** — Tensioactivos que pueden arrastrar lípidos protectores y causar irritación o sequedad.
- . **Syndets** — Limpiadores suaves sin jabón tradicional; respetan el pH y la barrera cutánea.



Hábitos & Autocuidado

**El autocuidado no es un acto aislado
ni un momento perfecto:
es una práctica diaria.**

**Es elegir con intención, sostener lo que
funciona y construir una relación más
consciente con tu piel y con tu vida.**

**Los buenos hábitos no llegan con
dramatismo ni con grandes gestos;
llegan con constancia, con criterio y con
decisiones pequeñas que, repetidas,
generan cambios visibles.**

Cuidarte no es complicarte.

**Es darte un espacio propio,
aunque sea breve, para ordenar,
equilibrar y devolverle estabilidad a lo
que te acompaña todos los días:
tú misma.**

**El bienestar no es un destino,
es un proceso donde tus hábitos se
alinean con tu intención.**

**Tu piel responde más luminosa,
más estable, más firme. Más tuya.**



Invitación Final

Mis asesorías están pensadas para quienes buscan claridad, criterio y una rutina que tenga sentido.

Trabajo de forma personalizada, sin pasos de más y con un enfoque realista que se adapta a tu piel y a tu ritmo.

Si sientes que es momento de ordenar tu rutina, entender lo que tu piel necesita y avanzar con un plan hecho para ti, te acompaño.

Un proceso claro, estable y pensado para que notes cambios reales.

Cuando sientas que es el momento, estoy aquí.

Si necesitas orientación o quieres saber si mi asesoría es adecuada para ti, escíbeme.

Claudia