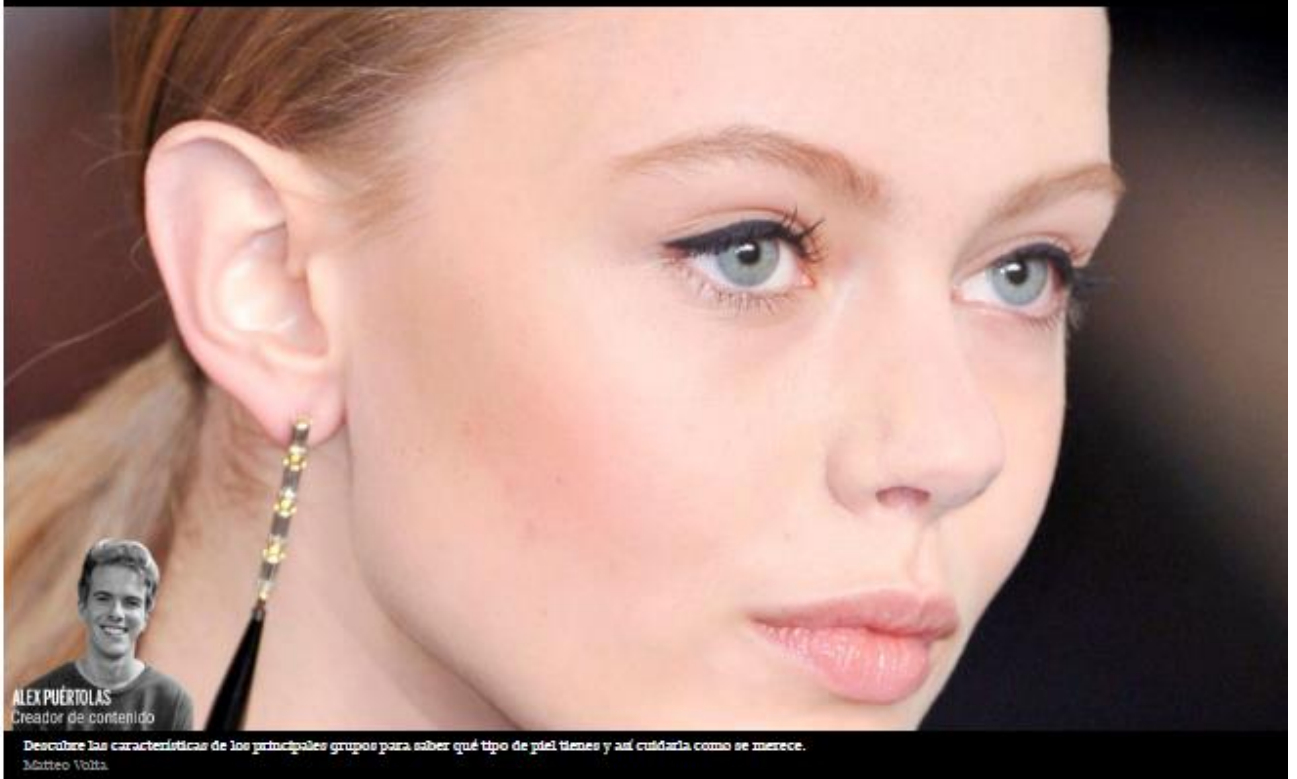


BELLEZA

¿Cómo saber qué tipo de piel tengo?

Grasa, mixta, seca, sensible... Descubre cuál es tu tipo de piel para elegir los productos más adecuados para cuidarla



Araceli Nicolás

Actualizado 28/10/2019 22:30

COMPARTIR



Identificar tu tipo de piel es fundamental para utilizar los productos de belleza adecuados y así poder lucir una **piel sana y bonita**. Aunque cada persona tiene una piel única, todas se pueden englobar en cinco grupos. Con la ayuda de los expertos vamos a contarte las características principales de cada **tipo de piel** para que puedas saber cuál es la tuya, y proporcionarle los mejores cuidados.



P

ara que un cosmético sea eficaz, hay que ser constante, pero ante todo, tiene que ser adecuado para tu **tipo de piel**.

Conocer si tu piel es **grasa, normal, mixta, seca o sensible** es el primer paso para cuidarla correctamente. Antes de nada, es importante que sepas que según los **doctores Pilar Gómez Avivar y Francisco Benavente, de la Clínica Dermal y miembros de Top Doctors**, "una misma persona **puede cambiar de tipo de piel** a lo largo de los años, incluso de los días, debido a distintos factores externos e internos". Es decir, puede ser que tu piel fuera **grasa** hace años y ahora haya cambiado a normal, mixta e incluso seca. De hecho, con la edad es normal que la piel tienda a reseca. Por otra parte, todos podemos tener en algún momento la **piel sensible**. Para que sepas qué tipo de piel es la tuya te contamos, con la ayuda de los expertos, qué características presentan los principales grupos.

¿CÓMO ES LA PIEL NORMAL?

La doctora **María José Maroto, experta en medicina estética y miembro de Top doctors**, explica que la piel normal "se caracteriza por ser **suave y elástica**. Es de tono rosado y tiene los poros pequeños. No es una piel sensible, ni reactiva, apenas suele tener imperfecciones, ni puntos negros o poros dilatados". Es decir la piel normal sería una piel con un aspecto perfecto, aunque también necesitaría cuidados, sobre todo **hidratación** y **protección del sol**, para evitar que pierda ese buen color y tono.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE LA PIEL GRASA?

La **piel grasa** es uno de los tipos de piel más fáciles de identificar, porque presenta **brillos, poros dilatados, puntos negros** y también puede tener en algún momento **acné**. Según los doctores Gómez Avivar y Benavente, "es frecuente en adolescentes y adultos jóvenes y más entre los hombres que entre las mujeres". Para su cuidado, los doctores recomiendan "un gel para la limpieza dos veces al día y una **hidratante** libre en grasas (oil-free)". Este tipo de piel necesita, además, productos no comedogénicos (que no producen en la piel comedones o puntos negros).



LAS MEJORES CREMAS PARA CUIDAR LA PIEL GRASA



Si tienes la piel grasa, no te pierdas nuestra selección de cosméticos oil free.
Tomil Mateu

¿Y LA PIEL MIXTA?

La [piel mixta](#) es según todos los expertos la más habitual y se caracteriza por combinar áreas de piel grasa en la zona T (frente, nariz y barbilla), con áreas normales o secas (mejillas y contorno de los ojos). La farmacéutica **María José Cejas Delgado, de la Farmacia Europa**, aconseja "usar productos adaptados a cada zona". Sin embargo, es algo complicado, así que también puedes recurrir a [cosmética específica para piel mixta](#). La farmacéutica recomienda optar por "cremas y productos oil free y no comedogénicos, con texturas ligeras, que no asfixien la piel. Además, por la noche es bueno usar alfa-hidroxiácidos, como el ácido glicólico o el azelaico, que ayudan a regular el sebo".

¿CÓMO SABER SI TENGO LA PIEL SECA?

La piel seca "está **descamada, tirante, sin brillo**. Con la edad y con la exposición solar, no puede retener el agua, por lo que se vuelve más seca y puede incluso provocar picor", según los doctores Pilar Gómez Avivar y Francisco Benavente, de la Clínica Dermal. El problema de la piel seca es que carece de lípidos (grasas), así que el cuidado más importante es la **hidratación y nutrición**. La piel seca, además, es la que antes envejece, ya que al estar deshidratada es más propensa a las arrugas y líneas de expresión.

PIEL SENSIBLE

Picor, irritación, tirantez, descamaciones... son síntomas de la piel sensible. Un tipo de piel que, según el doctor **José Luis Ramírez Bellver, dermatólogo en Clínica Dermatológica Internacional**, "refleja un 'estado de la piel', más que un 'tipo de piel' o bien alguna patología de base (dermatitis de contacto, rosácea...)". Se trata de una piel muy sensible a factores externos como el frío, la contaminación, la sequedad ambiental o la radiación ultravioleta. El experto también habla de piel sensible en el caso de "desarrollar una **sensibilización o alergia** a determinados perfumes o conservantes de los productos que pueden provocar picor e irritación". El doctor asegura que "**cualquiera puede tener la piel sensible** en determinados momentos". Para cuidar esta piel hay que recurrir a productos específicos para pieles sensibles, con propiedades calmantes, y evitar ingredientes que puedan irritar como el ácido retinoico y derivados o los alfa-hidroxiácidos.