GUÍA NEZENI

Entender tu acné

Por qué sale, qué funciona de verdad y cuánto tarda en notarse.

Escrita por el equipo formulador de **Nezeni Cosmetics**

Laboratorio propio · Sevilla

Las 7 reglas

Si solo te quedas con una página, que sea esta.

1. **Lávate la cara dos veces al día.**
   Ni una, ni cuatro.

2. **Empieza suave.**
   Si añades el tónico, las dos primeras semanas en días alternos.

3. **Ponte crema, aunque tengas la piel grasa.**
   Es lo que te permite seguir.

4. **No te aprietes los granos.**
   Un grano apretado es una marca de meses.

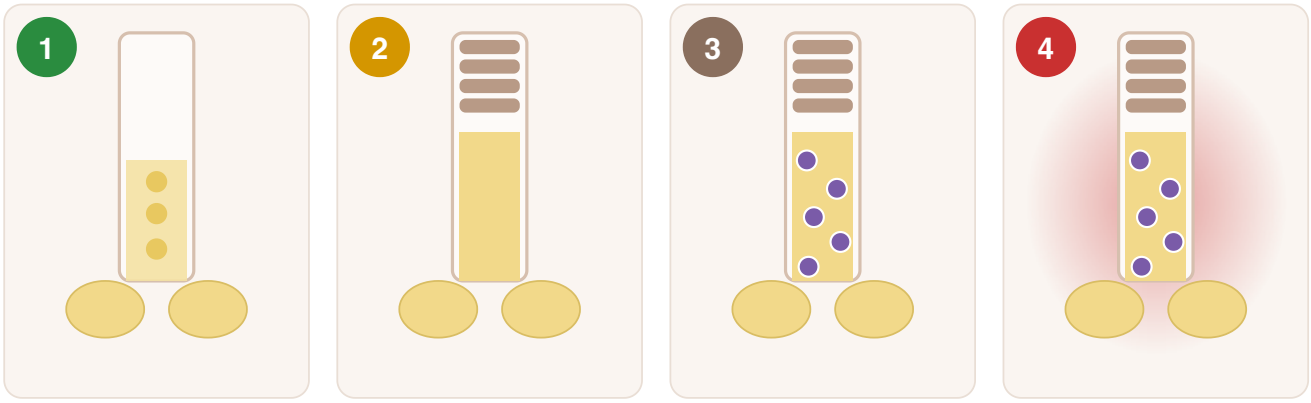
5. **Protector solar a diario.**
   Es lo que evita que las marcas se queden.

6. **Dale 2 o 3 meses.**
   Las primeras semanas pueden verse peor.

7. **Si hay bultos profundos o marcas hundidas, ve al médico.**
   Sin esperar.

No es culpa tuya.
Y no es suciedad.

Lo que ocurre dentro de un poro, paso a paso.



Las hormonas dan la orden

1 · Sube la grasa. A partir de los 11-13 años, las hormonas le dan la orden a tu piel de fabricar más grasa. Esa orden no se desobedece lavándose.

2 · Se tapona el poro. Las células muertas dejan de caerse solas y forman un tapón. Ahí nace el grano, cuando todavía no se ve.

3 · Se organiza la bacteria. La bacteria del acné **la tenemos todos**, también quien nunca ha tenido un grano. El problema no es que esté: es que dentro del poro tapado se agrupa y se protege.

4 · Se inflama. Y pasa antes de lo que parece: tu piel ya se está inflamando cuando el grano todavía no se ve.

El objetivo no es matar nada. Es equilibrar.

Una piel arrasada con productos agresivos se queda sin defensas, se irrita más y acaba con **más granos, no menos**.

Tres ideas que te están frenando

Las tres son muy comunes, y las tres hacen perder meses.

«Si me lavo más veces, tendré menos granos»

Se probó en un estudio con tres grupos: 1, 2 y 4 lavados al día. **Dos veces al día fue lo mejor. Cuatro no sirvió de nada.** Y lavarse solo una vez empeoró la cosa.

«Si me deja la piel tirante, es que funciona»

Es al revés: si queda tirante o escuece, está dañada, y lo acabas dejando. **La crema no es un capricho: es lo que te permite continuar.**

«Si en dos semanas no veo nada, no funciona»

Tu piel tarda unas cuatro semanas en renovarse entera. Y los granos que te saldrán dentro de dos semanas **ya se están formando hoy**, sin que los veas.

Dos momentos distintos. No los confundas.

A LAS 4 SEMANAS

¿Es suficiente?

A LAS 12 SEMANAS

¿Me ha funcionado?

A las 4 semanas todavía es pronto para juzgar resultados. Lo que decides ahí es **si tu rutina se queda corta**.

¿Cuántas veces lavarse la cara?

Lo midió un estudio de 6 semanas con tres grupos.

1 vez
al día



PEOR

Más rojeces y más granos inflamados.

2 veces
al día



MEJOR

Menos puntos negros y menos granos.

4 veces
al día



IGUAL

No mejoró nada respecto a dos.

Dos veces al día. Ni una, ni cuatro.

Fíjate en el detalle más interesante: **el grupo que se lavaba solo una vez al día terminó peor.** Lavarse de menos también tiene coste.

Si has sudado o has hecho deporte, **enjuágate con agua sola**. No es un tercer lavado con productos.

Tu rutina, por niveles

No necesitas todos los productos. Tú conoces tu piel: con esta información, decide qué necesita.

NIVEL 1 Empieza aquí

Limpiador por la mañana y por la noche + crema por la noche.

Es lo mínimo que no agrede: tu piel se acostumbra antes de subir.

NIVEL 2 Si a las 4 semanas sigue igual o peor

Añade el tónico. Días alternos las dos primeras semanas, después a diario.

Es el paso que más trabaja de todos. Si escuece, bajas la frecuencia; no lo dejes.

NIVEL 3 Si tienes mucha grasa o puntos negros

Añade la mascarilla, dos veces por semana.

No a diario.

Siempre, en cualquier nivel: protector solar por la mañana.

Es lo que evita que las marcas de los granos se queden meses.

Qué hace cada ingrediente

Sin tecnicismos: para qué está cada uno en la fórmula.

Jabón suave sin sulfatos	Limpia la grasa sin dejarte la cara tirante ni dañar tu escudo natural.
Ácido salicílico	**Entra dentro del poro y deshace el tapón.** Además baja la inflamación del grano y ayuda a controlar la grasa.
Ácido shikímico	Dificulta que la bacteria del acné se multiplique dentro del poro y renueva la piel con un efecto peeling suave. Viene del anís estrellado, que además ayuda a controlar la grasa.
Niacinamida	Refuerza tu escudo natural, calma la rojez y ayuda a que las marcas del grano se vayan antes.
Azeloglicina	Ayuda a borrar las manchas oscuras que deja el grano y unifica el tono. Además calma.
Arcillas	Absorben el exceso de grasa y ayudan a descongestionar la zona.
Piroctona olamina	Frena el exceso de células que tapona el poro, y además tiene acción antibacteriana.
Usnea	Un liquen con acción antibacteriana sobre las bacterias que crecen de más en la piel con acné.

Qué va a pasar, y cuándo

Los plazos reales, para que no abandones antes de tiempo.

Semana 1-2

Puede verse peor antes que mejor.

Es normal: salen a la superficie los granos que ya se estaban formando por dentro, sin que los vieras.

Semana 4 ¿ES SUFICIENTE?

Decides si tu rutina basta, no si te ha funcionado.

Si tu piel sigue igual o peor, sube al nivel siguiente. Si ves que va mejorando, sigue igual.

Semana 6

Primeros cambios visibles.

Menos puntos negros y piel más lisa.

Semana 12 ¿TE FUNCIONA?

Ahora sí puedes valorar si te funciona.

Antes de aquí, ninguna rutina se puede valorar.

Las primeras semanas pueden verse peor

Y no significa que vaya mal. Al renovar la piel más rápido, los granos que ya estaban formándose por debajo **salen antes de lo que habrían salido**. Es un adelanto, no un empeoramiento, y es pasajero.

Cuándo esto se te queda corto

Preferimos decírtelo claro aunque no nos convenga.

Pide cita con el médico si:

- Tienes **bultos profundos que duelen** al tocarlos.
- Empiezan a quedarte **marcas hundidas**, no solo manchas oscuras.
- Llevas **más de tres meses** haciéndolo bien y no cambia nada.
- El acné te está afectando al ánimo.

Hay tratamientos que nosotros no podemos dar, y **el tiempo juega en contra**: la ventana para evitar cicatrices es más corta de lo que parece. Que no te dé reparo.

Síguenos para más contenido sobre la salud de tu piel.

Nota. Esta guía es informativa y no sustituye el criterio de un profesional sanitario. Los cosméticos de Nezeni Cosmetics contribuyen al cuidado de la piel con tendencia acneica; no son medicamentos ni están destinados a tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna.

Estudio citado: Choi JM, Lew VK, Kimball AB. *A Single-Blinded, Randomized, Controlled Clinical Trial Evaluating the Effect of Face Washing on Acne Vulgaris.* Pediatric Dermatology 2006;23(5):421-427.