GUÍA NEZENI

Recuperar tu barrera

Qué le pasa a tu piel, qué hacer mientras se repara y cuándo volver a tus activos.

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. **Para los activos. Todos a la vez.**
   Exfoliantes, ácidos, retinoides y sérums potentes, hasta que tu piel se recupere.

2. **Quédate con tres pasos.**
   Limpiar con suavidad, hidratar y protector solar. Nada más.

3. **Lávate la cara una o dos veces al día.**
   Nunca más, y con agua templada, no caliente.

4. **Si algo escuece, fuera.**
   Aunque antes lo tolerases. Ahora tu piel está más sensible.

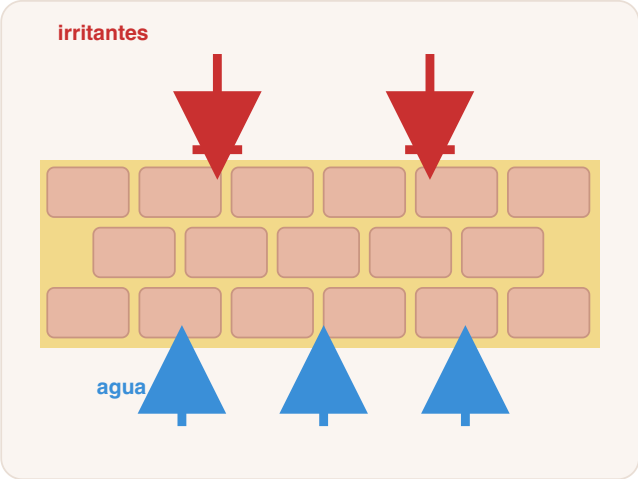
5. **Ponte crema las veces que la necesites.**
   Hidratar no es un paso más: es lo que le ayuda a repararse.

6. **Dale semanas, no días.**
   Que deje de escocer no significa que ya esté reparada.

7. **Vuelve a tus activos de uno en uno.**
   Uno nuevo cada dos semanas, como mínimo.

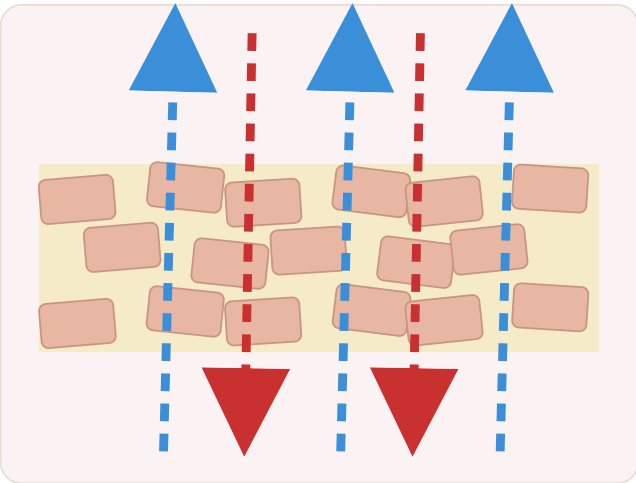
Tu barrera es una pared de ladrillos

Y lo que se estropea no son los ladrillos: es el cemento.



BARRERA SANA

El agua se queda dentro; lo de fuera, fuera



BARRERA DAÑADA

El agua se escapa y lo de fuera entra

Las células de la capa más externa de tu piel son los **ladrillos**. Entre ellas hay un **cemento** hecho de grasas naturales: ceramidas, colesterol y ácidos grasos.

Ese cemento hace dos trabajos a la vez: **no deja que el agua se escape** y **no deja que entren irritantes**.

Cuando se desordena, fallan las dos cosas a la vez.

Tu piel se deshidrata y, además, **empieza a reaccionar a productos que antes toleraba**. Por eso, de repente, todo escuece.

Lo que ayuda a rehacer el cemento: búscalo en el INCI de cualquier crema

`Ceramide` · `Cholesterol` · `Butyrospermum Parkii` (karité) · `Glycerin` · `Squalane`

¿Es tu caso?

Las señales de una barrera dañada.

- **Tirantez**, sobre todo después de lavarte.
- **Escozor o picor** con productos que antes no te molestaban.
- **Rojez** repartida o a parches.
- La piel se **pela o descama**.
- La crema parece que **«no se absorbe»**.
- Sensación de **quemazón**, aunque no veas nada.

La causa más habitual: hacer demasiado.

Muchos activos a la vez, exfoliar demasiado a menudo, retinoides sin ir poco a poco, limpiadores agresivos, lavarse de más, el agua muy caliente… o cambiar de rutina cada pocos días sin darle tiempo a nada.

El bucle que no la deja sanar

Irritas → calmas → te da miedo → vuelves a todos tus activos → irritas otra vez. **Esta guía es para salir de ahí.**

Tu rutina mientras se repara

Menos es más. De verdad.

EN PAUSA HASTA QUE SE RECUPERE

- Exfoliantes y peelings
- Retinoides (retinol, retinal)
- Ácidos (glicólico, láctico, salicílico)
- Sérums de vitamina C
- Mascarillas de arcilla
- Limpiadores con activos
- Todo lo que escueza

En pausa no es «fuera»: tus activos vuelven, de uno en uno, cuando tu piel esté lista (página 9).

Lo que se queda: tres pasos

PASO 1 Limpiar

Una o dos veces al día, nunca más.

Mejor una leche limpiadora o un agua micelar, sin frotar y con agua templada.

PASO 2 Hidratar

Una crema sin activos que ayude a reparar.

Con ceramidas y colesterol (página 3), las veces que tu piel la pida.

PASO 3 Proteger

Protector solar todas las mañanas.

Una piel con la barrera dañada reacciona más al sol, y eso es justo lo que intentamos calmar.

Si usas Nezeni

Lo que te conviene ahora. **No necesitas comprar nada:** si tu limpiador no lleva activos y tu crema lleva ceramidas o colesterol (página 3), y ninguno te escuece, te sirven.

AHORA SÍ	
Leche Limpiadora Facial	La limpieza más suave que tenemos. Sin activos y con manteca de karité.
Agua Micelar	Para retirar maquillaje y suciedad sin frotar. Sin activos.
Crema Hidratante Aloe Vera Ecológico	**Le da a tu piel lo que necesita para repararse:** una ceramida, colesterol y aceites ricos en ácidos grasos, las tres piezas de tu cemento. Y sin activos. La más calmante que tenemos, con versión para piel seca o sensible y para piel normal a grasa.
Crema Hidratante Nutritiva Colágeno + AH + Elastina	**Las mismas piezas del cemento**, y sin activos. En sus estudios, reduce la pérdida de agua al momento y mantiene la hidratación 8 horas.
Protector Solar SPF50 de filtros físicos	Filtros físicos, sin nanopartículas. Cada mañana.

Lo que dejas en pausa

Si tienes alguno de estos, guárdalo: vuelve más adelante, de uno en uno.

EN PAUSA, POR AHORA	
Espuma Limpiadora y Desmaquillante Bifásico	Llevan ácido salicílico.
Línea Anti-Acné	Limpiador, tónico, crema y mascarilla: llevan ácidos y arcillas.
Sérum Retinal y cremas de noche con retinol o bakuchiol	Son de lo que más suele dañar la barrera cuando se usa de más.
Cremas de noche Ácido Glicólico y Ácido Láctico, peelings y Exfoliante Físico	Exfolian.
Sérums de vitamina C, Despigmentante y Sérum Antiarrugas	Activos potentes. Vuelven más adelante.

Cuando vuelvan, que sea de uno en uno.

Empieza por el más suave y espera **al menos dos semanas** antes del siguiente. Te lo contamos en la página 9.

Qué va a pasar, y cuándo

Los plazos reales, para no volver a la casilla de salida.

Los primeros días

Deja de escocer y tira menos.

Es la inflamación bajando. La piel deja de escocer antes de estar reparada: todavía no lo está.

Semana 1-2 OJO

Pierde menos agua, reacciona menos y arde menos.

Es justo cuando más apetece volver a todo. Es el error más común: todavía no.

Las semanas siguientes

Ahora sí se repara.

El cemento no se rellena: tu piel tiene que volver a fabricarlo. Por eso lleva semanas, y más si el daño viene de meses de exceso.

Una semana sin escozor ni tirantez LISTA

Ya puedes empezar a volver a tus activos.

De uno en uno: te lo contamos en la página siguiente.

¿Te salen granitos blancos mientras se repara?

No es que tu piel vaya a peor. Te lo explicamos en nuestra guía de comedones: **escríbenos COMEDONES por mensaje** y te la mandamos.

Cómo volver a tus activos

Sin prisa y de uno en uno. Así no vuelves a empezar.

1. **Espera a llevar al menos una semana sin escozor ni tirantez.**
   Antes, tu piel todavía no está lista.

2. **Un activo cada vez.**
   Y el siguiente, como pronto, a las dos semanas.

3. **Empieza por el más suave.**
   No por el que más echas de menos.

4. **Sube la frecuencia poco a poco.**
   Dos veces por semana → días alternos → a diario. Solo subes si no hay reacción.

5. **Nunca dos activos nuevos en la misma semana.**
   Ni vuelvas a la rutina completa de golpe.

Si vuelve a escocer

Retira el último activo que añadiste y vuelve a los tres pasos hasta que se calme. **No es un fracaso: es tu piel marcando el ritmo.**

Cuándo esto se te queda corto

Preferimos decírtelo claro aunque no nos convenga.

Pide cita con el médico si:

- La rojez **no baja en 2-3 semanas** con la rutina mínima.
- Tienes **ardor o dolor** constante.
- La piel se descama **en placas**.
- Hay heridas que **supuran** o hacen costra.
- La rojez tiene **bordes muy marcados** o sale justo donde te pones un producto.
- **Va a peor** aunque lo hayas parado todo.

Puede ser algo más que una barrera dañada, y ahí hace falta un diagnóstico que nosotros no podemos dar. 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; no son medicamentos ni están destinados a tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna.