GUÍA NEZENI

Esos granitos blancos

Qué son los comedones cerrados, por qué salen y cómo ayudar a que se vayan sin dañar tu piel.

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

Laboratorio propio · Sevilla

Las 6 reglas

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

1. **No los aprietes.**
   No tienen salida: al apretar, empujas el tapón hacia dentro y un bultito puede acabar en una marca de meses.

2. **Primero, tu barrera.**
   Si tu piel escuece, el comedón puede esperar. La barrera, no.

3. **Un solo activo, y suave.**
   Ácido salicílico, dos veces por semana para empezar.

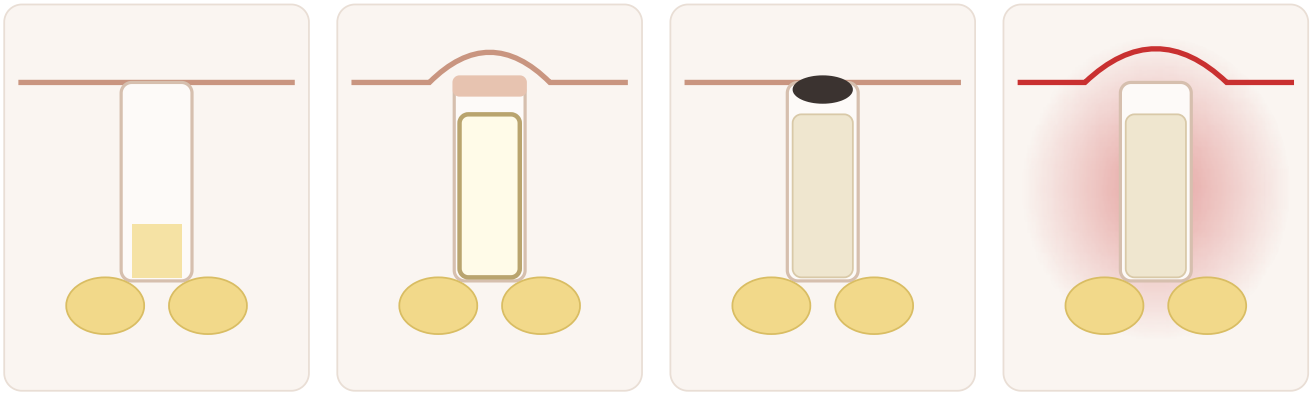
4. **No exfolies más «para que salgan antes».**
   Suele ser justo lo que empezó el problema.

5. **Nada de alcohol ni astringentes para «secarlos».**
   Irritan y no destapan.

6. **Dale tiempo.**
   Antes de 8-12 semanas no se puede juzgar.

Qué es un comedón cerrado

Un poro tapado. Nada más.



Es un poro taponado por una mezcla de células muertas y grasa, **cerrado por arriba**. Se nota como un bultito blanquecino o del color de tu piel, **sin rojez y sin dolor**.

Si el poro está abierto, el tapón toca el aire, se oscurece y es un **punto negro**. Si además se inflama, se pone rojo y molesta: eso ya es un **grano**.

Comedón = poro tapado.

Grano = poro tapado + inflamación.

Los comedones son una forma de acné, la que no tiene inflamación. **Tenerlos no significa que tengas granos.**

¿Por qué me salen ahora, si estoy cuidando mi piel?

La respuesta tranquiliza.

Un comedón tarda varias semanas en formarse.

Empieza por dentro, mucho antes de que lo veas. Así que los que te salen hoy **ya se estaban formando antes** de que cambiaras tu rutina. No los ha provocado dejar los activos: ya venían de camino.

Hay, además, una explicación posible: cuando tu piel estaba irritada, la rojez y la hinchazón disimulaban el relieve. Al calmarse, puede que simplemente **se noten más**.

No es que tu piel vaya a peor.

Lo peor que puedes hacer ahora es volver corriendo a todos tus activos para «arreglarlo». **Es justo lo que vuelve a dañar la barrera.**

Cómo ayudar a que se vayan

En este orden y sin saltarte pasos, para no volver a dañar tu barrera.

PASO 1 Mientras tu barrera se repara

Solo los tres pasos: limpiar con suavidad, hidratar y protector solar.

Nada para los comedones hasta que tu piel no escueza. No son urgentes.

PASO 2 Cuando ya no escueza

Añade un tónico con ácido salicílico, dos días por semana.

Es el que mejor llega al tapón: se mezcla con la grasa y entra dentro del poro.

PASO 3 Si a las 2 semanas va bien

Súbelo a días alternos.

«Va bien» es sin escozor y sin rojez. Y no añadas nada más hasta que esta frecuencia esté asentada.

PASO 4 Más adelante, solo si hace falta

Una mascarilla con arcillas, dos veces por semana.

Nunca antes de que el tónico esté asentado.

En esta fase, nunca juntes el ácido salicílico con exfoliantes, peelings o retinoides.

Si usas Nezeni

Qué encaja en cada momento. No necesitas todos: empieza por el primero.

MIENTRAS SE REPARA TU BARRERA	
Leche Limpiadora Facial + Crema Hidratante Aloe Vera Ecológico	Sin activos. Lo que tu piel necesita ahora. Más detalle en nuestra guía de la barrera.
TU PRIMER ACTIVO	
Tónico Facial Anti-Acné con Ácido Salicílico	El ácido salicílico entra en el poro y ayuda a deshacer el tapón. **Empieza con dos días por semana.**
MÁS ADELANTE, SI HACE FALTA	
Mascarilla Facial Anti-Acné	Arcillas y ácido salicílico. Dos veces por semana, cuando el tónico ya vaya bien.
ESPERAR	
Limpiador y Crema Facial Anti-Acné	Solo si acabas necesitando una rutina completa de acné.
Sérum Retinal y cremas con retinol	También ayudan con los comedones, pero suelen ser justo lo que dañó la barrera. Más adelante, de uno en uno. **El Sérum Retinal no es apto para pieles sensibles.**

Cuánto tardan, y qué no hacer

Los plazos reales, para no abandonar antes de tiempo.

Las primeras semanas

Reparar la barrera.

Los comedones siguen ahí, y es normal: todavía no estás haciendo nada contra ellos.

Cuando ya no escueza

Tónico, dos días por semana.

Dos semanas después

Días alternos.

Solo si no hay escozor ni rojez.

Semana 8-12 ¿FUNCIONA?

Ahora sí puedes valorarlo.

Un comedón tarda varias semanas en formarse y en irse. Antes de aquí, no se puede juzgar.

Qué NO hacer

- Apretarlos.
- Exfoliar más para que «salgan antes».
- Alcohol o astringentes para «secarlos».
- Encadenar activos pensando que juntos van más rápido.
- Juzgar a las dos semanas.

Cuándo ya no son solo comedones

Preferimos decírtelo claro aunque no nos convenga.

Pásate a la guía del acné si:

- Aparecen **granos rojos**, con volumen o que molestan.
- Se extienden a la **mandíbula, el cuello, el pecho o la espalda**.
- Salen en **brotes que se repiten**.
- Siguen ahí después de **3 meses** con una rutina estable.
- Cada grano te deja una **marca oscura**.

Escríbenos ACNÉ por mensaje y te la mandamos.

Y pide cita con el médico si:

- Tienes **bultos profundos que duelen** al tocarlos.
- Empiezan a quedarte **marcas hundidas**.

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.