

Protocolo Intensivo Anti-Manchas

Hiperpigmentación · Melasma · Manchas Solares

LO QUE DEBES SABER ANTES DE EMPEZAR

- Las manchas NO desaparecen de la noche a la mañana
- Resultado visible: **8-12 semanas de constancia ABSOLUTA**
- El protector solar es el **70% del éxito**
- Si no proteges del sol, las manchas **VUELVEN**
- **Tipos:** Manchas solares (tratables), Melasma (más difícil), Post-inflamatorias (mejores resultados)

Línea de Tiempo Realista

- **Semanas 1-4:** Adaptación. Posible ligera irritación inicial
- **Semanas 5-8:** Primeras señales. Tono más uniforme
- **Semanas 9-12:** Mejora visible. Manchas más claras
- **Semanas 13-16:** Resultados consolidados. Mantenimiento

⚠ **Constancia = Éxito. No hay atajos.**

Rutina Despigmentante de Mañana

PASO 1

Limpieza Suave

Gel limpiador sin sulfatos. No restregar. El objetivo es limpiar sin irritar.

PRODUCTO RECOMENDADO

Sol Santos Gel Facial o similar natural suave

Por qué: Piel sensibilizada por activos despigmentantes necesita gentileza.

PASO 2

Sérum Vitamina C 15-20%

4-5 gotas. **Antioxidante + despigmentante + iluminador.** Sobre piel limpia y seca.

PRODUCTO RECOMENDADO

Sérum Vitamina C estabilizada 15-20%

Por qué: Vitamina C: antioxidante + despigmentante + iluminador. Triple acción.

PASO 3

Protector Solar SPF 50+ CRÍTICO

EL PASO MÁS IMPORTANTE. Cantidad generosa (2 dedos). **REAPLICAR cada 2 horas** si estás en exterior. Sin protección, las manchas **VUELVEN**.

PRODUCTO RECOMENDADO

Wherteimar Sport SPF50+ o Natura Siberica SPF50

Por qué: SPF 50+ es obligatorio en tratamiento anti-manchas. Sin esto, todo lo demás no sirve.

REGLAS DE ORO (NO NEGOCIABLES)

- ✓ Protector solar **TODOS LOS DÍAS** (nublado, invierno, interior)
- ✓ Reaplicar cada 2h si exposición solar
- ✓ Gorra/sombrero cuando estés al exterior
- ✓ Evita sol directo 11am-4pm (pico radiación)
- ✓ Si olvidas 1 día el protector, retrocedes 1 semana de tratamiento

Rutina Intensiva de Noche

PASO 1

Doble Limpieza

1º Aceite limpiador/Bálsamo (elimina protector solar completamente)

2º Gel limpiador (limpieza profunda sin irritar)

PRODUCTOS RECOMENDADOS

Aceite limpiador + Sol Santos Gel Facial

Por qué: Residuos de protector bloquean absorción de tratamientos nocturnos.

PASO 2

Exfoliación Química Suave (2-3 noches/semana)

Tónico con **AHA (ácido glicólico 5-8%)** o **BHA (ácido salicílico 2%)**. Acelera renovación celular = elimina células con melanina más rápido.

PRODUCTO RECOMENDADO

Exfoliante químico suave AHA

Por qué: Acelera eliminación de células pigmentadas. Mejora penetración de activos.

PASO 3

Sérum Despigmentante Potente

Opción A (Lun, Mié, Vie): Retinol 0.5%

Opción B (Mar, Jue, Sáb, Dom): Niacinamida 10%

PRODUCTOS RECOMENDADOS

Retinol: Simon Ourian Retinoid 0.5%

Niacinamida: Sérum 10%

Por qué: Retinol: acelera renovación + unifica tono. Niacinamida: inhibe transferencia melanina + calma.

PASO 4

Crema Hidratante Reparadora

Hidratación profunda que repara barrera. **Si usaste retinol, espera 10 min** antes de aplicar.

PRODUCTO RECOMENDADO

Crema facial nutritiva Sol Santos o similar natural

Consejos Adicionales

- Protección física: Gorra, sombrero, gafas sol. El protector no es suficiente solo.
- Evita exfoliantes físicos: Nada de scrubs con partículas. Solo químicos suaves.
- Suplementa desde dentro: Antioxidantes orales potencian: Vit C, E, astaxantina.
- Fotografía tu progreso: Misma luz, mismo ángulo, cada 2 semanas.

⚠ CUÁNDO NO HACER ESTE TRATAMIENTO

- Embarazo o lactancia (por retinol)
- Piel con heridas o eccemas activos
- Si vas a exponerte mucho al sol (vacaciones playa)
- Rosácea o piel muy sensible sin supervisión

En estos casos, escíbeme para adaptar el protocolo

✓ Checklist Diario

- ☐ Limpieza suave mañana

- ☐ Vitamina C aplicada
- ☐ Protector SPF50+ (cantidad generosa)
- ☐ Reaplicado protector si exposición
- ☐ Doble limpieza noche
- ☐ Sérum despigmentante noche
- ☐ Hidratación final
- ☐ Evitado sol directo 11am-4pm

¿Necesitas Ajustar Tu Protocolo?

Consultas personalizadas: DM Instagram

@skinpersonalanalysis

Todos los productos: quelrabelleza.com

SKINPERSONAL10

SKINPERSONAL ANALYSIS by Sandra | quelrabelleza.com | [@skinpersonalanalysis](https://www.instagram.com/skinpersonalanalysis)
Protocolo intensivo diseñado con rigor científico para tratamiento de hiperpigmentación