



# ¿Tu piel está reseca o deshidratada?

Un mini test fácil para entender tu piel y dejar de comprar "a lo loco"

*Por Alicia Griman*

[www.aliciagriman.com](http://www.aliciagriman.com)

[hola@aliciagriman.com](mailto:hola@aliciagriman.com)

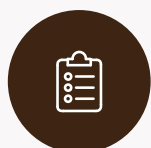


# Antes de arrancar (1 minutico)

*Este recurso es para orientarte y ayudarte a entender tu piel.*

 **Ojo: esto es información general. No reemplaza al médico. Si tienes ardor fuerte, ronchas, heridas, picazón intensa, enrojecimiento que no se quita, grietas dolorosas o cada día estás peor, mejor ve a dermatología.**

## Cómo usarlo:



**Haz el Mini Test**

*Solo 3 minuticos*



**Mira tu Resultado**

*Qué significa tu puntaje*



**Sigue el Plan de 7 días**

*Sencillo y sin complicaciones*



**Anota en la Hoja de seguimiento**

*Registra tus cambios*



# Índice

1 Reseca vs deshidratada  
*No es lo mismo*

2 Tu "capita protectora"  
*De la piel*

3 Mini Test  
*3 minuticos*

4 Resultado  
*Qué significa*

5 Plan de 7 días  
*Sencillo*

6 Señales de alerta  
*Cuándo buscar ayuda*

7 Por qué nada te funciona  
*La razón real*

8 Próximo paso  
*Si quieres aprender de verdad*

9 Hoja de seguimiento  
*Anota tus cambios*



# 1) Reseca NO es igual a deshidratada

*Piensa en tu piel como una plantita:*

- *Si le falta agua, se pone "apagadita".*
- *Si le falta "grasita" (protección), el agua se va más rápido y la piel se pone áspera.*

## Piel reseca

*Suele pasar cuando a tu piel le falta protección (grasita) y se siente:*

- *tirante*
- *áspera*
- *opaca*
- *con descamación finita (se pelan pedacitos)*
- *y a veces se pone más sensible*

*Reseca = "me falta protección (grasita)".*

## Piel deshidratada

*Aquí lo que falta es agua. Puede pasar incluso si tu piel es grasa. Se siente:*

- *tirante*
- *con líneas finitas más marcadas*
- *y textura como "rasposa"*

*Deshidratada = "me falta agua y mi piel no la aguanta".*








## 2) Tu "capita protectora" de la piel

*Tu piel tiene una capita natural que la protege (también le dicen manto hidrolipídico).*

	Te protege <i>De cosas que irritan</i>		Mantiene el equilibrio <i>De tu piel</i>		Retiene el agua <i>Evita que se vaya rapidito</i>
---	---	---	---	---	--

---

### ¿Qué la daña mucho? (lo más común)

-  Jabones muy fuertes
-  Agua muy caliente
-  Exfoliarte demasiado
-  Muchos productos "fuertes" al mismo tiempo
-  No hidratarte bien



### 3) MINI TEST (3 minuticos)

*Instrucciones: marca lo que más se parece a ti. Al final sumas los puntitos.*

D = Deshidratada

S = Reseca

#### A) ¿Cómo se siente tu piel 10–20 minutos después de lavarte?

1. *Tirante, pero con cremita se calma rápido. (D +2)*
2. *Tirante y casi siempre áspera/opaca aunque uses crema. (S +2)*
3. *No tirante; más bien brillo en la frente/nariz. (+0)*

#### B) ¿Cómo ves tu textura?

1. *Se ve apagada y se me marcan líneas finitas. (D +2)*
2. *Se me pela finito y a veces se me pone rojita. (S +2)*
3. *Tengo brillo y poros, pero si uso productos para "secar", me queda rasposa. (D +2)*

#### C) ¿Qué tal tus poros?

1. *Casi no se ven. (S +1)*
2. *Se ven más en nariz/frente. (+0)*

*Si además sientes tirantez y textura feíta: (D +1)*

#### D) Cosas que te pasan (marca las tuyas)

- *Me pica o me irrito fácil. (S +1 / D +1)*
- *Se me marcan más líneas finitas. (D +1)*
- *Se me pela por la nariz o el mentón. (S +1 / D +1)*
- *Me brilla la zona T, pero las mejillas me jalan. (D +2)*
- *Me veo opaca como "marchita". (S +1 / D +1)*

#### E) Cosas que pueden estar empeorándote (marca si aplica)

- *Uso jabón fuerte o me lavo con agua muy caliente. (D +1 / S +1)*
- *Exfolio mucho o uso cosas fuertes sin guía. (D +2)*
- *Me pongo cosas para "secar la grasa". (D +2)*
- *Aire acondicionado fuerte o clima seco/frío. (D +1 / S +1)*



## 4) Resultado

*Suma tus puntos y mira dónde caes:*

 Si te dio más D —  
DESHIDRATADA

*Tu piel está pidiendo agua y que la ayudes a recuperar su capa protectora.*

*Importante: puedes tener piel mixta o grasita y estar deshidratada.*

 Si te dio más S —  
RESECA

*Tu piel necesita más protección (grasita/cremas que den confort) y también un poquito de hidratación.*

 Si quedaste mezclada (S + D o brillo + D)

*Esto pasa muchísimo:*

- *zona T con brillo,*
- *pero mejillas tirantes o rasposas.*

*Regla de oro: si estás tirante, "secarte más" casi siempre te deja peor.*

# 5) Plan sencillito de 7 días

*Meta: que tu piel se calme y recupere su equilibrio.*

📌 **Clave: por 7 días, no te vuelvas loca mezclando mil cosas. Menos es más.**

## 💧 Si te dio DESHIDRATADA (D)

*En la mañana:*

1. *Lávate con algo suave (que no deje la piel "chillando").*
2. *Ponte hidratación (algo ligero) y encima una cremita si la necesitas.*
3. *Protector solar.*

*En la noche:*

1. *Limpieza suave.*
2. *Hidratación + crema para "sellar".*

*Por 7 días evita: exfoliantes fuertes, productos muy secantes, y mezclar muchos productos nuevos.*

## 🌵 Si te dio RESECA (S)

*En la mañana:*

1. *Limpieza muy suave.*
2. *Crema que te deje la piel comfortable.*
3. *Protector solar.*

*En la noche:*

1. *Limpieza suave.*
2. *Crema más nutritiva (sin exagerar si te irrita).*

*Clave: constancia. La piel reseca mejora con rutina sencilla y paciencia.*

## 🔄 Si eres MIXTA con DESHIDRATACIÓN (brillo + tirantez)

- *En la zona T usa cosas más ligeras.*
- *En mejillas usa más confort.*

*Evita: ponerte cosas muy secantes solo por ver brillo.*

¿Quieres aprender de verdad cómo cuidar tu piel?

Visita [aliciagriman.com](https://aliciagriman.com) y da el próximo paso hacia tu nueva vida profesional.

Ir a [aliciagriman.com](https://aliciagriman.com)



## 6) Señales de alerta

Aquí sí: 🚨 mosca

*Para y busca ayuda profesional si hay:*



Ardor fuerte



Ronchas o heridas



Picazón intensa



Enrojecimiento que no se quita



Grietas dolorosas



Cada día estás peor

## 7) Por qué a veces nada te funciona

*Porque no es solo "qué crema uso". Es entender qué tipo de piel tienes y cómo está tu piel hoy.*

*Por eso a veces compras una crema, luego otra, y otra... y sigues igual.*

*Cuando una profesional evalúa bien, hace cosas como:*

- *mirar y tocar la piel con buena luz,*
- *hacerte preguntas sobre hábitos y salud,*
- *y llevar un registro para ver cambios.*

*Eso es lo que marca la diferencia entre "probar" y hacerlo con seguridad.*

¿Lista para hacerlo con seguridad?

*Aprende más en mi curso Básico de Estética Nivel I*

*Escríbeme por WhatsApp al [0414-2761314](https://wa.me/0414-2761314)*



# 9) Hoja de seguimiento

*Anota tus cambios durante los 7 días. Observa cómo responde tu piel.*

<i>Día</i>	<i>¿Cómo se siente tu piel?</i>	<i>¿Qué usaste?</i>	<i>Notas / cambios</i>
<i>Día 1</i>			
<i>Día 2</i>			
<i>Día 3</i>			
<i>Día 4</i>			
<i>Día 5</i>			
<i>Día 6</i>			
<i>Día 7</i>			

 **Recuerda: la constancia es clave. Anota aunque sea una palabrita cada día. Tu piel te lo va a agradecer.**

 [ALICIAGRIMAN.COM](https://aliciagriman.com)

 [HOLA@ALICIAGRIMAN.COM](mailto:HOLA@ALICIAGRIMAN.COM)

