

GUÍA: EXFOLIACIÓN QUÍMICA VS. EXFOLIACIÓN FÍSICA

*TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA
EXFOLIARTE SIN CASTIGAR TU PIEL*



Automaquillaje
y Piel



¿Para qué sirve la exfoliación?

Nuestra piel se va renovando sola, pero no lo hace al ritmo que nos gustaría. Resultado: piel apagada, textura irregular, poros obstruidos y productos que no se absorben bien. La exfoliación es la clave para devolverle la vida y ayudarla a eliminar lo que ya no necesita.

Hay dos formas de hacerlo:

- Exfoliación física (frotar con partículas o herramientas).
- Exfoliación química (usar ácidos o enzimas para que la piel se desprenda de las células muertas sola, sin necesidad de frotar).

En esta guía te explicamos cómo funcionan y cuál te conviene más.



Automaquillaje
y Piel





Exfoliación Física

La de toda la vida



Automaquillaje
y Piel

Se trata de retirar manualmente las células muertas usando:

- **Cremas o geles** con partículas exfoliantes (azúcar, hueso de albaricoque, café...).
- **Herramientas** como esponjas, cepillos o guantes.
- **Discos** de silicona o **aparatos** con cabezales giratorios.

Lo bueno

- Deja sensación de limpieza inmediata.
- Es fácil de usar y se encuentra en cualquier supermercado.

Lo malo

- Puede irritar si la piel es sensible o si se frota con demasiada fuerza.
- No es la mejor opción para pieles con acné, porque puede extender las bacterias.



Automaquillaje
y Piel

¿Cuántas veces usarla?

1 vez a la semana, y con suavidad.



Exfoliación Química

La que hace el trabajo por ti

Aquí no hay fricción, sino ingredientes que disuelven las células muertas sin que tengas que frotar.

Tipos según tu piel:

- Ácidos suaves (AHA, como el glicólico o el láctico): **Para pieles secas o con manchas.**
- Ácido salicílico (BHA): **Para pieles grasas o con granitos.**
- Enzimas de frutas (papaya, piña, calabaza...): **Para pieles sensibles o con rojeces.**



Automaquillaje
y Piel

Lo bueno

- Hace una exfoliación más profunda y uniforme.
- No irrita tanto como la exfoliación física.
- Ayuda a mejorar manchas, arrugas y acné.

Lo malo

- Hay que empezar con poca cantidad para que la piel se acostumbre.
- Siempre, siempre, siempre hay que usar protector solar después.



Automaquillaje
y Piel

¿Cuántas veces usarla?
De 1 a 3 veces por semana,
según el tipo de piel.

¿Cuál elegir?

- Si tienes la piel seca o con manchas, prueba exfoliantes químicos con ácidos suaves.
- Si tienes piel grasa o con tendencia a los granitos, mejor el ácido salicílico.
- Si tu piel es muy sensible, evita los gránulos y usa enzimas naturales o ácidos muy suaves.





Truco de expertas:

Se pueden combinar ambos tipos. Una opción es hacer una exfoliación química semanal y una física cada 15 días.

Regla de oro:

La exfoliación es buena, pero la **sobreexfoliación no**. Si notas la piel irritada, espacia las veces que la haces.



"Ya te hemos contado cómo exfoliar tu piel, pero sabemos que en el mundo del cuidado y el maquillaje, la teoría es solo una parte. Si quieres aprender a aplicarlo en tu día a día, descubrir trucos y, sobre todo, pasarlo bien mientras lo haces, te esperamos en nuestros talleres y servicios personalizados."



Automaquillaje
y Piel

NOS VEMOS CARA A CARA

Porque el maquillaje se disfruta más cuando es en persona, te ofrecemos diferentes formas de aprender y cuidarte con nosotras:



Automaquillaje
y Piel

Talleres de Automaquillaje y Cuidado de la Piel

Una vez al mes nos reunimos para maquillarnos juntas, aprender trucos y, sobre todo, pasarlo genial.

Talleres Individuales

Si prefieres un asesoramiento 100% personalizado, te ayudamos a sacarte partido con una sesión solo para ti.

Dúo Beauty: un momento para vosotras

Ven con tu amiga, madre o hermana y compartid un rato de belleza y complicidad. Aprenderéis juntas, os divertiréis y os llevaréis trucos de maquillaje que os sacarán partido a las dos. ¡Porque maquillarse en buena compañía siempre es mejor!

NOS VEMOS CARA A CARA

Porque el maquillaje se disfruta más cuando es en persona, te ofrecemos diferentes formas de aprender y cuidarte con nosotras:



Automaquillaje
y Piel

Beauty Party: maquillaje, risas y un planazo con amigas

Porque no hay mejor excusa para juntarse que un buen rato de automaquillaje y diversión. Aprende trucos, prueba productos y sal de aquí con un look espectacular y un recuerdo inolvidable.

Te maquillamos para tu evento

Sea una boda, una cena especial o esa fiesta donde quieres deslumbrar, nos encargamos de que tu maquillaje aguante el ritmo y te veas increíble sin perder tu esencia.

Nos vamos de compras contigo

Te acompañamos a comprar los productos que realmente necesitas, para que tu neceser tenga lo justo y necesario sin malgastar en cosas que no usarás.

TAMBIÉN NOS VEMOS EN DIGITAL

Puede que no estemos cara a cara, pero seguimos conectadas contigo para compartir trucos, inspiración y mucha magia beauty.



Automaquillaje y Piel



[instagram.com/automaquillajeypiel](https://www.instagram.com/automaquillajeypiel)



[youtube.com/@automaquillajeypiel](https://www.youtube.com/@automaquillajeypiel)



[facebook.com/automaquillajeypiel](https://www.facebook.com/automaquillajeypiel)



[Unirse al Canal de Whatsapp](#)



[Newsletter "Domingos de Autocuidado"](#)

¿Quiénes somos?

Cristina



“Yo soy de las que sigue cada paso de su rutina con disciplina. Si el sérum hay que aplicarlo a toquecitos, lo hago con la delicadeza de una experta. Nada de saltarse pasos, aquí todo va en orden y sin excepciones”.

 [@cristinaohlunamakeup](https://www.instagram.com/cristinaohlunamakeup)



Automaquillaje
y Piel

¿Quiénes somos?

Alicia



“Yo me acuerdo del serum cuando mi piel entra en modo emergencia y me lo aplico como si fuera un elixir milagroso esperando efectos inmediatos. Del contorno de ojos mejor ni hablamos... Aunque ya voy rectificando, porque Cristina no me deja pasar ni una.”

 [@sastrealimakeup](https://www.instagram.com/sastrealimakeup)



Automaquillaje
y Piel

“Explora el placer de dedicarte tiempo y cuidarte como mereces”



Automaquillaje
y Piel