

UNA GUÍA DE ACNE LAB BY GLOW SKIN CENTER

# Acné

## TU PIEL. TU MOMENTO.

Cuidarla no tiene que ser complicado. Tu piel está cambiando, igual que vos. Y aunque no podás controlar cada granito que aparece, sí podés aprender a cuidarla mejor.

**No necesitás una rutina perfecta. Necesitás buenos hábitos, constancia y productos adecuados para tu piel.**



**GLOW**  
SKIN CENTER  
DERMATOLOGÍA LÁSER Y SPA

*Una iniciativa de Acne Lab*



# Tres pasos, todos los días

UNA RUTINA SENCILLA QUE SÍ PODÉS SOSTENER

1

## *Limpiá*

Lavá tu rostro dos veces al día con un limpiador suave. Sin tallar ni intentar “sacar” los granitos.

2

## *Hidratá*

Aunque tengas piel grasa, necesita hidratación. Elegí productos adecuados para piel con tendencia al acné.

3

## *Protegé*

Usá protector solar de amplio espectro, SPF 30 o superior, preferiblemente no comedogénico.



***Simple. Constante. Todos los días.***

La constancia suele ser más útil que una rutina larga o llena de productos. Si algo irrita tu piel, suspendelo y consultá.

# Lo que toca tu piel también importa

## HÁBITOS COTIDIANOS

### ● TU CELULAR

Mantené limpia la pantalla y la funda. Evitá mantenerlo presionado contra la piel.

El celular no causa acné. Mantener limpio lo que toca tu rostro es simplemente un buen hábito.

### ● AUDÍFONOS, GORRAS Y CASCOS

El roce, la presión, el calor y el sudor pueden irritar. Mantenelos limpios.

### ● DESPUÉS DE ENTRENAR

Limpiá suavemente tu rostro, cambiá la ropa húmeda y evitá frotar el sudor.



## Tu almohada y tu cabello también cuentan

Mantené limpias tus fundas y ropa de cama. Los aceites, ceras y otros productos para el cabello pueden llegar a la frente: procurá que no queden sobre la piel.

## El granito no necesita tus manos

Apretar o manipular las lesiones puede aumentar la inflamación y favorecer manchas o cicatrices. Dejá que tu piel sane.



# *Menos productos. Mejores decisiones.*

Que algo sea tendencia en redes sociales no significa que sea lo mejor para tu piel. Cada piel es diferente.

## *Cada piel es diferente*

Una valoración dermatológica te ayuda a entender qué está pasando y a elegir el cuidado y tratamiento adecuados para vos.

### **PEDÍ AYUDA SI EL ACNÉ:**

- te preocupa o te duele
- está dejando manchas o cicatrices
- está afectando cómo te sentís con



<sup>vos mismo</sup>  
*Tener acné no significa que tengás una mala higiene.*

Tampoco debería hacerte sentir que necesitás esconderte. Hablarlo y buscar acompañamiento también es parte de cuidarte.

---

*Cuidá tu piel.  
Cuidá de vos.*

Dermatología especializada para acompañar tu piel en cada etapa..