

Paso 1: LIMPIAR



Limpiar y desmaquillar la piel del rostro de manera suave

Producto

- Usar limpiadores y tónicos que **mantengan el pH natural cutáneo** (libres de alcohol e hipoalergénicos) y que proporcionen un efecto calmante.
- Usar productos que sean respetuosos con las pieles sensibles e hipoalergénicos.
- Evitar productos irritantes (alcoholes, peelings, ácidos, etc.)

Consejos

- Evitar fuentes de calor y extracciones.
- Recomendable llevar la peluca un máximo de 6-8h.

Peeling enzimático

1 vez por semana

Producto

- Usar un exfoliante enzimático suave: enzimas de papaya o piña, sin gránulos.

Aplicación

- Aplicar una capa fina sobre el rostro seco y dejar actuar entre 1 y 3 minutos.
- Aclarar con agua tibia sin frotar

Consejos

- No usar exfoliantes mecánicos (gránulos) ni ácidos fuertes.
- Realizar máximo 1 vez a la semana.

Aplicación

- Humedecer el rostro y el cuello ligeramente con agua templada.
- Aplicar el producto limpiador con movimientos suaves (frente, mejillas, nariz, mentón y cuello)
- Aclarar con agua tibia y secar a toques con una toalla de algodón suave y limpia.



Paso 2: HIDRATAR



Hidratar y nutrir la piel del rostro

Producto

- Aplicar concentrados, sérums y cremas de texturas ligeras para pieles sensibles, sin alcohol y alta tolerancia.
- Utilizar cremas y sérums ricos en ácido hialurónico, aloe vera, alantoína, aceite de rosa mosqueta, aceites ricos en omega 3,6 y 9 o glicerina.
- Aplicar mascarilla con ingredientes calmantes (aloe vera, caléndula, centella asiática, ácido hialurónico).



Aplicación

- Colocar unas gotas del **concentrado** en la palma de la mano o directamente en el rostro, con las yemas de los dedos extender el producto a toques suaves evitando arrastrar. Aplicar en rostro, cuello y escote. Dejar absorber completamente.
- Aplicar una capa generosa de la **mascarilla** con una brocha plana o los dedos, dejar actuar 15 minutos. Retirar suavemente con esponjitas húmedas.
- Aplicar finalmente la **crema hidratante** en rostro, cuello, orejas, escote y cuero cabelludo. Siempre en sentido ascendente.

Paso 3: PROTEGER



Proteger la piel del sol a diario tanto en invierno como en verano

Producto

- Utilizar protector solar con un factor de protección **SPF 50 o superior** de amplio espectro que cubra frente a las radiaciones UVA y UVB, preferiblemente resistente al agua y al sudor.



Aplicación

- Aplicar en rostro, cuello, orejas, escote y cuero cabelludo (incluso si se utiliza pañuelo, peluca o gorro).
- Reaplicar cada 2 horas si hay exposición solar.
- Extender bien sin frotar demasiado.

Consejos

- Evitar la exposición directa al sol en verano entre las 12 y las 16h. No te expongas a lámparas de rayos UVA.
- Usar pañuelos o sombreros como complementos a la protección solar.

Manos y pies

Producto

- **Utilizar cremas y aceites ricos en** aloe vera, aceite de rosa mosqueta, árnica montana, manzanilla, caléndula, betainas, mantecas de mango y karité, aceites ricos en omega 3,6 y 9, aceite de amaranto o aceite de aguacate.



Aplicación

- **Hidratar manos y pies** de 2 a 3 veces al día con bálsamos o aceites que aporten gran suavidad a la piel.
- **Nutrir las uñas** desde la cutícula y hasta cubrirla toda con movimientos circulares.

Consejos

- No cortar las cutículas ni eliminar durezas. Evitar las uñas acrílicas y esmaltes semipermanentes. Usar esmaltes hipoalergénicos. Utiliza guantes y calcetines de algodón.

Cuidado corporal

Producto

- Usar **limpiadores corporales** de pH neutro 5 – 5.7, emoliente y sin detergente.
- Utilizar **cosméticos ricos en** mantecas de mango y karité, aceite de amaranto, aceite de aguacate, alantoína, rosa mosqueta, betainas, aceites ricos en omega 3,6 y 9 o glicerina.

Aplicación

- **Hidratar la piel dos veces al día** con bálsamos, cremas o aceites.
- Empezar desde las piernas y terminar en los brazos con movimientos circulares, suaves y lentos.
- Proteger con un SPF50 o superior las zonas expuestas al aire libre (piernas, brazos, empeine y dorso de la mano).

Consejos

- Darse **duchas cortas** con agua templada y llevar a cabo un minucioso aclarando.
- Secar con mucho cuidado incluyendo los pliegues del cuerpo y las zonas de roce , a toques muy suaves y sin rascar la piel.
- Evitar esponjas, guantes de crin, peelings.

Masterclass

Ricardo Fisas
FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ

MÍMATE: RUTINA FACIAL Y CUIDADO DE MANOS

ESTÉTICA
ONCOLÓGICA
Cuida tu piel cuando
más lo necesitas



La Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé

Conoce más consejos para cuidar tu piel durante el tratamiento oncológico

www.fundacionricardofisas.org



Siéntete más cómoda con tu propia piel siguiendo estas pautas básicas y sencillas de limpieza, hidratación y protección.