

# 10 tips para cuidar la piel del rostro con Marta García Esteticistas

## **La clave para mantener una piel del rostro sana es la constancia en la rutina de limpieza y maquillaje**

Para mantener la piel del rostro sana, no basta con aplicarse crema hidratante al sentir que la piel está seca. Y tampoco es suficiente con someterse a tratamientos faciales cuando ya no hay solución. Marta García explica las 10 reglas a seguir en la rutina de cuidado de la piel del rostro para conseguir una piel sana, joven y radiante.

### 1. Constancia

De nada sirve cuidar la piel únicamente al ver que su aspecto no es bueno. En el cuidado de la piel, la prevención es clave y la constancia aún más.

### 2. Conocer el tipo de piel

No todas las pieles son iguales y por ello existen tantos tipos de productos para su cuidado. Es esencial que cada persona sepa qué tipo de piel tiene para escoger el producto que se convertirá en su perfecto aliado.

### 3. Lavarse la cara 2 veces al día

Limpieza la piel del rostro es esencial para que todos los otros cuidados den sus frutos. Como mínimo, la cara debería ser lavada dos veces al día: uno por la mañana para eliminar las toxinas que se desprenden al dormir y otro por la noche para potenciar la función reparadora del sueño.

### 4. Escoger la crema hidratante con ayuda de un especialista

La crema hidratante es un must. La dermis está compuesta por un 70% de agua y la epidermis por un 15%. La hidratación es esencial y, por ello, cada persona debería pedir consejo a un especialista a la hora de hacer la elección.

### 5. Aplicarse crema hidratante 2 veces al día

Es común pensar que la crema hidratante solo debe aplicarse antes de acostarse, pero también debe hacerse por la mañana. Es recomendable que la crema de día sea diferente a la de noche ya que, como se ha visto en el punto anterior, el funcionamiento de la piel es distinto.

### 6. Desmaquillarse bien, pero de manera suave

Es algo evidente, pero que los especialistas repiten hasta la saciedad. Llegada la noche, hay que desmaquillarse bien para que la regeneración de la piel al dormir sea efectiva. Por supuesto, desmaquillarse bien no es sinónimo de hacerlo de forma agresiva.

#### 7. Cuidar de manera especial el contorno de los ojos

La piel que rodea los ojos es especialmente fina, sensible y tiende aún más a la deshidratación. Hay que hidratar esta zona tanto como sea posible.

#### 8. Exfoliar la piel

Por norma general, la piel del rostro debería exfoliarse dos veces por semana. Sin embargo, la frecuencia cambia según el tipo de piel: las pieles grasas necesitan más exfoliación que las secas.

#### 9. Protegerse del sol

Ahora que llega el verano, este punto cobra especial importancia. Aunque solo sea para ir al trabajo, hay que aplicarse crema solar y asegurarse de que esta crema es el último producto que se aplica en la rutina.

#### 10. Realizarse tratamientos estéticos para potenciar los cuidados de la rutina

En Marta García Esteticistas son especialistas en tratamientos faciales y siempre son adaptados a las necesidades de la piel de cada paciente. Presentan desde tratamientos de última generación, como con la tecnología Indiba®Deep Care, hasta técnicas tradicionales, como los masajes de ayurveda.

#### Sobre Marta García Esteticistas

Marta García fundó su propio centro de estética, Marta García Esteticistas, en Oviedo (Asturias) en 1996. Desde el inicio se hizo cargo del departamento facial y de la dirección del centro y no ha dejado de investigar, combinar tratamientos e idear sus propios protocolos.

En 1999, Jairo García se unió a esta gran aventura como encargado de los departamentos de corporal, estética del pie y masajes. El resto del equipo trabaja en el centro desde hace años y destaca por su buena cualificación, sensibilidad, comprensión y cordialidad con los clientes.

Marta García Esteticistas es ahora un referente en el sector Belleza y cuenta con varios premios y reconocimientos, como el Premio a la Excelencia en Mejor centro de Belleza y Bienestar o el Premio ADACO de Innovación y Modernización Comercial.

En Marta García Esteticistas, son especialistas en tratamientos faciales y corporales con aparatología de última generación y en depilación láser. También disponen de una amplia gama de técnicas tradicionales como el ayurveda, masajes, estética de pies y manos o curas de bienestar. Destacan por el exhaustivo examen que se realiza a cada cliente: tienen claro que la clave del éxito en cualquier tratamiento de belleza reside en un buen diagnóstico.

#### Conocerles

[www.martagarcia.net](http://www.martagarcia.net)

C/ Uría, 39. Oviedo

Seguir

Facebook: Marta García Esteticistas

Youtube: MartaGarciaE

Twitter: @MartaGarciaE

Pinterest: Marta García Esteticistas

Blogspot: El Blog de Marta García

**Datos de contacto:**

Elena Mañas

Globe Comunicación

93 252 82 91

Nota de prensa publicada en: [Oviedo](#)

Categorías: [Asturias](#) [Medicina alternativa](#) [Hogar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>