



GUÍA + QUIZ

Descubrí tu tipo *de piel*

Una guía simple para empezar a entender lo que tu piel necesita.





Tu piel cambia. Conocerla ayuda.

El tipo de piel describe principalmente cómo produce y retiene sus lípidos. Puede ser seca, grasa, mixta o normal. La sensibilidad y la deshidratación pueden aparecer en cualquiera de estos tipos.

¿Cómo hacer el quiz?

Observá tu piel limpia, sin maquillaje ni productos, unas horas después de lavarla. Elegí una respuesta por pregunta y anotá la letra.

IMPORTANTE

Este material es orientativo. La piel puede cambiar con el clima, la edad, las hormonas o los tratamientos. No reemplaza una evaluación profesional ni una consulta dermatológica.

PREGUNTA 01

Unas horas después de limpiar tu rostro, ¿cómo se siente?

- ☐ A Tirante, áspera o con descamación.
- ☐ B Brillante o con sensación grasa en casi todo el rostro.
- ☐ C Brilla en la zona T, pero las mejillas están normales o secas.
- ☐ D Cómoda y equilibrada, sin brillo excesivo ni tirantez.

PREGUNTA 02

¿Cómo se ven tus poros habitualmente?

- ☐ A Muy pequeños o casi imperceptibles.
- ☐ B Visibles en gran parte del rostro y tienden a obstruirse.
- ☐ C Más visibles en nariz, frente y mentón.
- ☐ D Poco visibles y bastante uniformes.

PREGUNTA 03

¿Qué ocurre con tu piel a lo largo del día?

- ☐ A Necesito sumar hidratación para aliviar la incomodidad.
- ☐ B Aparece brillo rápidamente, incluso después de limpiar.
- ☐ C Algunas zonas brillan y otras se sienten secas.
- ☐ D Se mantiene estable y confortable.

PREGUNTA 04

¿Qué textura de hidratante suele resultarte más cómoda?

- ☐ A Cremas nutritivas o texturas más envolventes.
- ☐ B Geles o emulsiones muy ligeras, no comedogénicas.
- ☐ C Texturas ligeras, ajustando cantidad según la zona.
- ☐ D Lociones o cremas ligeras de uso diario.

PREGUNTA 05

¿Cómo suele reaccionar tu piel al clima?

- ☐ A Con frío o viento aumenta la tirantez y la descamación.
- ☐ B Con calor y humedad aumenta mucho el brillo.
- ☐ C Cambia: más seca con frío y más grasa con calor.
- ☐ D Presenta pocos cambios y mantiene su equilibrio.

PREGUNTA 06

¿Cuál de estas descripciones se parece más a tu piel?

- ☐ A Opaca, fina o con líneas que mejoran al hidratar.
- ☐ B Brillante, con tendencia a puntos negros o brotes.
- ☐ C Brillo y poros en zona T, con mejillas diferentes.
- ☐ D Textura uniforme, poros discretos y pocas molestias.

Contá tus letras

La letra que más se repite orienta tu tipo de piel predominante.

MAYORÍA A

PIEL SECA

MAYORÍA B

PIEL GRASA

MAYORÍA C

PIEL MIXTA

MAYORÍA D

PIEL NORMAL

Chequeo de sensibilidad

¿Tu piel suele arder, picar, enrojecerse o reaccionar con facilidad ante productos o cambios de temperatura?

Si respondiste que sí, tu tipo de piel puede presentar sensibilidad y necesita una rutina especialmente suave.

TU RESULTADO

TU MAYORÍA INDICA

Piel seca

Mayoría A

SEÑALES FRECUENTES

- Tirantez, aspereza o descamación.
- Poros poco visibles y aspecto opaco.
- Líneas de deshidratación más notorias.

CÓMO CUIDARLA

Elegí un limpiador suave y una crema nutritiva sin fragancia. Aplicá hidratante sobre la piel ligeramente húmeda. Evitá el agua muy caliente y la exfoliación excesiva. Completá siempre con protector solar de amplio espectro FPS 30 o más.

TU RESULTADO

TU MAYORÍA INDICA

Piel grasa

Mayoría B

SEÑALES FRECUENTES

- Brillo generalizado y poros visibles.
- Tendencia a puntos negros o brotes.
- Textura que puede sentirse más gruesa.

CÓMO CUIDARLA

Usá un limpiador suave y productos ligeros, sin aceite y no comedogénicos. La piel grasa también necesita hidratación: elegí geles o emulsiones livianas. Evitá limpiadores agresivos y productos con mucho alcohol. Sumá protector solar FPS 30 o más.



TU RESULTADO

TU MAYORÍA INDICA

Piel mixta

Mayoría C

SEÑALES FRECUENTES

- Brillo y poros visibles en la zona T.
- Mejillas normales, secas o sensibles.
- Necesidades diferentes según la zona.

CÓMO CUIDARLA

Buscá equilibrio: limpieza suave, hidratación ligera y productos no comedogénicos. Podés ajustar la cantidad o textura según cada zona, sin intentar resecar la zona T. Usá protector solar de amplio espectro FPS 30 o más.

TU RESULTADO

TU MAYORÍA INDICA

Piel normal

Mayoría D

SEÑALES FRECUENTES

- Sensación confortable y textura uniforme.
- Poros discretos y brillo equilibrado.
- Pocas zonas de tirantez o grasa.

CÓMO CUIDARLA

Mantené una rutina simple y constante: limpiador suave, hidratante según preferencia y protector solar de amplio espectro FPS 30 o más. Evitá sumar demasiados activos sin una necesidad concreta.

Sensibilidad y deshidratación

Piel sensible

Puede arder, picar o enrojecerse. Preferí fórmulas suaves y sin fragancia, incorporá un producto por vez y hacé una prueba en una zona pequeña antes de usarlo ampliamente.

Piel deshidratada

Es una condición temporal por falta de agua y puede aparecer incluso en piel grasa. Puede sentirse tirante y, a la vez, mostrar brillo. Una rutina suave e hidratante ayuda a recuperar confort.

Si hay irritación persistente, dolor, picazón intensa, lesiones o brotes importantes, consultá con dermatología.

EL QUIZ ES EL PRIMER PASO



Tu piel merece ser escuchada

En una evaluación profesional puedo observar tu piel, conocer tus hábitos y elegir el tratamiento más adecuado para vos.

AGENDA Y SERVICIOS

WhatsApp 099 543 456

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

Gabinete en San José de Carrasco y atención a domicilio.