

¡STOP POROS OBSTRUIDOS!

Cómo quitar los puntos negros de una vez por todas

En la nariz, la barbilla o la frente... en cuanto vemos un puntito negro, se nos van las manos hacia él para exterminarlo. Si no quieres dañar tu piel, te explicamos cómo hacerlos desaparecer y prevenirlos.

Piel perfecta



LA MEJOR ARMA ES UNA BUENA LIMPIEZA

La limpieza facial es una apuesta segura para prevenir los puntos negros y evitar que salgan de nuevo. Sabemos que es complicado pero, una vez te acostumbras a hacerlo, verás como notas tu piel mucho mejor. Sigue leyendo para saber qué más debes hacer para decir adiós a los puntos negros para siempre.

1/30



NUEVO CROSSOVER FORD FIESTA ACTIVE

POR 109€ /mes

Financiada a 24 meses
Cuota Fija: 6,97€
I.V.A. incluido
Financiación por parte de
Ford Credit



DESCUBRELO



Go Further

LO MÁS VISTO



< 3/4 >

ESTAS BB CREAMS Y CC

FAVORECEN ESTÁN EN ESTA TIENDA (Y SARA CARBONERO YA LOS LLEVA)

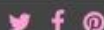


PARA LIMPIAR LA CARA... ¿SIRVE CUALQUIER PRODUCTO?

La respuesta es no. Si tu piel es grasa o mixta -que es donde se suele producir más el problema de poros obstruidos-, limpia a fondo tu cutis, mañana y noche, con productos que necesiten aclarado. Este gel limpiador es no comedogénico, actúa sobre la hiperqueratosis (el acúmulo de las células muertas que cubren la salida del poro) y elimina el exceso de grasa.

Gel Limpiador DermoPure Oil Control de Eucerin, 15,20€

2/30



Feel the easy walk experience
by ARCHOPEDICO





SI PREFIERES OTRO FORMATO IGUAL DE EFECTIVO...

Una de las fórmulas más eficaces para frenar las imperfecciones como los puntos negros son las pastillas libres de jabón, como esta, que ayuda a eliminar espinillas y puntos negros. Está elaborada con hamamelis, extracto de pepino y proteína de seda, tres ingredientes que purifican y matifican la piel.

Pastilla Sebamed Clear Face de Leti, 6,70€.

3/30



¡HAZ EL TEST!



< 4/5 >

¿TRISTEZA, ESTRÉS O ANSIEDAD?



Blog
SER FELIZ
RAFA
SANTANDREU

¿Cómo cuidar a una persona con Alzheimer y que no te afecte?

Receta



AGUA MICELAR PARA LAS PIELS MÁS SENSIBLES

Si tu piel es frágil o sensible, una muy buena opción son las aguas micelares. La ventaja es que, además de limpiar, no es necesario el uso posterior de tónico. Las aguas micelares también son aptas para pieles grasas o con tendencia a las imperfecciones como esta, que ayuda a disminuir el exceso de sebo y se puede usar también para desmaquillar los ojos.

Cleanance Agua Micelar de Avène, 17,50€



ALIADOS PARA MEJORAR LOS RESULTADOS

Un guante especial para desmaquillar, un sérum, un stick que ayuda a reducir los poros, un aparato que te ayuda a profundizar en tu limpieza facial... todos son bienvenidos en nuestra guerra a los puntos negros. Echa un vistazo y elige el o los que más se adecúen a tus necesidades.

5/30



LIMPIEZA INTENSA... Y SUAVE

Hay cepillos eléctricos o aparatos de limpieza domésticos inspirados en los tratamientos estéticos profesionales. Este tiene 5 niveles de potencia para escoger el que más se adapta a tu tipo de cutis, evitando que se irrite.

Mini Deep Pore de Rio Beauty, 49,90€



lavan y se reutilizan. En este caso, este guante es especial para pieles grasas y mixtas. Sus fibras limpian los poros profundos mientras que exfolian suavemente. Reduce naturalmente las glándulas sebáceas hiperactivas, reduciendo el exceso de sebo, minimizando la producción de grasa y limpiando los poros sin secarlos.

GLOV, guante desmaquillante para pieles grasas de Marionnaud, 14,90€

7/30



YA TIENES LA PIEL LIMPIA... ¿Y AHORA?

La esteticista Maribel Yébenes recomienda un truco infalible para quitar los poros tras la limpieza. Coge un bol con bicarbonato y añade unas gotas de agua. Cuando empiece a hacer efervescencia, aplícalo por toda la cara con ayuda de un algodón, con movimientos circulares de dentro hacia afuera y de abajo hacia arriba. Esto facilitará la extracción de los puntos negros. Después recomienda aplicar con la piel seca unas bandas o tiras especiales para poros.

8/30



TIRAS ANTIPUNTOS NEGROS

Hay tiras purificantes que, por su formato específico, las puedes usar en zonas concretas. Como estas, que se adaptan perfectamente a nariz, frente o mentón, donde más proliferan los puntos negros. Son bandas exfoliantes, eliminan impurezas y difuminan la apariencia de los poros.

Poreprofessional Instant Wipeout Mask (8 tiras-mascarillas purificantes) de Benefit, 35,50€

9/30



SAUNA DE VAPOR

Una buena ayuda para abrir los poros y facilitar la posterior extracción de los puntos negros son las bañeritas o saunas de vapor.

Sauna facial con inhalador de vapor de Rio Beauty, 34,90€



SI AÚN QUIERES MÁS...

Tratar las pieles acnéicas, donde los puntos negros y las imperfecciones están a la orden del día, requiere muchas veces ponerse en manos de un centro de medicina estética. Para las que no disponen de mucho tiempo, la fototerapia con luz led funciona muy bien con aparatología doméstica.

11 / 30



MÁSCARA DE FOTOTERAPIA ANTIACNÉ

Gracias a la energía de la luz led se puede luchar eficazmente contra el acné, los puntos negros y otras imperfecciones de la piel. La luz azul mata las bacterias, mientras que la luz roja reduce la inflamación ligada al acné. Este dispositivo portátil es muy fácil de utilizar en casa y las sesiones solo te llevarán 10 minutos.

Máscara de Fototerapia Visibly Clear de Neutrógena, 59,99€; producto activador 14,99€



TRAS LA LIMPIEZA USA UN SÉRUM Y CREMA MATIFICANTE

Después de tu limpieza diaria, es muy importante escoger bien la hidratante o crema de tratamiento que uses a continuación. Tienes que fijarte que no sea comedogénica (garantiza que no favorece la formación de puntos negros), oil free (libre de aceites) y con agentes purificantes y matificantes. Si quieres potenciar su efecto, aplica un sérum que ayude a reducir los poros y equilibrar la piel.

13 / 30



REDUCTOR DE POROS

Estrés, humo, contaminación, sol... Son factores responsables de la aparición de puntos negros a cualquier edad y en todo tipo de pieles, aunque son más frecuentes en las de tendencia acnéica. Si la tuya es una "fábrica" de puntos negros, hay geles reductores de poros que actúan sobre cualquier tipo. Este gel con arcilla y zinc retira el exceso de sebo y las células muertas sin obstruir la piel.

Pore Minimizer de Guerlain, 29,90€



MÁS CONFORT PARA LA PIEL

Los ingredientes de la cosmética anti-puntos negros trabajan sobre varios frentes: la colonización bacteriana, la seborrea, la tendencia a la acumulación de células muertas (hiper-queratinización) y la inflamación. Esta, además, tiene en cuenta la fragilidad de las pieles con tendencia acnéica y le devuelve su equilibrio y confort con activos naturales, como la avena.

Crema para pieles con tendencia acnéica Phys-AC Global de A-Derma, 15,65€

17 / 30



UNA VEZ A LA SEMANA COMPLEMENTA CON EXFOLIANTES Y MASCARILLAS

Si tu piel es grasa o mixta, hazte una exfoliación una vez a la semana con un producto con micropartículas, por ejemplo, de jojoba o polvo de bambú. En caso de que tu piel sea muy sensible, usa mejor exfoliantes enzimáticos (con activos de papaya, piña). Después, aprovecha para aplicarte una mascarilla con carbón, algas o arcilla. Potenciará el efecto purificador y ayudará a regular el sebo para que no vuelvan a aparecer los puntos negros.



MIRA BIEN LA ETIQUETA

A la hora de elegir el exfoliante, fíjate que contenga activos queratolíticos: ayudan a acelerar la eliminación de las células muertas para que no se formen nuevos puntos negros o espinillas. Entre ellos están el ácido glicólico y el ácido salicílico, presentes en este producto exfoliante.

Sébium Gel Exfoliante de Bioderma, 9,95€

19 / 30



EN SECO O CON LA PIEL HUMEDECIDA

Si quieres una acción exfoliante más intensa, aplica en la piel seca. Para una acción más suave, úsalo en la piel mojada. Y tranquila, porque los limpiadores de última generación tienen una alta concentración en activos exfoliantes que al ser muy finos no son nada agresivos. Como este, con ácidos frutales, que incluso incluye ácido hialurónico, con propiedades hidratantes.

Exfoliante suave para el rostro de Dermolab, 7,90€

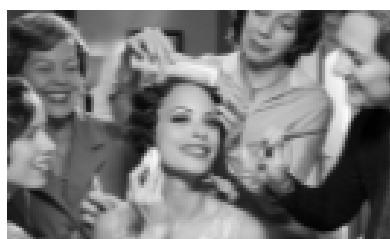
Nuestro rostro está expuesto a numerosos contaminantes que provocan que aparezcan en nuestra piel los fatídicos puntos negros que tanto afean el cutis. Estos, que son más frecuentes en las **pieles con tendencia mixta o grasa**, son poros o comedones abiertos que se han obstruido por un exceso de sebo, células muertas o contaminación. Antes de caer en la tentación de atraparlos entre tus dedos y apretarlos a conciencia, sigue estos consejos para prevenirlos y, llegado el caso, extraerlos sin que sea peor el remedio que la enfermedad.

LIMPIEZA BIEN PROFUNDA

Si la procedencia de esos puntos negros se debe principalmente a tu tipo de piel, que es mixta o con tendencia acnéica y suele fabricar más sebo de lo habitual, **tu mejor arma son las limpiadoras faciales** con aclarado.

- Para las pieles más grasas, mejor ingredientes purificantes, como el ácido salicílico o el zinc.
- Si es normal o mixta, opta por activos hidratantes, como la glicerina.
- ¿Es una piel más bien gruesa? Usa una brocha de limpieza facial para ayudar a despegar las impurezas o, mejor aún, un cepillo eléctrico.

De todas maneras, recuerda que los puntos negros no solo aparecen en las pieles grasas, también pueden hacerse visibles cuando hay un aumento de sudoración.



+ CUTIS LUMINOSO

Test: cuál es la rutina de limpieza facial que tu piel necesita

LA RUTINA RECOMENDADA

- **A diario.** Usa por la mañana y por la noche limpiadoras (gel, espuma) que requieran aclarado con agua. Sin olvidarte de aplicar un tónico después para restablecer el pH de la piel. En caso de que tu piel sea seca, tirante o sensible, elige mejor una leche limpiadora o un agua micelar. Esta última no requiere el uso de tónico después. Una vez acabada la limpieza, usa una crema facial matificante (elimina los brillos y el exceso de grasa) o un gel anti-imperfecciones (los hay específicos para minimizar los poros).
- **A la semana.** Hazte una exfoliación. Si tu piel es gruesa, mejor con productos muy desincrustantes, con alta concentración de micropartículas, como los gránulos de jojoba o el polvo de bambú. Pero si tu piel es sensible o fina, espacia la exfoliación a una cada dos semanas y elige un producto con microgránulos muy pequeños o un exfoliante enzimático (de enzimas frutales en su mayoría, como papaya o piña).

LA MEJOR TÉCNICA PARA SACAR LOS PUNTOS NEGROS

Lo más recomendable es pasarse dos o tres veces al año por un centro de estética para que te hagan una limpieza a fondo. La esteticista hará un diagnóstico de tu piel y, aparte de extraerte los puntos negros, usará los productos más adecuados. Pero, si "sientes la necesidad" de deshacerte en un momento dado de algunos puntos negros que se han "instalado" en tu nariz, frente o barbilla, Maribel Yébenes (directora del instituto de belleza y medicina estética del mismo nombre), recomienda unos sencillos pasos para hacerlo sin dañar tu piel.

Después de haberte hecho una limpieza profunda, usando la limpiadora y tónico adecuados a tu piel:

1. **Coge un bol con bicarbonato y añade unas gotas de agua.** Cuando empiece a hacer efervescencia, aplícalo por toda la cara con ayuda de un algodón, siempre con movimientos circulares desde dentro hacia afuera y de abajo hacia arriba. Esto facilitará la extracción de los puntos negros.
2. **Con la piel ya seca, aplícate unas bandas o tiras especiales para poros.** Son muy fáciles de usar, se humedecen con agua y se dejan secar. A la hora de retirarlas, hazlo lentamente y de forma perpendicular para no dañar la piel.
3. **¿Y si te queda algún punto negro?** Coge un pañuelo de papel, rodea los dedos índices y corazón y aprieta el punto negro con la yema de los dedos. No utilices las uñas, porque puedes provocarte una herida o infección.
4. **Finaliza con una mascarilla astringente.** Elige una que lleve caolín, arcilla o algas, que ayudan a absorber la grasa y normalizan la producción de sebo. Después de dejarla actuar durante 15-20 minutos, aclara y ponte tu crema hidratante habitual. Si tu piel es muy grasa, mejor una matificante, para *olvidarte de los brillos y del exceso de grasa.*

En casos extremos, es decir, cuando el problema no remite, Maribel Yébenes recomienda la microdermoabrasión, una técnica profesional que consiste en un peeling muy suave aplicado con punta de diamante y que consigue reducir el tamaño del poro.

TrucoClara

OJO CON LAS MASCARILLAS CASERAS

De limón, de pepino, de avena... No está demostrada su eficacia y pueden ser ingredientes no adecuados para tu piel. Mejor un producto que especifique en el envase "no comedogénico", es decir, que no favorece la aparición de puntos negros.