

INT·SKIN

TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA PIEL



TU CUERPO ES TU CASA

Fecha

Nombre y apellido

Fecha nacimiento

Correo electrónico

ALGÈMICA



LOS TRES EJES FUNCIONALES EN SALUD REGENERATIVA

Cuando hablamos de **equilibrio** general de nuestro organismo hablamos de **tres esferas** o ejes interrelacionados bidireccionalmente entre sí, que deben ser el máximo de **funcionales** para evitar la enfermedad.

En **Salud Regenerativa** se trabaja sinérgicamente en todas las esferas para poder disfrutar de una buena calidad de vida y prevenir el envejecimiento, reparar los tejidos degradados y conseguir una piel luminosa, vital, con menos arrugas y con más firmeza. **Radiante por dentro y por fuera.**

Obsérvate delante del espejo, ¿qué ves?

¿Cuál es tu principal preocupación?

- a) Mejorar la hidratación y la flexibilidad.
- b) Reducir brillos, tratar los granos y mejorar el aspecto de los poros y puntos negros.
- c) Mejorar la luminosidad, la uniformidad de la piel y reducir las manchas.
- d) Reducir el picor y el enrojecimiento de la piel.
- e) Mejorar el aspecto de las arrugas y la firmeza de la piel.
- f) Otros: _____

Edad _____ Sexo _____

¿Tomas algún tipo de medicación o complemento alimenticio?

¿Padeces alguna enfermedad?

¿Sufres alguna enfermedad en la piel diagnosticada?

¿Sufres algún tipo de alergia?

¿Estás embarazada o en período de lactancia?

¿Te encuentras en la etapa de la menopausia?

¿Cuántos pasos forman la rutina facial que sigues actualmente y cuáles son los productos que utilizas?





Características de la piel

Es importante conocer las características que presenta la piel, ya que esto influye en la determinación del tipo y estado

1) ¿Te notas la piel tirante?

- a. Siempre o casi siempre.
- b. Solo después de lavarme la cara.
- c. Ocasionalmente (cambios de temperatura, etc.).
- d. Nunca.

La piel tirante indicaría que la persona presenta problemas de deshidratación cutánea sobre todo después de la ducha y con cambios importantes de temperatura. Hay que asegurar el buen estado de la función barrera de la piel asegurando que la piel no tire, no se irrite ni se escame.

2) ¿Se te marcan los poros?

- a. Sí, tengo puntos negros generalmente a la zona T (frente, nariz y barbilla) y me molestan mucho.
- b. Un poco, pero no presentan color negro y tienen forma ovalada.
- c. No, no tengo los poros marcados.

Si la persona presenta poros muy marcados, habrá una mayor tendencia a sufrir puntos negros y, generalmente, tendrá un nivel más elevado de grasa en la piel. En las pieles secas, prácticamente no se observan los poros, pero si se observan, tendrían forma ovalada y podrían indicar niveles altos de deshidratación.

3) ¿Tu piel brilla?

- a. Sí.
- b. No.

Una piel brillante y untuosa podría estar indicando niveles elevados de grasa y deshidratación.

4) ¿Te salen granos regularmente?

- a. Sí, siempre.
- b. Ocasionalmente.
- c. Me coincide con la fase premenstrual.
- d. Nunca.

Para que se produzcan granos, debe haber un incremento de la producción de grasa por parte de la glándula sebácea, una obstrucción del folículo por un proceso de hiperqueratinización y un sobrecrecimiento bacteriano oportunista, acompañado de una posible inflamación. También puede indicar malos hábitos de rutina facial, uso de cosméticos inadecuados, fricción,...

5) ¿Tu piel se enrojece fácilmente?

- a. Sí, siempre.
- b. Cuando hay cambios de temperatura, consumo de alcohol, comidas picantes,...
- c. Nunca.

Niveles altos de enrojecimiento de la piel indican niveles elevados de inflamación interna, que normalmente van acompañados de una alteración de la función barrera de la piel. Hay que reparar de forma externa, recomendar el complemento oral correspondiente y mejorar los hábitos diarios para ayudar a desinflamar al organismo a nivel interno y externo.

6) ¿Tu piel se irrita fácilmente?

- a. Sí, siempre.
 - b. Ocasionalmente, sobretodo cuando cuando:
-
- a. Nunca.

Si la persona presenta una piel que reacciona con facilidad, se encuentra en un estado de sensibilidad elevado. Habría que tratarla con productos que contengan ingredientes específicos para las pieles sensibles, que ayuden a calmarla y mejorar el estado de su función barrera, así como el complemento oral correspondiente y una mejora de los hábitos diarios que ayuden a desinflamar al organismo a nivel interno.

7) ¿Tienes manchas o tu piel se pigmenta fácilmente?

- a. Sí, tengo manchas y me preocupan.
- b. No tengo manchas pero mi piel tiende a pigmentarse, sobretodo en verano.
- a. No, las manchas no me preocupan.

8) ¿Tienes arrugas o tienes antecedentes familiares con la piel arrugada?

- a. Sí, tengo arrugas y me preocupan.
- b. No tengo arrugas pero tengo entecedentes familiares con la piel arrugada.
- a. No, las arrugas no me preocupan.



Hábitos y estilo de vida

Nuestra piel cambia en función de los hábitos y del ritmo de vida que llevamos. Ser conscientes de ello nos permite realizar cambios a nivel inmunitario, metabólico y endocrino

1) Localización/Lugar de residencia

- a. Ciudad.
- b. Monte.

2) ¿Fumas?

- a. Sí.
- b. Ocasionalmente.
- c. No.

3) ¿Bebes alcohol?

- a. Sí.
- b. Ocasionalmente.
- c. No.

Vivir en ambientes donde los niveles de contaminación son elevados, consumir alcohol y tabaco de forma regular provoca sequedad, deshidratación y acelera los procesos de envejecimiento de la piel, aumentando los niveles de oxidación o inflamación tanto internos como externos.

4) ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

- a. Menos de 5.
- b. Entre 5 y 10.
- c. Más de 10.

Es necesario beber entre 5 y 10 vasos de agua diarios para asegurar los niveles internos de hidratación.

5) ¿Evitas el azúcar y los alimentos ricos en azúcares?

- a. Sí, tanto como puedo.
- b. Consumo muy ocasionalmente.
- c. No me preocupo demasiado por lo que como.

6) ¿Consumes alimentos procesados?

- a. Sí, más de la cuenta.
- b. Consumo muy ocasionalmente.
- c. Nunca.
- d. No me preocupo demasiado por lo que como.

Consumir grandes cantidades de azúcares, alimentos de elevado índice glucémico, procesados... provoca elevados niveles de glicación interna. Esto se traduce en una pérdida de firmeza y en la aparición de manchas y arrugas de forma acelerada e irreversible.

7) ¿Comes proteína cada comida (carne, pescado, huevos, legumbres)?

- a. Sí.
- b. Una vez al día.
- c. No.

La ingesta de proteínas es esencial para un buen mantenimiento de la masa muscular y para no dañar la función estructural de la piel (colágeno, elastina,...).

8) ¿Cuántas veces a la semana comes pescado azul (salmón, atún, sardinas, caballa,...)?

- a. Más de 3.
- b. Más de 2.
- c. 1.
- d. No me gusta el pescado azul, no como.
- e. No como pescado, extraigo las fuentes de Omega 3 de los frutos secos, el aguacate, aceite de oliva,...

9) ¿Tomas gluten (pan, pasta,...)? ¿De qué forma y cantidad?

- a. No tomo gluten, ya que no me siento del todo bien.
- b. Como pan integral, de espelta, me siento bien cuando lo tomo. En cambio tengo problemas para ingerir la pasta.
- c. Cada día tomo pan blanco de trigo y también como pasta y no tengo ningún problema, me siento bien.

El gluten que encontramos en algunos cereales como el trigo ha demostrado estimular la liberación de zonulina, una proteína que modula y provoca la separación de las uniones estrechas que unen a las células intestinales, lo que provoca problemas de hiperpermeabilidad intestinal, muy relacionado con alteraciones de la piel.

10) ¿Cuántas piezas de fruta consumes al día?

- a. 1.
- b. 2.
- c. 3 o más.

**11) ¿Consumes lácteos de vaca?**

- a. Sí, siempre.
- b. Consumo muy ocasionalmente.
- c. Nunca. Consumo lácteos de cabra.
- d. No me preocupa mucho por lo que como.

Consumir lácteos de vaca puede empeorar alteraciones cutáneas como el acné, ya que las proteínas de la leche de vaca estimulan los receptores androgénicos localizados dentro de las glándulas sebáceas, provocando un aumento de la producción de sebo.

12) ¿Durante el día pasas muchas horas delante del ordenador?

- a. Sí, la mayor parte del día.
- b. No dedico mucho tiempo.

El hecho de estar diariamente en contacto con aparatos electrónicos provoca un aumento de las reacciones de oxidación y por tanto un aceleramiento prematuro del envejecimiento de la piel. Aparte de deshidratarla.

13) ¿Utilizas fotoprotector a diario?

- a. Sí.
- b. Solo los días que me expongo al sol.
- c. Nunca.

Es imprescindible el uso de fotoprotector en los 365 días del año.

14) ¿Cuántas horas duermes de promedio a diario?

- a. Menos de 6 horas.
- b. Entre 6 y 8 horas.
- c. Más de 8 horas.

Cuando dormimos, se activan todos los procesos de regeneración celular que estimulan la producción de colágeno y elastina, así como los procesos de reparación de todos los daños que ha sufrido la piel a lo largo del día. Es muy importante dormir al menos 7-8 horas diarias.

15) Del 1 al 10, ¿cuál es tu nivel de estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tener altos niveles de cortisol (hormona del estrés) durante largos períodos de tiempo, la piel queda en un segundo plano, se aceleran los signos del envejecimiento y se debilita la capacidad de reparación de la piel. Además, eres mucho más sensible a sufrir problemas como acné, manchas, arrugas...

16) ¿Practicas actividad física? Escoge la respuesta que más te identifique.

- a. Sí, cada día. Combino entrenamiento de fuerza y cardio.
- b. Sí, entre 3 y 5 días a la semana. Hago 2 días de entrenamiento de fuerza y el resto cardio.
- c. Sí, 1 día a la semana: corro, camino, voy en bici...
- d. No, nunca.

Es muy importante practicar deporte a diario, combinando entrenamientos tanto anaeróbicos como aeróbicos, para estimular la circulación sanguínea y asegurar un buen aporte de oxígeno y nutrientes a la piel. Además, cuando se practica deporte aumenta la temperatura corporal, se estimulan los procesos de detoxificación y se tiene un mejor tono y estado de la piel.

17) ¿Qué grado de exposición a la luz solar tienes?

- a. Bueno, intento tomar baños de sol diarios para aumentar la síntesis de vit D.
- b. Malo, nunca me da el sol porque teletrabajo todo el día.

La vitamina D es la hormona que regula las funciones inmunitarias de la piel, así como el proceso de regeneración celular.

18) ¿Sufres alguna alteración digestiva?

- a. Diarrea.
- b. Estreñimiento.
- c. Alternancia diarrea/estreñimiento.
- d. Acidez/reflujo.
- e. Otras, cuales:

Es necesario asegurar una buena función hepatodigestiva ya que la piel está conectada bidireccionalmente con nuestro intestino.