

EDICIÓN 18  
MARZO 2022

# Bella Piel®

4 pasos para cuidar  
la piel de tu cuerpo

¿Bolsas y ojeras?  
trátalas con  
Isdin K-OX EYES

Nuevas modalidades  
de trabajo a partir  
de la pandemia

Peelings en  
dermatología

Manchas en  
la piel



@bellapiel.sas



www.BellaPiel.com.co

## Peelings en dermatología

Dra. Natalia Castañeda Velásquez  
Médica Dermatóloga

ver

## Manchas en la piel

Dra. Danney Gomez  
Medica dermatóloga

ver

## 4 pasos para cuidar la piel de tu cuerpo

Oscar Salazar  
Beauty Coach Bella Piel

ver

## Nuevas modalidades de trabajo a partir de la pandemia

Andrés Ramirez  
Psicólogo Bella Piel

ver



@BellaPiel.sas

[www.BellaPiel.com.co](http://www.BellaPiel.com.co)

Hoy queremos recordarles que somos los únicos encargados de velar por nuestra salud, el autocuidado abarca el bienestar físico y emocional y para lograrlo debemos ser conscientes de los hábitos que llevamos en nuestra cotidianidad.

Reflexionemos ¿Qué calidad de vida quiero llevar? ¿Cuáles hábitos me ayudarán con un mejor estilo de vida? El cuidado integral requiere de compromiso y disciplina, somos los encargados de implementar conductas saludables y no esperar que un síntoma sea quien nos avise que algo anda mal, vamos un paso adelante y cuidemos de nosotros.

**¡En Bella Piel cuidamos de ti,**  
*de tu piel y tu bienestar!*



**William Rueda**  
Gerente Bella Piel

PRODUCTO DEL MES

# ¿Bolsas y ojeras? *trátalas*

CON ISDINCEUTICS **K-OX EYES**

ANTES:  
\$167.000  
AHORA:  
\$133.600



- Crema refrescante que **reduce bolsas y aclara ojeras.**
- **Mejora** las líneas de expresión y aporta un **efecto tensor.**
- Su aplicador aporta un efecto frío inmediato y **estimula** la **microcirculación.**

COMPRAR 

Válido del 01 al 31 de Marzo de 2022 o hasta agotar existencias. No acumulable con otras promociones. No canjeable por dinero.



## En qué consiste, importancia y todo sobre los peelings en *dermatología*

Dra. Natalia Castañeda Velásquez  
Médica Dermatóloga

📍 @nataliacastanedav\_dermatologa

📍 @sabanaderma  
3204443431



Los seres humanos han utilizado procedimientos para la piel durante miles de años. Los antiguos egipcios aplicaban varios productos químicos sobre la piel e incluso se cree que usaban papel de lija para obtener un **aspecto cutáneo más suave**. De ahí surge la palabra **“peeling”** que significa descamación, también se suele utilizar el concepto **exfoliación química o quimioexfoliación** para alcanzar el mismo objetivo.

Este procedimiento se usó en sus inicios para **enfermedades de la piel**. Sin embargo, durante las últimas décadas, ha experimentado un gran crecimiento y se ha convertido en parte importante del arsenal terapéutico de diversos problemas de la piel tanto cosméticos como no cosméticos.

En la actualidad, el **peeling químico** es el tercer procedimiento cosmético más empleado, después de la inyección de toxina botulínica y los rellenos de tejidos blandos con compuestos como el ácido hialurónico. Los peelings químicos brindan las siguientes ventajas:

- Tienen un perfil bien establecido de seguridad y eficacia.
- Se pueden realizar con facilidad en el consultorio del especialista.
- Tienen un costo accesible.
- Su tiempo de recuperación es predecible y relativamente rápido.

## ¿En qué casos se recomienda un peeling químico?

Los peelings pueden ser utilizados en diversas condiciones dermatológicas, como por ejemplo:

- **Daño solar** que incluye cambios en la coloración de la piel, manchas cafés o léntigos, arrugas, piel opaca y seca.
- **Cicatrices por acné**, por cirugías o por traumas en la piel.
- **Acné activo**, melasma o manchas en la cara.
- **Pigmentación post inflamatoria** (manchas oscuras posterior a diversos procesos inflamatorios de la piel)
- **Rejuvenecimiento cutáneo**, es decir, para mejorar el aspecto global de la piel: color, textura y luminosidad.

## ¿En qué consiste o cómo se realiza un peeling químico?

Antes de realizar este procedimiento, se debe tener una consulta con el especialista para:

- Evaluar el estado de la piel del paciente.
- Aclarar los beneficios del procedimiento en cada caso particular.
- Revisar las contraindicaciones médicas que puedan existir para la realización del mismo.

Es importante resaltar que para obtener los beneficios y cambios esperados con este procedimiento, se deben realizar al menos 3 a 4 sesiones con intervalos de un mes entre cada una.

Idealmente, se debe preparar la piel antes del tratamiento usando 2 semanas antes un retinoide tópico, un alfa hidroxilácido o **productos/sustancias despigmentantes**, con el objetivo de ayudar a obtener mejores resultados y una recuperación más rápida posterior al procedimiento. El producto a aplicar para preparar la piel debe ser indicado por el dermatólogo(a) en la evaluación previa al procedimiento.

El procedimiento consiste en la aplicación (usualmente en la cara y el tercio superior del cuello) de diversas sustancias o compuestos ácidos y básicos para producir una **exfoliación cutánea controlada**. Los agentes utilizados se clasifican en exfoliantes de efecto superficial, medio y profundo, según su nivel de penetración en las **capas de la piel** (epidermis y dermis) y su capacidad de "destrucción" e inflamación.

Antes de la aplicación del producto se requiere una **limpieza y un desengrasado completo y parejo del rostro**, de tal forma que asegure una penetración homogénea de la solución de peeling y un resultado uniforme.



## ¿Qué cuidados se deben tener posterior al peeling?

Usualmente el producto utilizado en la cara del paciente se debe lavar y retirar en casa a las 6 u 8 horas después de su aplicación en el consultorio. La piel normalmente puede estar enrojecida, con ardor, escozor, picazón y descamación por el procedimiento, por lo cual se deben utilizar productos como:

- **Agua termal**
- **Productos hidratantes**
- **Protector solar** indicado por el médico tratante.

Adicional a lo anterior debes:

- Suspender los **tratamientos nocturnos indicados para el acné**, manchas, arrugas, etc, por alrededor de 7 a 10 días después de la aplicación del peeling.
- Evitar la exposición solar como mínimo las primeras 2 semanas posterior al procedimiento.
- No visitar playas, piscinas, saunas, turcos y evitar los deportes al aire libre

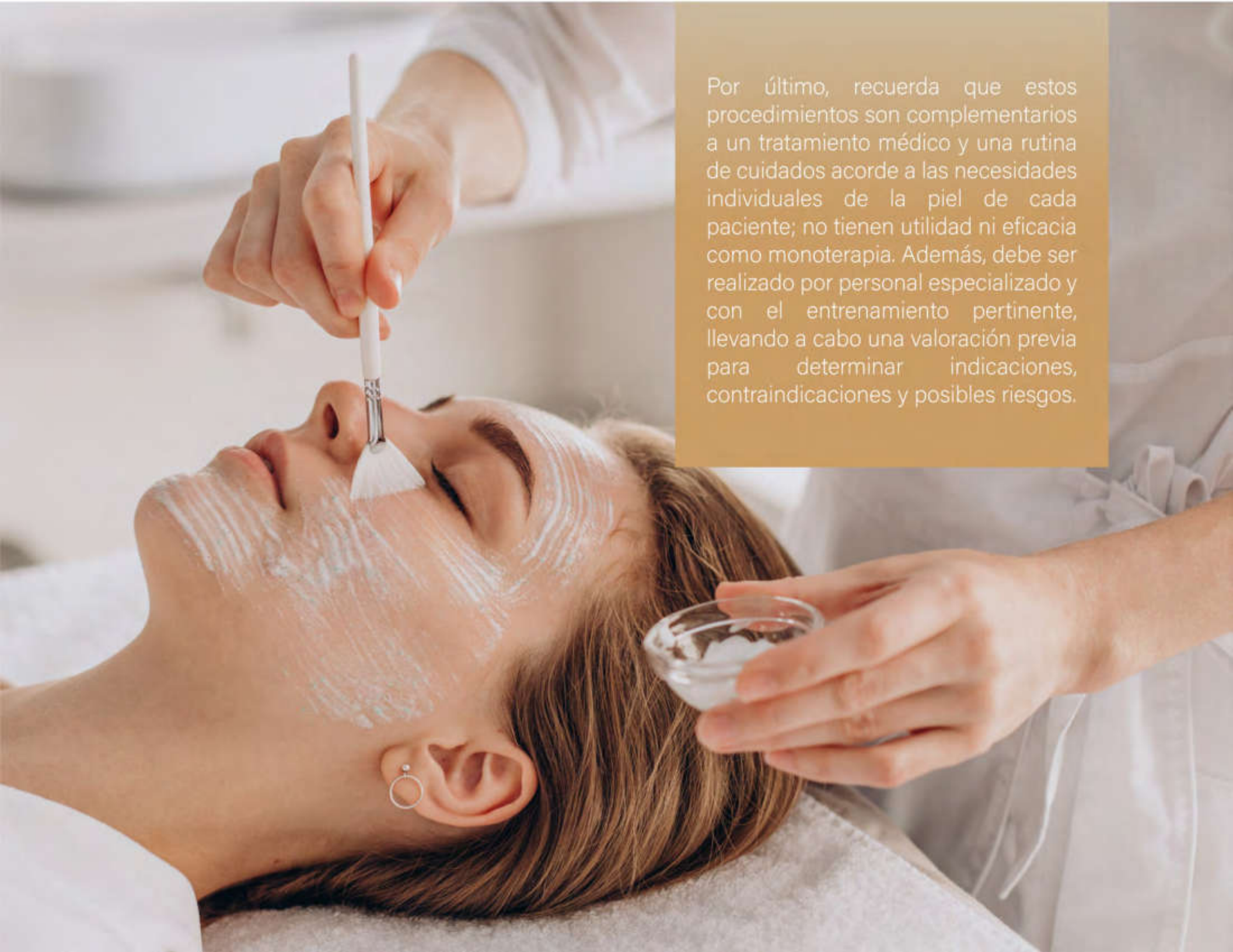
## Contraindicaciones del peeling

El peeling, debido a sus reacciones posteriores a la aplicación, está contraindicado para personas que:

- Presentan infecciones activas o heridas abiertas o con costras en el rostro.
- Cuentan con un historial de cicatrización anormal.
- Sufren de infecciones recurrentes por herpes en labios ("fuegos") o alrededor de los labios. Estas personas deben informar al médico para recibir tratamiento profiláctico con aciclovir, dado que con la realización de un peeling se puede activar o desencadenar un brote de dicha infección.

Si bien pacientes con antecedentes de **rosácea, dermatitis seborreica moderada a severa del rostro**, dermatitis atópica facial, psoriasis o vitiligo y pacientes de piel muy morena o raza negra, no tienen contraindicado este procedimiento, deben recibir una evaluación médica detallada para evaluar el riesgo y/o beneficio del mismo.





Por último, recuerda que estos procedimientos son complementarios a un tratamiento médico y una rutina de cuidados acorde a las necesidades individuales de la piel de cada paciente; no tienen utilidad ni eficacia como monoterapia. Además, debe ser realizado por personal especializado y con el entrenamiento pertinente, llevando a cabo una valoración previa para determinar indicaciones, contraindicaciones y posibles riesgos.

INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS

## INTENSIVE AHA PEEL CONCENTRADO

Peeling químico que **elimina las células muertas** y produce un **efecto de "Piel Nueva"** en tu rostro.

Refina la **textura** de tu piel, promueve una **tez radiante** y **atenúa las irregularidades**.

COMPRAR 

INSTITUT  
ESTHEDERM  
PARIS

INTENSIVE  
AHA PEEL

SÉRUM CONCENTRÉ  
CONCENTRATED SERUM

Micro-relief irrégulier  
Pores dilatés - Teint terne

Uneven microrelief  
Enlarged pores - Dull skin



# Manchas en la piel

La piel de cualquier persona es vulnerable de sufrir de manchas de cualquier tipo, generalmente estas manchas son benignas pero es importante consultar para tratarlas tempranamente.

La hiperpigmentación o manchas oscuras pueden aparecer en cualquier parte de la cara o del cuerpo y se producen por un exceso de melanina que es la sustancia que se genera en el cuerpo para dar pigmento a la piel, sin embargo, existen muchos tipos de hiperpigmentación, dentro de las más comunes tenemos:

**Hiperpigmentación postinflamatoria:** Se debe a un un exceso de melanina posterior a alguna inflamación o una lesión de la piel previa, puede aparecer en cualquier lugar del cuerpo, incluso de las mucosas (boca, ojos, genitales) y las uñas; es muy frecuente y puede tener consecuencias estéticas dependiendo de la superficie del cuerpo afectada.



Dra. Danney Gomez  
Médica Dermatóloga

📍 Danneygomezdermatologia

📍 Danney Gomez Dermatología



**Melasma:** Es un trastorno muy común en donde se produce la aparición de manchas cafés claras, oscuras, incluso grisáceas (dependiendo de la profundidad de la mancha en la piel) y simétricas, afecta principalmente la frente, las mejillas, el labio superior, la nariz y el mentón, se presenta más frecuentemente en mujeres de mediana edad, los factores que la pueden agravar son la exposición solar, los cambios hormonales durante el embarazo y el uso de anticonceptivos orales.

**Léntigos solares:** Son manchas que se producen generalmente en la edad adulta por la exposición crónica a la luz solar, sin embargo, también se pueden presentar en personas jóvenes o de piel clara por una exposición aguda al sol, se observan manchas redondas u ovaladas de color marrón claro, oscuro o negro y por lo general son de presentación múltiple. Los léntigos solares aparecen en zonas expuestas al sol, especialmente en el dorso de las manos y los antebrazos, la cara, la parte superior del tronco y las piernas.

## ***¿Cuáles son los síntomas de manchas en la piel?***

Los síntomas principales son el cambio en la coloración de alguna zona de la piel, así como en su tamaño. En la mayoría de los casos no se asocia a dolor, generalmente son benignas, pero el especialista en Dermatología es quien debe diagnosticarlo y darle el mejor tratamiento según sea el caso.

## ***¿Las manchas se pueden prevenir?***

Hay algunos factores importantes que se pueden prevenir especialmente los que están asociados a la exposición de la luz solar, sin embargo, hay otros factores que son inevitables. Para los factores prevenibles, es importante utilizar un factor de protector solar de 30+ o de 50 + y que sea de amplio espectro, adicionalmente te recomiendo no exponerte directamente al sol, siempre es recomendable buscar la sombra y adicionalmente, el uso de sombreros de ala ancha, gafas oscuras y si estás en playa o piscina el uso de ropa con factor de protección ultravioleta (UPF).



## ***¿Cómo tratar las manchas?***

Existen múltiples tratamientos despigmentantes para manejo en casa tanto aplicados como tomados y procedimientos adicionales realizados en el consultorio como peelings, láser o luz pulsada intensa, que pueden mejorar algunos tipos de manchas, sin embargo lo más importante es una valoración previa por un dermatólogo, ya que al auto medicarse con despigmentantes se pueden producir manchas peores que las iniciales.



MANCHAS

Somos


ESPECIALISTAS  
EN EL TRATAMIENTO DE





## 4 pasos para cuidar la piel de tu cuerpo de forma adecuada

Oscar Salazar  
Beauty Coach Bella Piel




Al igual que en el rostro, **la piel del cuerpo** sufre un deterioro inevitable con el paso del tiempo, por tal motivo requiere unos cuidados especiales y especializados como los que aplicamos en la zona facial.

Pero te preguntarás: **¿Por qué debes tener una rutina especial para la piel de tu cuerpo?** En este espacio te contamos el motivo y la forma adecuada para que organices tu rutina sin fallar en el intento. ¡Toma nota y aplica cada recomendación!

A diferencia de la piel del rostro que tiene zonas grasas y zonas secas, **la piel del cuerpo tiene la tendencia a ser toda seca** y en zonas como los codos, las rodillas, entre otras, se carece de hidratación y se mantiene una apariencia rugosa. Adicionalmente, cuenta con zonas más gruesas como la **palma de las manos y la planta de los pies**, además, no debemos olvidar las implicaciones que traen las variaciones de peso que constantemente se presenta.

Debido a lo mencionado anteriormente, te explicaremos la rutina que debes seguir para cuidar y mantener la piel del cuerpo en perfectas condiciones.





## PASO 1: Limpiar la piel siempre debe ser lo primero

Sabemos que el primer paso de un buen ritual de cuidado en la piel inicia con la limpieza, por tal motivo debes evitar cualquier jabón ya que este acelera el **envejecimiento de la piel**, la mejor opción será un **Syndet o sustituto de jabón** que puede ser en gel o en aceite, de esta forma garantizarás una limpieza adecuada, pero respetando el ecosistema de la zona tratada.

### Tip práctico para limpiar la piel

Nunca uses agua caliente, la mejor temperatura es la del ambiente. Para este proceso te recomendamos productos como: **Atoderm gel de ducha** y **Xerolact aceite de ducha.**

## PASO 2: La humectación de la piel no puede faltar

Siempre que salgas de la ducha debes aplicar un **humectante corporal sin perfume** para evitar la generación de alergias. Usa una **crema de calidad dermatológica** para garantizar la hidratación durante las 24 horas del día.

### Tip para hidratar la piel corporal

Aplica la crema humectante cuando la piel todavía esté algo húmeda, esto te ayudará a retener mejor el agua y que tenga mejor absorción. Para este proceso te recomendamos **Aqua leche corporal de Rilastil.**



Click para más información 



### PASO 3: No salgas de casa sin aplicar el protector solar

En muchas ocasiones se cree que por tener ropa no se requiere **protección solar en el cuerpo**, es importante recordar que el protector solar no es solo para la luz artificial, existen en el medio ambiente otros agentes que aceleran el envejecimiento, lo que hace necesario el **uso de fotoprotector todos los días**.

#### Tip para utilizar protector solar

Utiliza un protector solar en spray que tendrá mayor absorción. Para mayor efectividad te recomendamos el

**Photoderm spray de Bioderma** 

### PASO 4: Elige un exfoliante para tener la piel que deseas

Al menos una vez cada ocho días utiliza un **exfoliante corporal**, este te ayudará a renovar tu piel para que cada día veas y sientas una **piel más tersa, tonificada y uniforme**.

#### Tip para exfoliar la piel con eficacia:

No uses azúcar, avena, limón, café, entre otros, ya que la piel se puede rayar y/o lastimar. Usa **exfoliante de gránulos esféricos** para evitar estas agresiones. Te recomendamos un **exfoliante corporal de Uriage** para que percibas grandes resultados.

*Hidratación  
y suavidad*  
inmediata para  
tu piel

**COMPRAR** 



# Nuevas modalidades de trabajo

*a partir de la pandemia*



**Andrés Ramírez**  
Psicólogo Bella Piel



En diferentes momentos de la historia, los tiempos difíciles han obligado a gran cantidad de empresas a cuestionar sus prácticas laborales, mostrando con esto la capacidad de enfrentarnos a grandes desafíos.

En el terreno laboral, el impacto de la pandemia del COVID - 19, fue superior al esperado; cifras de desempleo y subempleo en aumento, reducciones de salario que afectan la calidad de los empleos, disminución en el consumo de bienes y despidos masivos, son algunas de las consecuencias que desencadenó esta pandemia, trayendo cambios en las prácticas laborales que un par de años atrás serían impensables.

Hoy en día existe una fuerza laboral que no ha conocido un mundo sin internet, y un contexto que nos lleva a evitar el contacto social, y como consecuencia de esto, surge la modalidad de trabajo desde casa, con una fuerza y protagonismo en el mundo organizacional que nadie imaginaba.

A pesar de que en Colombia ya existía una modalidad semejante llamada Teletrabajo, era usada con recelo, según la Organización Mundial del Trabajo (2020) antes de la pandemia solo una fracción de los trabajadores laboraba ocasionalmente desde casa, pero a partir de enero y marzo del 2020 el aumento del trabajo desde casa fue exponencial.

Hoy en Colombia según el Ministerio de las Tics, a raíz de la pandemia 4 de cada 10 empresas implementaron una modalidad de trabajo remoto, 4 de cada 10 empresas se mostró dispuesta a migrar al modelo formal de teletrabajo y de esta forma, en el 2020 más de 200.000 empleados migraron a alguna modalidad de trabajo desde casa.

Según datos de Eurofound (2017) Este tipo trabajos tiene desventajas que deben tenerse en cuenta:





- Tendencia a trabajar más horas de las pactadas.
- Falta de límites entre el trabajo y el entorno personal y familiar.
- Niveles de estrés elevados e incluso casos de violencia familiar.

Pero al mismo tiempo encontramos grandes beneficios:

- La posibilidad de trabajar con mayor flexibilidad.
- Evitar problemas de desplazamiento o trancones.
- Mayor productividad.

El trabajo remoto ha transformado las dinámicas laborales haciendo que con esto se tengan indicadores más claros y se creen herramientas de seguimiento más eficientes, pero también es importante implementar políticas de seguridad y salud desde los hogares, e identificar los factores de riesgo psicosociales que amenazan la salud de los colaboradores que trabajan desde casa.

## Te damos algunas recomendaciones si estás trabajando desde casa:

- **Fijarnos un horario y lugar de trabajo:** El ser humano responde de manera involuntaria a los estímulos de nuestro entorno, es importante que encontremos un lugar en nuestra casa, donde podamos trabajar sin mayores distracciones y muy bien iluminado.

Haz una pausa y revisa tu entorno familiar, si ves que este no te permite trabajar habla con tu empleador.

### BIBLIOGRAFIA

Eurofound (2021) Trabajar a toda hora, en cualquier lugar; un nuevo informe destaca las oportunidades y los desafíos del teletrabajo. Recuperado de: <https://www.eurofound.europa.eu/es/news/news-articles/working-anytime-anywhere-the-effects-on-the-world-of-work-new-report-highlights-opportunities-and>  
Organización Internacional del Trabajo (2020) El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella. Recuperado de: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-ed\\_protect/-protrav/-travail/documents/publication/wcms\\_758007.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-ed_protect/-protrav/-travail/documents/publication/wcms_758007.pdf)  
Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (2021) Colombia superó los 209.000 teletrabajadores en 2020. Ministerio de las TIC. Recuperado de: <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/179742.Colombia-supero-los-209-000-teletrabajadores-en-2020-Ministerio-de-las-TIC>

Bella Piel®

Mujer  
tu belleza  
Te hace  
Auténtica

[www.BellaPiel.com.co](http://www.BellaPiel.com.co)





VICHY  
LABORATOIRES

# MINÉRAL 89

BOOSTER DIARIO

P A R A T O D O S



+71% +21%  
PIEL FORTALECIDA<sup>(1)</sup> RELLENO<sup>(2)</sup>

¡COMPRA AQUÍ!



(1) Prueba instrumental, 24 horas después de 1 hora.

(2) Calificación Clínica 52 mujeres, 3 sesiones de uso.