Guía para tratar las manchas

Guía integral: tratamiento y prevención de las manchas en la piel

Farmacia Blanch

www.ebrefarma.com
@farmacia_blanch

El método global de **Farmacia Blanch** (ebrefarma.com) para devolver la uniformidad y luminosidad a tu rostro.

GUÍA PARA TRATAR LAS MANCHAS

TU GUÍA INTEGRAL: TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LAS MANCHAS EN LA PIEL

EBREFARMA.COM
BY FCIA. BLANCH

00 INTRODUCCIÓN

Las manchas en la piel son como ese invitado que nadie invitó a la fiesta: aparecen sin avisar, se instalan en pleno centro de la cara y sacarlas de casa cuesta un triunfo😅

Ya sea por culpa de un exceso de celo del sol, de un desajuste hormonal o del "recuerdo" que te dejó aquel granito que no debiste tocar, el culpable detrás del drama siempre es el mismo: **un atracón descontrolado de melanina**.

La buena noticia es que **las manchas tienen solución**. La mala (para las prisas) es que los milagros en bote de 24 horas no existen. La verdadera magia aquí se llama **constancia y estrategia multinivel**.

Olvida los remedios caseros raros de internet. En esta guía te contamos el paso a paso real, con base científica y directa desde la farmacia, para que recuperes el control (y el tono) de tu piel sin volverte loco en el intento: cómo identificar tu tipo de mancha, la rutina de mañana y noche, los activos que de verdad funcionan y un plan según la época del año 🚀

✨ **Tip Blanch:**

¿Prefieres que te lo resolvamos nosotros?

Reserva un diagnóstico de piel gratuito de 10 minutos en farmacia u online y te preparamos una rutina a tu medida:
https://www.ebrefarma.com/content/11-asesoramiento-personalizado-reserva-tu-cita-online

CONTENIDO

PARTE
01
¿QUÉ TIPO DE MANCHA TIENES?

PARTE
02
EL PROTOCOLO EN CASA (PASO A PASO)

PARTE
03
TIPOS DE TRATAMIENTOS Y ACTIVOS CLAVE

PARTE
04
RECOMENDACIONES GLOBALES Y ESTILO DE VIDA

PARTE
05
PLAN DE ACCIÓN SEGÚN LA TEMPORADA

01 ¿QUÉ TIPO DE MANCHA TIENES?

Antes de empezar cualquier protocolo, identifica el origen de la pigmentación:

1. 🧬 **Melasma**: Manchas parcheadas y simétricas (frente, mejillas, labio superior). Tienen un fuerte componente hormonal y vascular, y empeoran considerablemente con la luz visible y la radiación UV.
2. ☀️ **Léntigos Solares o Seniles**: Manchas redondas u ovoides bien delimitadas que aparecen en zonas expuestas (rostro, escote, manos) debido a la acumulación de daño solar con el paso de los años.
3. 🔴 **Hiperpigmentación Postinflamatoria (HPI)**: Marcas oscuras o rojizas que quedan tras un proceso inflamatorio (brotes de acné, quemaduras, rozaduras o tratamientos agresivos).

02

EL PROTOCOLO EN CASA (PASO A PASO)

La clave para despigmentar la piel reside en atacar la mancha en **tres fases simultáneas**: frenar la formación de nuevo pigmento, evitar que la melanina suba a la superficie y acelerar la renovación celular.

✨ ***Tip Blanch***: ante la duda, consúltanos. Estamos para ayudarte.

02 RUTINA DE MAÑANA

☀️ Protección y Previsión

El objetivo matutino es neutralizar los radicales libres y bloquear la radiación solar para que las manchas no se oscurezcan.

🧼 **Paso 1: Limpieza suave** Usa un limpiador respetuoso que no altere la barrera cutánea. Una piel irritada libera mediadores inflamatorios que estimulan la mancha.

🍊 **Paso 2: Antioxidante concentrado (Sérum de Vitamina C, Ácido Ferúlico o Niacinamida)** Neutraliza el estrés oxidativo provocado por la polución y la radiación solar.

🧪 **Paso 3: Sérum/Crema despigmentante de día** Con activos reguladores como la Niacinamida, Ácido Tranexámico o Alfa-Arbutina.

🛡️ **Paso 4: Fotoprotección solar avanzada amplio espectro (SPF 50+)** El paso imprescindible. Si sufres de melasma, opta por fotoprotectores con color (con óxidos de hierro), ya que protegen activamente frente a la luz azul de pantallas y del sol.

02 RUTINA DE NOCHE

🌙 Transformación y Renovación

La noche es el momento clave para renovar la piel e inhibir la síntesis de pigmento en profundidad.

🧼 **Paso 1: Doble Limpieza**

- *Primer paso*: Limpiador en aceite o bálsamo para disolver el protector solar y el maquillaje.
- *Segundo paso*: Gel o espuma al agua para eliminar restos de polución e impurezas.

🔬 **Paso 2: Tratamiento despigmentante intensivo.**

Combina o alterna (según tolerancia) dos tipos de activos:

- **Inhibidores de la tirosinasa:** Ácido Tranexámico, Ácido Azelaico, Alfa-Arbutina o Ácido Kójico.
- **Transformadores/Renovadores:** Retinoides (Retinol, Retinal) o Alfa-Hidroxiácidos (Ácido Glicólico, Mandélico) para acelerar el desprendimiento de las células manchadas.

💧 **Paso 3: Hidratación y restauración de la barrera.**

Si usas tratamientos potentes de noche, aplica una crema hidratante rica en ceramidas, ácidos grasos o ácido hialurónico para evitar descamaciones o sensibilidad.

03 TIPOS DE TRATAMIENTOS Y ACTIVOS CLAVE

Para que comprendas qué hace cada producto en tu piel, aquí tienes el desglose de los ingredientes principales:

Activo	Función Principal	Indicado Para
🩸 Ácido Tranexámico	Bloquea el componente vascular e inflamatorio de la mancha.	Melasma y manchas recurrentes.
✨ Retinol / Retinal	Acelera la renovación celular y estimula el colágeno.	Manchas por envejecimiento, tono irregular y textura.
🍊 Vitamina C Pura	Antioxidante, aporta luminosidad y aclara el pigmento oxidado.	Piel apagada y prevención diaria.
🌿 Ácido Azelaico	Inhibidor enzimático, antiinflamatorio y calmante.	HPI (marcas de acné), rosácea y pieles sensibles.
🛡️ Niacinamida	Bloquea la transferencia del pigmento a la superficie de la piel.	Todo tipo de manchas y refuerzo de barrera.

04 RECOMENDACIONES GLOBALES Y ESTILO DE VIDA

Tratar las manchas desde fuera es solo la mitad del camino; la prevención y la salud global completan el proceso:

💊 **Fotoprotección Oral (Nutricosmética):** Complementa tu fotoprotección tópica con cápsulas ricas en antioxidantes (Polypodium leucotomos, astaxantina, licopeno, vitaminas C y E). Refuerzan la resistencia celular desde el interior frente a la radiación solar.

🥗 **Control de la inflamación silenciosa:** La inflamación sistémica estimula los melanocitos. Mantén una dieta rica en antioxidantes y baja en azúcares refinados/procesados de alto índice glucémico.

👒 **Evita la exposición solar directa:** Usa gorras, sombreros y gafas de sol en las horas centrales del día, incluso si llevas fotoprotector solar puesto.

🚫 **Cuidado con la fricción y el calor excesivo:** Las saunas, el vapor o frotar la piel agresivamente (exfoliantes físicos de grano duro) pueden activar la producción de melanina como respuesta de defensa.

05 PLAN DE ACCIÓN SEGÚN LA TEMPORADA

❄️ **Fase de Choque (Otoño/Invierno):** Es el momento idóneo para incorporar los activos más potentes (retinoides a mayor concentración, exfoliantes químicos fuertes como el ácido glicólico).

☀️ **Fase de Mantenimiento y Control (Primavera/Verano):** Modera el uso de exfoliantes agresivos, mantén los inhibidores de la pigmentación (ácido azelaico, tranexámico, vitamina C) y multiplica la fotoprotección para evitar el "efecto rebote".

📩 ¿DUDAS CON TU RUTINA DESPIGMENTANTE?

En **Farmacia Blanch** te ayudamos a seleccionar la combinación de activos que mejor se adapta a tu tipo de piel y necesidades.

👉 **Visítanos en www.ebrefarma.com** para consultar nuestros protocolos y solicitar tu asesoramiento personalizado.

Gracias por confiar en **Farmacia Blanch**. Este e-book es solo el comienzo. Si quieres seguir cuidándote, en nuestra web encontrarás:

- Una selección experta de productos
- Artículos y consejos actualizados
- Asesoramiento personalizado
- Promociones exclusivas

👉 Visítanos en: www.ebrefarma.com
📲 Síguenos en Instagram: @farmacia_blanch

🛍️ **Código exclusivo para ti:**
MANCHAS10
(10% dto. en tu próxima compra)

GUÍA PARA TRATAR LAS MANCHAS

TU GUÍA PRÁCTICA DE FARMACIA BLANCH PARA EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LAS MANCHAS EN LA PIEL

EBREFARMA.COM
BY FCIA. BLANCH

Farmacia Blanch

GUÍA PARA TRATAR LAS MANCHAS

TU GUÍA PRÁCTICA DE FARMACIA BLANCH PARA EL TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LAS MANCHAS EN LA PIEL

EBREFARMA.COM

BY FCIA. BLANCH