

guía

Mascarillas caseras

para tu rostro

Mascarillas faciales: ¡prepáralas tú misma!



De una forma u otra, todos deseamos tener un rostro perfecto. Una opción que podría ayudarte a lograrlo son las **mascarillas caseras,** hechas con **ingredientes de origen natural.**

La siguiente guía contiene una serie de recetas para que sepas **cómo hacer una mascarilla casera** con productos que se encuentran al alcance de tu mano. Éstas están ordenadas según **el efecto que podrían tener en la piel**[1] para que las elijas de acuerdo con tus necesidades[2] y el consejo de un especialista:

Exfoliantes
Pueden eliminar las células muertas.

Antiarrugas
Contribuyen a reducir las arrugas.



Hidratantes
Evitan la evaporación de agua en la piel.

Antimanchas
Ayudan a atenuar las manchas.

Además de su efecto principal, sus ingredientes podrían aportar otros **beneficios para la piel del rostro.** La idea es que aproveches todas sus propiedades de forma integral.

Recuerda que lo mejor es que **consultes al dermatólogo** antes de usar cualquiera de estas mascarillas, ya que algunas pueden no estar indicadas para ciertos tipos de piel. Del mismo modo, toma en cuenta que **sus efectos pueden variar en cada persona**, por lo que es importante tener orientación profesional.

[1] Basados en estudios y conocimientos tradicionales. [2] Guillén, T. (5 de marzo de 2014). Las mejores mascarillas caseras para tu rostro. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/las-mejores-12-mascarillas-caseras-para-tu-rostro/

Mascarillas exfoliantes

Miel y avena[3]



¿Por qué?

- Las hojuelas o copos de avena son **exfoliantes físicos**, es decir, sustancias que pueden eliminan por fricción las células (corneocitos) e impurezas de la piel.[4]
- A la avena se le atribuyen también **propiedades antioxidantes y antinflamatorias** que pueden contribuir al tratamiento del prurito (comezón) y las erupciones.[5]
- Se considera que la miel tiene **propiedades antibacterianas** por la acción de sustancias como el peróxido de hidrógeno. Incluso, algunos estudios sugieren que contribuye a la **cicatrización de heridas.**[6]

¿Cómo se hace?

Ingredientes:

- **20 g** de avena
- **7.5 g** de miel

Procedimiento:

1. Mezcla los ingredientes en un recipiente.

Tips

- Aplica la mezcla **cubriendo todo el rostro** previamente húmedo.
- Deja actuar durante **20 minutos.**
- Retírala con agua tibia, dando suaves **masajes circulares.**

[3] Betancourth, C. (5 de mayo de 2015). 8 mascarillas exfoliantes con ingredientes caseros. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/8-mascarillas-exfoliantes-ingredientes-caseros/ [4] Garrote, A., & Bonet, R. (2008). Exfoliantes «de nueva generación». Offarm, 27(9), 54-60. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13127383 [5] Betancourth, C. (5 de mayo de 2015). 8 mascarillas exfoliantes con ingredientes caseros. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/8-mascarillas-exfoliantes-ingredientes-caseros/ [6] Schencke, C., Vásquez, B., Sandoval, C., & Del Sol, M. (2016). El rol de la miel en los procesos morfofisiológicos de reparación de heridas. International Journal of Morphology, 34(1), 385-395. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v34n1/art56.pdf

Mascarillas exfoliantes

Azúcar

¿Por qué?

- Es considerada como un **exfoliante físico.**[8]
- Tradicionalmente, se ha utilizado para **eliminar las células muertas y suavizar la piel** por medio de la fricción.[9]
- Se puede combinar con **aceite de almendras** para incrementar sus propiedades.
- Se utiliza **azúcar refinada**, que es un poco menos gruesa, para evitar dañar la piel.[10]



Ingredientes:

- **70 g** de azúcar
- **75 ml** de aceite de almendras

¿Cómo se hace?

1. Mezcla los ingredientes hasta obtener una consistencia espesa y granulada.

Tips

- Puedes aplicarla dando **masajes circulares** en la piel previamente lavada con agua tibia.
- Puedes usarla en **cara y cuerpo.**
- Retírala con **agua caliente.**
- No se recomienda que la usen personas con **piel sensible.**

[7] Papa, Y. (25 de marzo de 2015). 6 mascarillas exfoliantes con ingredientes caseros. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/6-mascarillas-exfoliantes-con-ingredientes-caseros/ [8] Garrote, A., & Bonet, R. (2008). Exfoliantes «de nueva generación». Offarm, 27(9), 54-60. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13127383 [9] Dorado, O. (29 de julio de 2018). Descubre los mejores exfoliantes hechos a base de azúcar. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/descubre-los-mejores-exfoliantes-hechos-a-base-de-azucar/ [10] Graell, E. (23 de abril de 2014). Exfoliar la piel con azúcar y aceite de coco. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/exfoliante-para-el-rostro-de-azucar-y-aceite-coco/

Mascarillas hidratantes

Pepino y aloe vera[11]



¿Por qué?

- Al pepino se le atribuyen **propiedades hidratantes.** Algunos estudios confirman esta idea y sugieren que también podría tener **acción suavizante y refrescante.**[12]
- El gel o pulpa de la hoja de aloe vera es considerado un **hidratante y emoliente** por su contenido de **mucílagos.**[13],[14]
- El aloe vera también se utiliza de forma tópica para tratar **heridas menores, quemaduras solares e irritación de la piel.**[15]

Ingredientes:

- ½ hoja de aloe vera
- ½ pepino

¿Cómo se hace?

1. Lava los ingredientes.
2. Extrae con una cuchara el gel de la hoja (no uses la cáscara).
3. Quítale las semillas al pepino (no lo peles).
4. Licua los ingredientes y vacía la mezcla en un envase de vidrio bien tapado.
5. Guarda el envase en el refrigerador.

Tips

- Lava tu cara, cuello y manos **antes de aplicarla.**
- Extiende la mezcla en **cara y cuello** y deja actuar 20 minutos.
- Limpia con **agua tibia** y después con **agua fría.**

[11] Cortés, M. (2 de septiembre de 2019). Mascarilla casera de aloe vera y pepino para hidratar tu piel. Te protejo [página web]. Recuperado de https://ongteprotejo.org/datos/mascarilla-casera-de-aloe-vera-y-pepino-para-hidratar-tu-piel/ [12] Propiedades basadas en el uso de extractos de pepino en productos cosméticos. Alcalde, T. (2007). Alimentos usados en formulación cosmética. Propiedades y aplicaciones. Offarm, 26(3), 100-109. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13101021 [13] Los mucílagos son sustancias de origen vegetal que encuentran en hojas, tallos, raíces y semillas. Villa, D., Osorio, M., & Villacís, N. (2020). Extracción, propiedades y beneficios de los mucílagos. Dominio de las Ciencias, 6(2), 503-524. Recuperado de https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1181/1851 [14] López, T. (2004). Áloe vera. Actividad farmacológica, indicaciones y reacciones adversas. Offarm, 23(9), 96-100. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13067351 [15] López, T. (2004). Áloe vera. Actividad farmacológica, indicaciones y reacciones adversas. Offarm, 23(9), 96-100. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13067351

Mascarillas antiarrugas

Aguacate y plátano[16]



¿Por qué?

- Se cree que el aguacate tiene efectos **antiarrugas, suavizante y cicatrizante,** y que es adecuado para la piel seca.[17]
- En la industria cosmética se utiliza el aguacate como ingrediente en fórmulas para atenuar las arrugas, por su contenido de **vitaminas A, C y E.**[18]
- El plátano contiene zinc, un antioxidante que **estimula la renovación de las células cutáneas.**[19]

Ingredientes:

- 1 aguacate (aprox. **200 g**)
- 1 plátano (aprox. **100 g**)

¿Cómo se hace?

1. Lava ambas frutas (sí, el aguacate también es una fruta).
2. Extrae la pulpa del aguacate y hazla puré con un tenedor.
3. Pela el plátano y haz lo mismo con el tenedor.
4. Revuelve hasta obtener una mezcla homogénea.

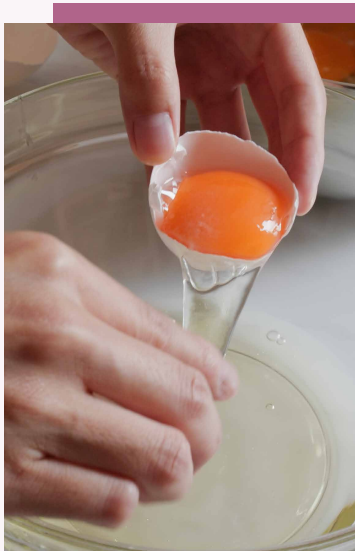
Tips

- Limpia tu rostro para eliminar las impurezas.
- Aplica la mascarilla en cara, cuello y escote.
- Deja actuar **30 minutos** y enjuaga con **agua tibia.**

[16] Henríquez, K. (16 de enero de 2020). 4 sencillas mascarillas para tratar las arrugas. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/4-mascarillas-tratar-las-arrugas/ [17] Alcalde, T. (2007). Alimentos usados en formulación cosmética. Propiedades y aplicaciones. Offarm, 26(3), 100-109. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13101021 [18] Henríquez, K. (16 de enero de 2020). 4 sencillas mascarillas para tratar las arrugas. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/4-mascarillas-tratar-las-arrugas/ [19] Instituto Europeo de Dermocosmética (s.f.). Frutoterapia [en línea]. Recuperado de https://www.institutodermocosmetica.com/wp-content/uploads/2019/01/Frutoterapia.pdf

Mascarillas antiarrugas

Clara de huevo y miel [20]



¿Por qué?

- Se cree que la clara de huevo puede atenuar y disminuir los **signos de envejecimiento** y la **piel dañada.** Además, se le atribuyen propiedades **astringentes y exfoliantes.**[21]
- Además de lo que ya te contamos, la miel podría tener un **efecto regenerador** en la piel por su contenido de minerales, vitaminas del grupo B y ácido fólico. Este último nutriente se asocia con la renovación celular.[22]

Ingredientes:

- 1 huevo (aprox. **63 g**)
- **21 g** de miel

¿Cómo se hace?

1. Separa la clara de huevo y mézclala con la miel en un recipiente.

Tips

- Aplica la mascarilla uniformemente en el rostro, haciendo énfasis en las **zonas más afectadas.**
- Deja actuar por **20 minutos** y limpia con **agua tibia.**



[20] Henríquez, K. (16 de enero de 2020). 4 sencillas mascarillas para tratar las arrugas. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/4-mascarillas-tratar-las-arrugas/ [21] Henríquez, K. (16 de enero de 2020). 4 sencillas mascarillas para tratar las arrugas. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/4-mascarillas-tratar-las-arrugas/ [22] Instituto Europeo de Dermocosmética (s.f.). Frutoterapia [en línea]. Recuperado de https://www.institutodermocosmetica.com/wp-content/uploads/2019/01/Frutoterapia.pdf

Mascarillas antimanchas

Cúrcuma [23]



¿Por qué?

- Se ha utilizado tradicionalmente en los países asiáticos como **despigmentante y aclarador** de la piel.[24]
- Se cree que puede dar **luminosidad, regenerar y nutrir** la piel.

Ingredientes:

- **50 g** de harina de garbanzo
- **150 g** de cúrcuma molida
- **Aceite** (almendras, aguacate, semillas de uva, avellana, cáñamo u oliva)
- **Agua**

¿Cómo se hace?

1. Mezcla la harina y la cúrcuma; guárdala en un envase de cristal bien tapado.
2. Toma dos cucharadas de la mezcla y agrégale 10 gotas de aceite y agua hasta formar una pasta.

Tips

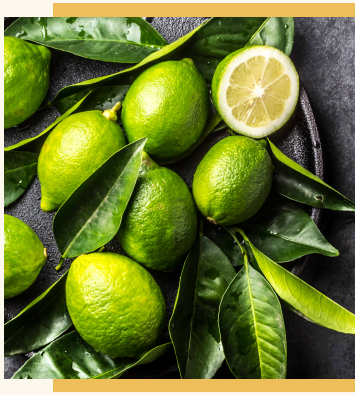
- Puedes aplicarla en rostro, cuello y escote. **Evita el contorno de ojos.**
- Deja actuar por **15 minutos** y limpia con **agua tibia.**



[23] Ecoagricultor (s.f.). Cuidados caseros: mascarilla facial de cúrcuma para piel radiante. Ecoagricultor [página web]. Recuperado de https://www.ecoagricultor.com/remedios-caseros-mascarilla-facial-curcuma-piel-radiante/ [24] Alcalde, T. & Del Pozo, A. (2008). Nuevos despigmentantes cutáneos (XII). Tetrahidrocurcuminoides. Offarm, 27(5), 130-131. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13120530

Mascarillas antimanchas

Limón y avena [25]



¿Por qué?

- El limón es considerado un despigmentante, es decir, ayuda a corregir las manchas de la piel.[26]
- Como ya sabes, la avena suele usarse como exfoliante.[27]

Ingredientes:

- Jugo de dos limones
- Avena molida

¿Cómo se hace?

1. Agrega poco a poco la avena al jugo de limón hasta formar una pasta.

Tips

- Aplica sobre el rostro limpio y seco.
- Puedes dar **masajes circulares**; esto podría activar la **circulación sanguínea.**
- **Consulta al dermatólogo.** Él puede indicarte si puedes usarla y en qué momento.

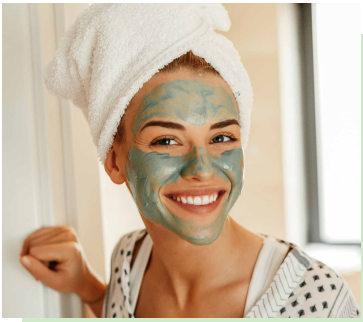


[25] Mascarilla.org (s.f.). Mascarilla de limón y avena: Elimina manchas. Mascarilla.org [página web]. Recuperado de https://www.mascarilla.org/mascarilla-de-limon-y-avena/ [26] Alcalde, T. (2007). Alimentos usados en formulación cosmética. Propiedades y aplicaciones. Offarm, 26(3), 100-109. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13101021 [27] Garrote, A. & Bonet, R. (2008). Exfoliantes <<de nueva generación>>. Offarm, 27(9), 54-60. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13127383

¿Qué precauciones debes tener antes de usar estas mascarillas?[28], [29]

Si deseas probar alguna de estas recetas, es importante que consultes al dermatólogo para que te indique si son adecuadas para tu piel. Recuerda que estas opciones no sustituyen a ningún tratamiento cosmético ni dermatológico.

Además de lo que te indique el especialista, te recomendamos:



1. Cuando las apliques, **evita el contorno de ojos y labios.**
2. **Ten cuidado con algunos ingredientes.** Por ejemplo, el limón tiene un pH muy ácido que puede alterar la **película protectora de la piel.**
3. **No las guardes para otro día.** Aplica las mascarillas en el momento que las prepares, porque algunos ingredientes (como las frutas) se **oxidan y pueden perder sus nutrientes.**

Resuelve todas tus dudas sobre las alternativas que existen para el cuidado de la piel con un dermatólogo.



[28] Llerena, L. (2010). Verdades de las mascarillas naturales de frutas y realidad de las mascarillas sintéticas comerciales. Ciencia y Salud Virtual, 2(1), 146-151. Recuperado de https://revistas.curn.edu.co/index.php/cienciaysalud/article/view/72/66 [29] Nicolás, A. (15 de junio de 2019). Mascarillas caseras: las dudas más frecuentes. Telva [página web]. Recuperado de https://www.telva.com/belleza/2019/06/15/5d01701d02136e1c918b45a3.html



Síguenos en:

Consulta al dermatólogo. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo.
En cumplimento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet https://www.farmaciasanpablo.com.mx/aviso-de-privacidad-integral
Teléfono del Consumidor (PROFECO) 800 468 8722.

Todos los derechos reservados © 2021 San Pablo Farmacia

Fuentes: Alcalde, T. (2007). Alimentos usados en formulación cosmética. Propiedades y aplicaciones. Offarm, 26(3), 100-109. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13101021 - Alcalde, T., & Del Pozo, A. (2008). Nuevos despigmentantes cutáneos (XII). Tetrahidrocurcuminoides. Offarm, 27(5), 130-131. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13120530 - Betancourth, C. (5 de mayo de 2015). 8 mascarillas exfoliantes con ingredientes caseros. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/8-mascarillas-exfoliantes-ingredientes-caseros/ - Cortés, M. (2 de septiembre de 2019). Mascarilla casera de aloe vera y pepino para hidratar tu piel. Te protejo [página web]. Recuperado de https://ongteprotejo.org/datos/mascarilla-casera-de-aloe-vera-y-pepino-para-hidratar-tu-piel/ - Dorado, O. (29 de julio de 2018). Descubre los mejores exfoliantes hechos a base de azúcar. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/descubre-los-mejores-exfoliantes-hechos-a-base-de-azucar/ - ecoagricultor (s.f.). Cuidados caseros: mascarilla facial de cúrcuma para piel radiante. Ecoagricultor [página web]. Recuperado de https://www.ecoagricultor.com/remedios-caseros-mascarilla-facial-curcuma-piel-radiante/ - Garrote, A. & Bonet, R. (2008). Exfoliantes «de nueva generación». Offarm, 27(9), 54-60. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13127383 - Guillén, T. (5 de marzo de 2014). Las mejores mascarillas caseras para tu rostro. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/las-mejores-12-mascarillas-caseras-para-tu-rostro/ Graell, E. (23 de abril de 2014). Exfoliar la piel con azúcar y aceite de coco. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/exfoliante-para-el-rostro-de-azucar-y-aceite-coco/ - Henríquez, K. (16 de enero de 2020). 4 sencillas mascarillas para tratar las arrugas. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/4-mascarillas-tratar-las-arrugas/ - Instituto Europeo de Dermocosmética (s.f.). Frutoterapia [en línea]. Recuperado de https://www.institutodermocosmetica.com/wp-content/uploads/2019/01/Frutoterapia.pdf - Lemmel, J. (2002). Sustancias despigmentantes y métodos de aclaramiento del color de la piel. Offarm, 21(9), 79-86. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13038004 - Llerena, L. (2010). Verdades de las mascarillas naturales de frutas y realidad de las mascarillas sintéticas comerciales. Ciencia y Salud Virtual, 2(1), 146-151. Recuperado de https://revistas.curn.edu.co/index.php/cienciaysalud/article/view/72/66 - López, T. (2004). Áloe vera. Actividad farmacológica, indicaciones y reacciones adversas. Offarm, 23(9), 96-100. Recuperado de https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13067351 - Mascarilla.org (s.f.). Mascarilla de limón y avena: Elimina manchas. Mascarilla.org [página web]. Recuperado de https://www.mascarilla.org/mascarilla-de-limon-y-avena/ - Nicolás, A. (15 de junio de 2019). Mascarillas caseras: las dudas más frecuentes. Telva [página web]. Recuperado de https://www.telva.com/belleza/2019/06/15/5d01701d02136elc918b45a3.html - Papa, Y. (25 de marzo de 2015). 6 mascarillas exfoliantes con ingredientes caseros. MejorconSalud [página web]. Recuperado de https://mejorconsalud.as.com/6-mascarillas-exfoliantes-con-ingredientes-caseros/ - Schencke, C., Vásquez, B., Sandoval, C., & Del Sol, M. (2016). El rol de la miel en los procesos morfofisiológicos de reparación de heridas. International Journal of Morphology, 34(1), 385-395. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v34n1/art56.pdf - Villa, D., Osorio, M., & Villacís, N. (2020). Extracción, propiedades y beneficios de los mucilagos. Dominio de las Ciencias, 6(2), 503-524. Recuperado de https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1181/1851