

RETINOL 101

# GUÍA ESENCIAL PARA EMPEZAR SIN MIEDO





RETINOL 101

TODO LO QUE  
NECESITAS SABER  
PARA USARLO  
CON SEGURIDAD Y  
VER RESULTADOS  
REALES

# INDICE

01. 🌸 Introducción
02. 🔬 ¿Qué es el retinol?
03. 🧑♀️ ¿Es el retinol para ti?  
(tipos de piel aptos)
04. 💧 Tipos de retinol
05. ⚠️ Errores comunes
06. 📅 17 Cómo empezar paso a paso  
(retinización segura)
07. 🌿 Manejo de irritaciones
08. 🌙 Ejemplo de rutina con retinol
09. ❓ Preguntas frecuentes
10. ✅ Checklist final
11. 💌 CTA final

# BIENVENIDA



¡HOLA! SOY NOELIA, ASESORA DE BELLEZA  
Y FUNDADORA DE NOE COSMETICS!

El retinol es uno de los activos más  
buscados en cosmética, pero también uno  
de los que más dudas genera:

- ¿sirve para todo tipo de piel?
- ¿cómo evitar la irritación?
- ¿qué resultados esperar?

En esta guía encontrarás todo lo necesario  
para empezar sin miedo y de forma segura.



## ¿QUÉ ES EL RETINOL?

El retinol es un derivado de la vitamina A que estimula la renovación celular y la producción de colágeno.

👉 Es uno de los activos con más estudios científicos que respaldan su eficacia.



### Beneficios principales:

- Suaviza líneas de expresión y arrugas.
- Mejora la textura de la piel.
- Aporta luminosidad.



## ¿ES EL RETINOL PARA TI? (TIPOS DE PIEL APTOS)

- ✓ Piel normal/mixta → buena tolerancia.
- ✓ Piel grasa → ayuda a regular y mejorar imperfecciones.
- ✓ Piel sensible → se puede usar, pero con fórmulas suaves y empezando poco a poco.
- ✗ No recomendado durante embarazo y lactancia.

## TIPOS DE RETINOL

- Retinol → el más común en sérums y cremas.
- Retinal o retinaldehído → más potente y rápido.
- Retinyl palmitate → más suave, ideal para principiantes.
- Tretinoína (médico) → solo con receta, más eficaz pero más irritante.



## ERRORES COMUNES

- ✗ Empezar con dosis altas desde el primer día.
- ✗ No acompañar con hidratación suficiente.
- ✗ Usarlo junto a ácidos o vitamina C en la misma rutina.
- ✗ Abandonar demasiado rápido por una irritación leve.

## CÓMO EMPEZAR PASO A PASO (RETINIZACIÓN SEGURA)

- ◆ Semana 1-2: 1 noche a la semana.
- ◆ Semana 3-4: 2 noches a la semana.
- ◆ Semana 5-6: 3 noches a la semana (si la piel lo tolera).

💧 Siempre acompaña con:

- Hidratante nutritiva.
- Protector solar cada mañana (imprescindible).



## MANEJO DE IRRITACIONES

Es normal notar al inicio una leve sequedad, enrojecimiento o descamación.

### 👉 Tips para manejarlo:

- Aplica una capa de crema antes del retinol (técnica “sándwich”).
- Usa menor cantidad (un guisante para todo el rostro).
- Espacia aplicaciones hasta que tu piel se adapte.
- Si la irritación es fuerte, descansa unos días y vuelve a empezar.



## RUTINA DE NOCHE

1

Limpieza suave

2

Retinol (cantidad  
mínima)

3

Hidratante nutritiva

## RUTINA DE DÍA

1

Limpieza suave

2

Sérum calmante o  
hidratante (ácido  
hialurónico,  
niacinamida).

3

Crema nutritiva.



## PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Desde qué edad conviene?** Desde los 25–30 años, según necesidad.
- **¿Cuándo veo resultados?** A partir de 8–12 semanas de uso constante.
- **¿Piel sensible puede usarlo?** Sí, pero con fórmulas suaves y despacio.

## CHECKLIST

**Estás lista para usar retinol si...**

- ✓ Usas protector solar todos los días.
- ✓ Tu piel está bien hidratada.
- ✓ Sabes que debes empezar poco a poco.
- ✓ Tienes paciencia para ver resultados.



## RETINOL 101

¿Quieres una rutina personalizada adaptada a tu piel?

Reserva tu asesoría conmigo 📧❤️

➡️📱 + 34 605 45 98 96

📧❤️noeliagonzalez.consultora@gmail.com