

TORTI WELLNESS

BONO EXCLUSIVO · CAMINATA TAI CHI

Protocolo Anti-flacidez

Tu guía práctica para tonificar la piel y recuperar firmeza, día a día y desde casa. Pensada para mujeres +55.

Piel · Movimiento · Alimentación

CONTENIDO

Lo que vas a encontrar

1

Bienvenida

Cómo aprovechar esta guía

2

Qué es la flacidez y por qué aparece

Lo que pasa en tu piel con los años

3

Cómo es tu piel por dentro

Colágeno y elastina, tus aliados

4

Factores que la aceleran

Y cómo cuidarte de ellos

5

Tu rutina de cuidado AM / PM

Paso a paso, mañana y noche

6

Los activos que sí ayudan

Qué es cada uno y cómo usarlo

7

Movimiento: el sostén de la firmeza

El músculo debajo de la piel

8

Nutrición para una piel firme

Lo que ponés en el plato importa

9

Tu plan de acción y cuidados

Cómo empezar hoy

Antes de empezar, leé esto

La firmeza de la piel no es una cuestión de suerte ni de genética solamente: es, en gran parte, el resultado de lo que hacés cada día.

La flacidez es uno de esos cambios que aparecen a poco y que muchas veces sentimos como inevitables. La verdad es más alentadora: aunque no se puede detener el paso del tiempo, sí se puede **prevenir, frenar y mejorar** muchísimo con hábitos simples y sostenidos. Y lo mejor es que la mayoría no cuesta dinero ni tiempo extra: se trata de hacer bien lo que ya hacés.

En esta guía vas a entender primero **por qué aparece la flacidez** —para que cada cuidado tenga sentido— y después vas a tener una **rutina clara** de piel, movimiento y alimentación. No busca la perfección: busca la constancia, que es lo que de verdad da resultados.

La idea principal

La firmeza se trabaja desde tres frentes a la vez: la piel (por fuera), el músculo (por dentro) y la alimentación (desde adentro). Cuando los tres juegan a favor, los resultados se notan y se sostienen.

Qué es la flacidez y por qué aparece

La flacidez es la **pérdida de firmeza y elasticidad** de la piel. Ocurre porque, con los años, el cuerpo produce cada vez menos **colágeno y elastina**, las dos proteínas que sostienen la piel y le permiten volver a su lugar después de estirarse. Este proceso empieza alrededor de los 25 años y se acelera notablemente después de los 40 y en la menopausia, cuando bajan las hormonas que estimulaban esa producción.

Pero la edad no es la única responsable. Hay tres grandes causas que conviene tener claras, porque sobre dos de ellas podés actuar directamente:

Proceso natural

El envejecimiento celular reduce la producción de las proteínas de sostén. Es inevitable, pero se puede ralentizar.

Daño ambiental

El sol y la contaminación generan radicales libres que rompen las fibras de colágeno y elastina. Es la causa que **más podés controlar**.

Hábitos diarios

La alimentación, la hidratación y la calidad del sueño impactan de forma directa en la renovación de la piel.

Cómo es tu piel por dentro

Para cuidar bien tu piel, ayuda saber sobre qué estás actuando. Tu piel tiene tres capas que trabajan juntas, cada una con su función.

Epidermis · protege

La capa más externa. Ahí se ve el brillo (o la opacidad) de la piel.

Dermis · colágeno y elastina

El corazón del asunto: ahí viven las fibras que dan resistencia y firmeza.

Hipodermis · sostén

El tejido que aísla y da sostén por debajo de todo.

La **epidermis** es la capa más externa: protege y es donde se ve el brillo (o la opacidad) de la piel. Debajo está la **dermis**, el corazón del asunto: ahí viven las fibras de **colágeno**, que dan resistencia y firmeza, y de **elastina**, que permiten que la piel recupere su forma. Cuando estas fibras se degradan o disminuyen, aparece la flacidez. Más abajo, la **hipodermis** es el tejido que aísla y da sostén.

Casi todo lo que vas a hacer en esta guía apunta a un mismo objetivo: **proteger y estimular las fibras de la dermis**, para que la piel se mantenga firme el mayor tiempo posible.

Factores que la aceleran

Frenar la flacidez empieza por reducir lo que la acelera. Estos son los cuatro factores más importantes —y todos están, en mayor o menor medida, en tus manos.

Sol sin protección

Es la causa número uno del envejecimiento de la piel. Los rayos UV generan radicales libres que destruyen el colágeno día a día, incluso en invierno o con nubes. El protector solar diario es, sin exagerar, lo más importante que podés hacer por tu piel.

Exceso de azúcar

El azúcar en sangre se "pega" al colágeno en un proceso llamado glicación, que lo endurece y le resta elasticidad. Reducir azúcares refinados y ultraprocesados protege directamente la firmeza.

Deshidratación

La piel necesita agua para renovarse y mantener su turgencia. Una buena hidratación — desde adentro y desde afuera— la mantiene más firme y luminosa.

Tabaco

El cigarrillo reduce la oxigenación de la piel y frena la producción de colágeno. Es uno de los factores que más acelera la pérdida de elasticidad.

Tu rutina de cuidado · Mañana

Una buena rutina no necesita quince productos: necesita los correctos, usados con constancia. A la mañana el foco es **proteger**.

1 Limpieza suave

Empezá el día con la piel limpia usando un limpiador sin alcohol, adaptado a tu tipo de piel. Elimina lo que se acumuló durante la noche sin resecar.

2 Vitamina C

Aplicá un sérum de vitamina C: es un antioxidante que neutraliza los radicales libres del ambiente y estimula el colágeno. Masajeá con movimientos ascendentes.

3 Protector solar

El paso innegociable. SPF 30 o superior, todos los días, en cara, cuello y escote. Si estás al aire libre, reaplicá cada 3 o 4 horas. Sin esto, el resto pierde sentido.

Un gesto que suma

Extendé siempre los cuidados al **cuello y el escote**: son zonas donde la flacidez se nota temprano y que solemos olvidar.

Tu rutina de cuidado · Noche

A la noche el foco cambia: es el momento de **limpiar a fondo y renovar**, cuando la piel se repara mientras dormís.

4 Desmaquillar y limpiar

Remové el maquillaje y la suciedad del día (la doble limpieza funciona muy bien). Una piel limpia de noche respira y absorbe mejor los activos.

5 Retinol o péptidos

Es el tratamiento estrella de la noche, para renovación y firmeza. Empezá suave —2 veces por semana— y aumentá de a poco. Si usás retinol, el protector solar del día es obligatorio.

6 Crema nutritiva

Sellá la rutina con una crema hidratante rica en ceramidas, masajeando con firmeza y hacia arriba hasta que absorba. Nutre y repara la barrera de la piel.

Constancia, no perfección

Si alguna noche estás cansada, con desmaquillar y poner crema alcanza. Lo que hacés casi todos los días vale más que la rutina perfecta que no sostenés.

INGREDIENTES

Los activos que sí ayudan

Entre tantos productos, tres activos concentran la mayor evidencia para la firmeza. Conocerlos te ayuda a elegir mejor y a no gastar de más.

Vitamina C

Antioxidante que protege del daño solar y estimula la producción de colágeno. Se usa a la mañana, antes del protector. Buscá fórmulas estables; vas a notar la piel más luminosa.

Retinol (retinoides)

El activo más estudiado para firmeza y renovación celular. Se usa de noche, empezando en concentración baja y con paciencia. Requiere protección solar diaria sí o sí.

Péptidos

Son "mensajeros" que le indican a la piel que produzca más proteínas de sostén. Suaves y sin casi contraindicaciones, se combinan bien con otros activos.

Opciones profesionales (opcional)

Tratamientos como la radiofrecuencia, el HIFU o las microagujas pueden potenciar los resultados actuando más profundo, pero siempre con un/a profesional matriculado/a. No son necesarios para empezar a ver mejoras: la base la hacés en casa.

Movimiento: el sostén de la firmeza

La firmeza no es solo un tema de piel: **el músculo que está debajo es su sostén**. Una piel firme sobre un músculo tonificado se ve y se siente distinto que sobre un tejido flácido. Por eso, moverte es una de las mejores inversiones antiedad.

No hace falta entrenar fuerte ni con máquinas. El **trabajo de fuerza suave** —con tu propio peso o una banda elástica, 3 veces por semana— tonifica, mejora la circulación y ayuda a la piel a lucir más firme.

Sumá también **técnicas hipopresivas y de core profundo**, que trabajan la faja abdominal y el suelo pélvico sin impacto, mejorando la postura y el tono de la zona media. Y por supuesto, tu Caminata Tai Chi: cada sesión suma tono, circulación y firmeza. El movimiento constante es el complemento perfecto de todo lo que hacés por fuera.

Nutrición para una piel firme

La piel se construye con lo que comés. Para producir colágeno y defenderse del daño, tu cuerpo necesita ciertos nutrientes clave, y ninguno es difícil de conseguir.

La **proteína** es la base: aporta los "ladrillos" del colágeno. Apuntá a incluirla en cada comida —huevo, pescado, pollo, legumbres— buscando entre 1,2 y 2 gramos por kilo de peso.

Sumá **antioxidantes** a diario: frutos rojos, verduras de hoja, cítricos y frutos secos ayudan a neutralizar los radicales libres que dañan las fibras. Las **grasas saludables** —omega-3 del pescado azul, palta, aceite de oliva y nueces— mantienen la piel nutrida y elástica.

Y no olvides lo más simple y más importante: **tomar agua** a lo largo del día (2 a 3 litros, incluyendo infusiones sin azúcar y caldos). Una piel bien hidratada por dentro se ve más firme por fuera.

Tu plan de acción

Tenés toda la información; ahora se trata de ponerla en marcha sin abrumarte. Estos tres pasos son suficientes para empezar hoy mismo.

1 Registrá tu punto de partida

Sacate una foto con luz natural y anotá cómo sentís tu piel hoy. Vas a querer comparar dentro de unas semanas: es lo que más motiva a seguir.

2 Sostené la rutina 3 meses

Los resultados en la piel se ven con constancia, no de un día para el otro. Combiná el cuidado de piel con movimiento y buena alimentación, sin exigencias imposibles.

3 Revisá y ajustá cada mes

Subí de a poco la frecuencia de los activos según tu tolerancia, y ante cualquier duda o reacción, consultá a un/a profesional.

“La constancia le gana a la intensidad, siempre.”

¿Te quedaron dudas?

Estamos para acompañarte en tu proceso.

[Escribible a Lorena por WhatsApp](#)

Esta guía es material de autocuidado y bienestar; no reemplaza la consulta con dermatología ni con un/a profesional de la salud. Ante activos nuevos, probá primero en una zona pequeña.

© Torti Wellness. Material complementario de regalo. Uso personal. Prohibida su reventa o distribución.