

# SÍ, existe una diferencia entre la piel masculina y femenina

CONOCE TU  
**PIEL**

**ATENCIÓN:** Estas estadísticas **no** son unisex. ¿Alguna vez te has preguntado por qué la piel de los varones envejece con tanta gracia a pesar de que no se limpian el rostro muy seguido ni se aplican loción? Tenemos la respuesta a esta y a muchas otras preguntas. Puede que no te gusten mucho las estadísticas que vas a leer, pero te encantarán las ideas principales, los puntos de conversación y los consejos que ofrecemos para que obtengas los mejores resultados posibles al cuidar de tu piel, seas hombre o mujer.

## Hombres

### Es algo de chicos

La piel de los hombres envejece con mayor lentitud, por lo que la mayoría de ellos no se preocupa tanto por el cuidado del cutis y esto les pasa la cuenta más adelante. ¡Chicos, su piel es un regalo! ¡No la descuiden!



# 20 %

“Tener el cuero duro” es mucho más que un dicho. La piel de los hombres es 20 % más gruesa que la de las mujeres. Además, la tez masculina contiene más colágeno (una de las razones por las que los hombres parecen envejecer más lentamente que las mujeres).

### ¿Qué edad tengo?



Cuando se trata de las arrugas, no todo es tan perfecto como parece. Como mencionamos antes, los hombres envejecen con mayor gracia, así que por lo general no piensan en el cuidado del cutis hasta que es demasiado tarde. Cuando los signos de envejecimiento comienzan a aparecer, lo hacen de forma más drástica. Hablamos de surcos más profundos, piel más flácida en la zona del cuello y bolsas mucho más pronunciadas debajo de los ojos.

### Como agua y aceite

La tez masculina produce el doble de aceite cutáneo que la piel femenina, lo cual no solo resulta en un cutis con poros más dilatados y una apariencia más brillante, sino que también hace que los varones sean más propensos a tener los poros obstruidos y acné. Lo bueno es que su piel no es tan seca.



### ¿Por qué tan oleosos?

Existe un vínculo entre los niveles elevados de testosterona y una mayor oleosidad cutánea. Esto influye en que, con el cuidado adecuado, el paso de los años se note menos en la piel de los hombres que la de las mujeres. Los productos con ingredientes matificantes son una buena opción en este caso.

Si eres alguien que anda con la sonrisa a flor de piel o si eres el equivalente humano del emoji con la carita enojada, debes saber que la mayoría de las arrugas profundas de los hombres se debe a las expresiones faciales repetidas.



### Esto te viene de pelos

¡Para ser bello, hay que dejarse el vello! El vello facial puede ralentizar los signos de envejecimiento porque actúa como una barrera entre el cutis y los agresores que se encuentran en el medioambiente y los rayos UV. Pero no todo es color de rosas. El vello facial grueso por lo general resulta en afecciones cutáneas que ocurren tras utilizar malas técnicas de afeitado y por falta de limpieza y humectación. Y en cuanto al afeitado...

# 16,000 veces

¿Sabías que los hombres que se afeitan con frecuencia llegan a hacerlo 16,000 veces a lo largo de su vida? Los problemas más frecuentes que afectan la piel masculina se relacionan directamente con el afeitado, entre ellos, las cortaduras, la irritación por la afeitadora y los vellos incrustados.



### Mientras más peludo, ¡peor para él!

¿Alguna vez te has preguntado de dónde viene el “olor a hombre”? Los varones tienen una mayor cantidad de vello corporal debido a los niveles elevados de testosterona. Las bacterias quedan atrapadas en el pelo y eso intensifica el olor corporal.

### Para todo hay equilibrio

El pH de la piel de los hombres es más básico que el de las mujeres. El pH es un indicador del nivel de acidez de la piel. La piel demasiado ácida es mucho más propensa al acné y al eczema. Por lo mismo, es más común que las mujeres experimenten estas afecciones cutáneas. Interesante, ¿no?



### Siempre sale el sol

Incluso cuando no está soleado. Por lo general, los hombres se aplican productos con protección solar (FPS) con menor frecuencia que las mujeres, lo cual los hace más susceptibles al daño y al envejecimiento ocasionado por los rayos UV.

### ¿Las estadísticas te hacen sudar?

Los hombres sudan el **doble** que las mujeres. Aunque no lo creas, el sudor no tiene olor, pero cuando entra en contacto con las bacterias que hay en la piel se produce uno de los peores olores que puede emanar el ser humano.

La solución es bañarse con frecuencia prestando atención a las áreas más propensas a sudar y a acumular bacterias.

### En caso de que no hayas leído el mensaje de abril, recuerda LAVARTE LAS MANOS.

Aférrate al gel antiséptico. Los varones se lavan las manos con menor frecuencia que las mujeres, incluso después de ir al baño, acariciar a un animal, manipular alimentos, toser o estornudar.



## Mujeres

### No queremos ofender a nadie, pero...

La piel de las mujeres es mucho más delgada que la de los hombres. Si bien eso hace que esta se sienta más suave y tersa, también la hace más propensa a la rojez, la irritación y las líneas visibles y arrugas. Eso es lamentable.



### ¿Y qué decir de la sequedad?

El estrógeno reprime la producción de aceites cutáneos. Debido a esta falta de hidratación natural, la apariencia de los signos de envejecimiento es más pronunciada en las mujeres que en los hombres del mismo grupo de edad.

### Una vez más, ¿por qué las mujeres envejecen más rápido? ¡NO SE VALE!

Los bochornos no son lo único que causa estragos en la apariencia femenina. La mujer pierde cerca del 2 % de colágeno cada año después de la menopausia. Algunos estudios muestran que debido a esta pérdida, la piel de la mujer puede lucir hasta 15 años mayor que la de los hombres de la misma edad.



Los hombres no son los únicos que tienen bigote

Échenle la culpa a su abuela si quieren, pero es común que las mujeres tengan vello facial en la zona del bigote y en el mentón. Eso se debe a la presencia de andrógeno en el organismo (la hormona que contribuye al crecimiento y la reproducción en hombres y mujeres).

### Es solo un mito

Si crees que la depilación con cera o pinzas y el afeitarse hacen que los vellos crezcan más gruesos, no tienes de qué preocuparte. Ese es solo un mito que fue desmentido allá por 1928. La creencia de que los vellos vuelven a crecer más gruesos y oscuros después de depilarse o afeitarse quizá surgió porque mientras crecen queda expuesta su parte más gruesa, además de que no han estado expuestos al sol, el jabón o las lociones.

### Es así de sencillo

La limpieza siempre va ANTES de afeitarse, no después. El uso de una esponja o una toallita de baño después de afeitarse las piernas, puede causar irritación, rojez e incluso granitos. Por eso, después de afeitarte, es mejor que te apliques una loción calmante.



### Nada de sorpresas

Las mujeres tienen menos testosterona, por lo que el vello corporal es más delgado y pálido. Incluso una leve alza en el nivel de testosterona puede aumentar el crecimiento del vello corporal.

### Al menos estamos juntos en esto (de cierto modo)

Las mujeres mayores son más susceptibles a las manchitas cutáneas debido a la reducción de melanina en la piel. Los hombres maduros también lo son, pero en menor grado.

### La que sabe, sabe

Las mujeres comprenden mejor que los hombres la idea de exfoliarse, por eso su cutis es más suave y terso comparado con la textura más gruesa de la tez de los hombres.

### ¿De verdad?

El pH de la piel de las mujeres es más ácido, lo cual puede resultar en acné, rojez o parches de sequedad con mayor frecuencia.

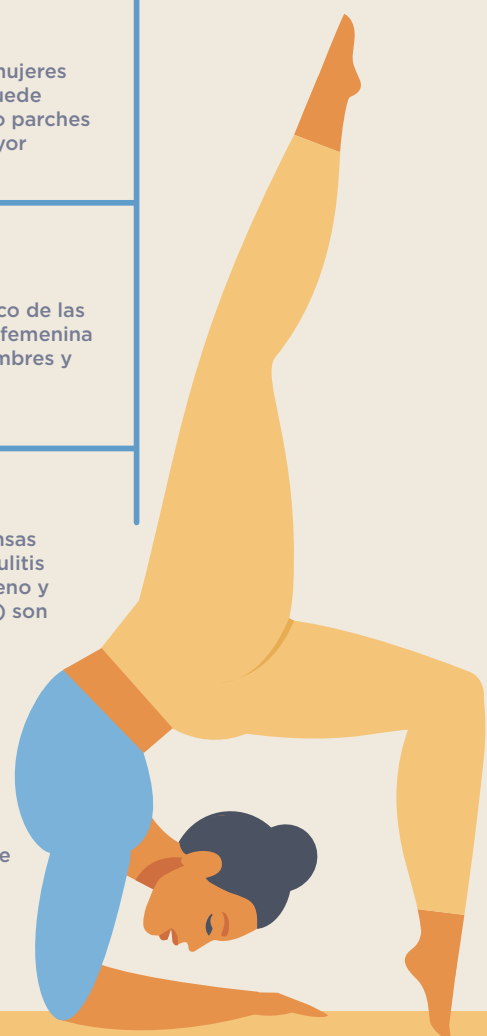
### Fría como la noche

Dado que el ritmo metabólico de las mujeres es más bajo, la piel femenina es más fría que la de los hombres y por eso no sudan tanto.

### ¿Cómo dijo?

Las mujeres son más propensas que los hombres a tener celulitis porque tienen menos colágeno y sus células grasas (lipocitos) son un **57 % más grandes**.

El 94 % de las mujeres da prioridad a su higiene personal sobre otras cosas en su lista de quehaceres. De hecho, solo el 32 % piensa que es menos importante que sus asignaciones escolares o su carrera.



## ¿Qué prefieres?



Tener la piel extragrasa y envejecer mejor (pero oler peor)

Tener la piel menos oleosa y más seca (pero oler mejor).



Tener baja la temperatura corporal y llevar una chamarra dondequiera que vayas

Tener la temperatura más alta y sudar muchísimo cuando hace calor.



Tener la piel más delgada y tersa pero ser más propensa a la rojez y las arrugas

Tener la piel más gruesa y áspera al tacto, pero envejecer mejor.

Elizabeth T. Makino et al., "Addressing Male Facial Skin Concerns: Clinical Efficacy of a Topical Skincare Treatment Product for Men", Journal of Drugs in Dermatology, marzo de 2018.  
"What is the Difference Between Male and Female Skin?", Dermatology Associates, 8 de junio de 2017, <https://dermatologyassociates.com/difference-between-male-and-female-skin>.  
"Men Versus Female Skin: How It Differs and Why It Matters", anokha, 26 de abril de 2021.  
Tom Scheve, "How Are Men's Moisturizers Different from Women's Moisturizers?", HowStuffWorks, <https://health.howstuffworks.com/skin-care/freem/moisturizing-tips/mens-moisturizers-vs-womens-moisturizers>.  
"The 5 Big Differences Between Male and Female Skin", Wolf Project, 11 de abril de 2019.  
Cara Lee, "From Winking Off Pollen to Slowing the Aging Process: Beards Are Good for You", The Daily Mail, 18 de febrero de 2015.  
Elizabeth T. Makino et al., "Addressing Male Facial Skin Concerns: Clinical Efficacy of a Topical Skincare Treatment Product for Men", Journal of Drugs in Dermatology, marzo de 2018.  
"Understanding Skin-How Does Male and Female Skin Differ?", Eucerin, <https://www.eucerin.sg/about-skin/basic-skin-knowledge/male-and-female-skin>.  
Helen Cowan, "5 Differences Between Male and Female Skin", Reader's Digest, 14 de noviembre de 2017.  
Kenny Chesburg, "Did Your Nose? Things You Never Knew About Body Odor", Today, 14 de octubre de 2016.  
Kristeen Orem, "About Skin pH and Why It Matters", Healthline, 19 de marzo de 2019.  
Ariest King, "Is a Man's Skin Really Different from a Woman's?", Realme, 28 de junio de 2014.  
Alyson Kroeger, "Where Women Are Ahead of Men: Hand Washing", New York Times, 17 de marzo de 2021.  
"Is a Man's Skin Really Different from a Woman's?", The International Dermal Institute, 1 de noviembre de 2021.  
"Excessive Hair Growth (Hirsutism)", Cleveland Clinic, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/1673-excessive-hair-growth-hirsutism>.  
Kristeen Orem, "Showering Does Not Affect the Thickness or Rate of Hair Growth", Healthline, 4 de diciembre de 2019.  
Kathryn Watson, "Popular Lush Sponges May Not Be the Best Shower Accessory—Here's Why", Healthline, 5 de septiembre de 2019.  
Heather Brannon, "How Terrenal Hair Grows During Puberty", Verywell Health, 6 de abril de 2020.  
Helen Cowan, "5 Differences Between Male and Female Skin", Reader's Digest, 14 de noviembre de 2017.  
Monika Gryniewicz et al., "Hormonal Effects on Hair Follicles", International Journal of Molecular Sciences, 28 de julio de 2020, 1.  
"How to Get Rid of Age Spots (Or Liver Spots) and Avoid More", Cleveland Clinic, 12 de marzo de 2020.  
"The Importance of Exfoliation", Avonianshealth.com, 16 de diciembre de 2012, <https://avonianshealth.com/skin-beauty/the-importance-of-exfoliation>.  
M.H. Schirmer-Weidner and H.C. Korting, "The pH of the Skin Surface and Its Impact on the Barrier Function", Skin Pharmacology and Physiology, 19 de julio de 2016.  
Kristeen Orem, "About Skin pH and Why It Matters", Healthline, 19 de marzo de 2019.  
"Why Do Women Typically Feel Colder Than Men?", Doctors of Osteopathic Medicine, <https://trilado.osteopathic.org/why-do-women-typically-feel-colder-than-men>.  
"Men Perspire, Women Glow: Men Are More Efficient at Sweating, Study Finds", ScienceDaily, 8 de octubre de 2010, <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/10/10100720546.htm>.  
"Study Explains in Detail Why Women Have Cellulite and Men Don't", Aesthetic Medicine, 21 de julio de 2019.  
https://aestheticmed.co.uk/site/index.php/news/details-explains-in-detail-why-women-have-cellulite-and-men-don-t.  
Chris Jackson and Malory Newall, "Hygiene and Cleanliness in the U.S.", Ipsos, 4 de septiembre de 2018.

CONOCE TU  
**PIEL**