



Dra. Lidia Ojeda

Médico de Familia · Médico Estético · Cribaje Dermatológico

Test orientativo: ¿cómo está tu piel después del verano?

Un cuestionario breve para ordenar tus propias percepciones sobre sequedad, confort, manchas, sensibilidad y textura.

Importante

Este test es informativo y no está validado como herramienta diagnóstica. La puntuación no diagnostica enfermedades ni sustituye una exploración clínica. Para una evaluación individual y recomendaciones personalizadas, consulta con un profesional sanitario cualificado o el especialista correspondiente.

Cómo puntuar

Marca una opción por pregunta y suma los puntos. No hay respuestas buenas o malas: se trata únicamente de reflejar cómo percibes tu piel ahora.

Pregunta	0	1	2	3
1. ¿Notas la piel tirante después de limpiarla?	☐	☐	☐	☐
2. ¿Percibes descamación o zonas ásperas?	☐	☐	☐	☐
3. ¿La piel se ve menos luminosa que antes del verano?	☐	☐	☐	☐
4. ¿Han aparecido o se han oscurecido manchas visibles?	☐	☐	☐	☐
5. ¿Notas el tono más irregular?	☐	☐	☐	☐
6. ¿Notas más sensibilidad, escozor o reactividad?	☐	☐	☐	☐



Dra. Lidia Ojeda

Médico de Familia · Médico Estético · Cribaje Dermatológico

Continúa el test

0 = nada / nunca · 1 = leve / ocasional · 2 = moderado / frecuente · 3 = marcado / casi siempre

Pregunta	0	1	2	3
7. ¿Percibes la textura más rugosa o irregular?	☐	☐	☐	☐
8. ¿Notas líneas finas más visibles por sequedad?	☐	☐	☐	☐
9. ¿Sientes la piel menos confortable al final del día?	☐	☐	☐	☐
10. ¿Notas mayor enrojecimiento tras sol, calor o piscina?	☐	☐	☐	☐
11. ¿La piel tarda más en recuperar su aspecto tras exposición solar?	☐	☐	☐	☐
12. ¿En conjunto sientes que tu piel ha cambiado tras el verano?	☐	☐	☐	☐

Puntuación total: _____ / 36

0-8 mínimos	9-17 leves	18-26 moderados	27-36 marcados
-----------------------	----------------------	---------------------------	--------------------------



Dra. Lidia Ojeda

Médico de Familia · Médico Estético · Cribaje Dermatológico

¿Qué significa tu puntuación?

La interpretación describe únicamente la intensidad de los cambios que tú has señalado. No identifica la causa de esos cambios.

0-8 puntos	Cambios percibidos mínimos La piel parece mantenerse bastante estable según tus respuestas.
9-17 puntos	Cambios leves Hay varios signos subjetivos de deshidratación, tono irregular o sensibilidad, pero de intensidad limitada.
18-26 puntos	Cambios moderados Tus respuestas reflejan cambios más claros en confort, textura, manchas o sensibilidad.
27-36 puntos	Cambios marcados Se concentran varios cambios percibidos y conviene una valoración profesional si te preocupan o persisten.

Cuidados básicos y prudentes

Estas medidas son generales y no constituyen un tratamiento médico. Están pensadas para cuidar la barrera cutánea y evitar añadir irritación mientras observas cómo evoluciona tu piel.

Limpieza suave	Evita jabones agresivos y fricción intensa. Prioriza una limpieza que no deje sensación de tirantez.
Hidratación constante	Usa una hidratante sencilla y bien tolerada, especialmente si notas sequedad o aspereza.
Fotoprotección diaria	Mantén protección solar de amplio espectro y reaplica cuando corresponda, especialmente si vas a exponerte al sol.
Menos es más	Si la piel está sensible, evita introducir varios cosméticos activos a la vez y reduce exfoliaciones intensas.
Observa la evolución	Si una mancha cambia, una lesión sangra, aparece irritación persistente o algo te preocupa, solicita valoración sanitaria.