

EK Emilia
Kim

LA GUÍA DE

Emilia Kim

Un enfoque integral de la belleza
que une el cuidado de la piel,
la hidratación y la nutrición diaria
para que tu piel se vea
y se sienta radiante.



HOLA, SOY EMILIA “

Durante gran parte de mi vida, nunca tuve una rutina de cuidado de la piel. Cuando finalmente decidí empezar a cuidar mi cara, rápidamente me di cuenta de que existían innumerables productos, pasos y opiniones y, sinceramente, no tenía idea de por dónde comenzar.

Esta guía se enfoca principalmente en aprender a navegar correctamente el mundo del skincare coreano de una manera estructurada e informativa. A través de mi conexión con la cultura coreana y con la guía de mi esposo, quien es coreano y además médico, construimos esta guía como un mapa claro, realista y fácil de seguir. Dividimos esta guía en dos secciones esenciales.

La primera sección te acompaña paso a paso a través de las rutinas y categorías de productos del skincare coreano, y la segunda va más allá de los productos para profundizar en la hidratación y la nutrición.

Espero que esta guía te sirva tanto como me sirvió a mí y que estés comenzando el camino hacia tu mejor piel.

-Emilia Kim



EK

The Emilia Kim

guía de skincare

01 Fundamentos y rutina

02 Productos y tratamientos

03 Hidratación y nutrición

04 El sueño

05 Detalles adicionales

@theemiliakim

rutina mañanera
(para cuando tengas
tiempo)



MI RUTINA MAÑANERA



LIMPIADOR

1



TÓNICO

2



SÉRUM

3



CREMA PARA OJOS

4



CREMA HIDRATANTE

5



PROTECTOR SOLAR

6



@THEEMILIAKIM



www.theemiliakim.com

EK

Pero Emilia,

**¡NO
TENGO
TIEMPO!**



«Estoy demasiado ocupada por la mañana. Tengo que ir al trabajo y sinceramente no tengo tiempo para hacer toda la rutina completa de skincare...»

¡Está bien!

Cuando tengas prisa, mantén tu rutina simple. Lava tu cara y usa una crema que tenga SPF. Es una forma rápida de proteger tu piel mientras sigues siendo constante.

www.theemiliakim.com

EK

HABLEMOS

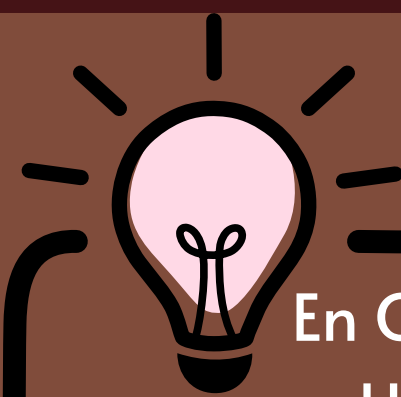
Sobre el maquillaje

DEBO
HACER MI
RUTINA
ANTES DEL
MAQUILLAJE
?

¡Omitir la crema hidratante por completo NO es la solución!



- ✓ Usa una crema hidratante en gel
- ✓ Usa menos producto
- ✓ Espera 3 minutos antes de aplicar tu base
- ✓ Retira el exceso antes de aplicar base
- ✓ Elige fórmulas compatibles



En Corea, muchas personas:

- Usan cremas ligeras como gel por la mañana
- Usan cremas más densas en la noche

Mi *RUTINA* NOCTURNA



Desmaquillante

1



Limpiador

2



Tónico

3



Sérum

4



Crema para ojos

5



Sérum para
pestañas

6



Crema
hidratante

7



Mascarilla
para labios

8

Emilia Kim

MÁS ALLÁ DE LA RUTINA DIARIA

Mascarilla
(ojos)



Mascarilla
(colágena)



Exfoliante



Stick de
colágeno



crema en
cápsula



discos
calmantes



Estos tratamientos son complementos opcionales diseñados para tratar necesidades específicas de la piel. No se utilizan a diario, pero pueden incorporarse semanalmente o según sea necesario para potenciar la hidratación, mejorar la textura o calmar la piel.

www.theemiliakim.com

CUÁL ES LA DIFERENCIA



TÓNICO

El tónico es el primer paso después de la limpieza. Reequilibra la piel, restaura la hidratación y la prepara para absorber los productos que se aplican después. Los tónicos coreanos suelen ser hidratantes en lugar de agresivos o reseccantes.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

SÉRUM

Producto ligero con ingredientes concentrados que tratan preocupaciones específicas como falta de luminosidad, líneas finas, acné o pigmentación. Generalmente se usa a diario.



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?



AMPOULE

Similar a un sérum, pero normalmente más concentrada. Se utiliza como un tratamiento intensivo durante un período corto cuando la piel necesita un cuidado extra, como calmar la irritación o mejorar la elasticidad.

EMILIA
KIM

**REALMENTE
DEPENDE**

**PERO EMILIA,
¿COMO SE
QUE
PRODUCTOS
COMPRAR?**

Ahora vamos a
explorar
los diferentes
tipos de piel
asi como los
distintos
productos.

EL CUIDADO DE LA PIEL Y EL
BIENESTAR VARIAN.
PARA ASESORAMIENTO MÉDICO
PERSONALIZADO,
CONSULTA A TU PROFESIONAL
DE LA SALUD.

www.theemiliakim.com

EK

para la piel grasosa

PRODUCTOS

para la piel grasosa

Limpiador

Anua - Heartleaf Quercetinol
Pore Deep Cleansing Foam



Tónico

Torriden DIVE-IN Toner



Sérum

JUMISO D-Panthenol
Barrier Soothing Serum



Crema

Oil Free Ultra-Moisturizing
Lotion COSRX



Protector Solar

Purito Seoul: Wonder Relief Centella
Daily Sun Lotion

www.theemiliakim.com

EK

PRODUCTOS PIEL SENSITIVA

si tienes la piel sensitiva
considera intentar los siguientes productos

Limpiador



Crema



Sérum



EMILIA KIM

@THEEMILIAKIM

EK

limpiador

Comienza lavando tu cara con un limpiador suave adecuado para piel seca. Esto ayudará a eliminar suciedad, grasa e impurezas. El **Pure Cleansing Oil de Ma:nyo** es uno de mis favoritos.



tónico

Después de la limpieza, aplica el tónico para ayudar a equilibrar el pH de la piel y eliminar cualquier impureza restante. Si lo deseas, usa tónicos con base lechosa para mayor hidratación. **Laneige tiene un excelente tónico hidratante.**



sérum

Aplica un sérum que trate preocupaciones específicas de tu piel, como hidratación, luminosidad o antiedad. Los sérums penetran profundamente en la piel. Puedes probar **Snail 96 Mucin**.



crema

Aplica una crema hidratante para nutrir y sellar la hidratación. Elige una adecuada para piel seca y distribúyela de manera uniforme en el rostro y el cuello. Los productos de **Dr.G** son muy buenos.



SKINCARE COREANO PIEL SECA

crema (ojos)

Si prefieres usar crema para debajo de los ojos, aplica suavemente una pequeña cantidad alrededor del área con el dedo anular. Me gusta el **Eye Cream de Beauty of Joseon**.



EK

MARCAS MUY

POPULARES

estas marcas son populares en Corea



Anua



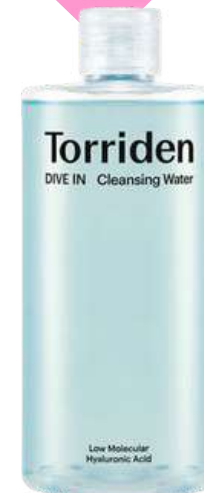
Roundlab



Medicube



Centella



Torriden



Beauty of Joseon



COSRX



Dr.G

hay muchísimas más

@theemiliakim

EK

Marcas favoritas de

EMILIA

me gustan estas marcas



Centella



Dr.G



IsnTree



Tirtir



Banila Co



haruharu



Abib



Illiyoon

Banila Co me encanta

@theemiliakim

¿QUÉ ES EL RETINOL?

QUÉ HACE

ESTIMULA LA
PRODUCCIÓN
DE COLÁGENO,
SUAVIZA
LÍNEAS FINAS,
MINIMIZA
POROS Y
MUCHO MÁS

@theemiliakim



INSTRUCCIONES

CÓMO USAR

Aplica un puntito
2-3 noches por
semana
y luego hidrata.

RESULTADOS

Los resultados
suelen ser visibles
de 8-12 semanas.

OTROS ingredientes EXPLICADOS

PDRN

Fragmentos de ADN derivados del salmón que apoyan la regeneración y elasticidad de la piel.

Centella Asiática (Cica)

Extracto vegetal calmante que reduce el enrojecimiento y fortalece la barrera cutánea.

Ácido Hialurónico

Humectante que atrae agua para rellenar y proporcionar hidratación profunda a la piel.

Baba de Caracol

Aumenta la hidratación, el brillo y la recuperación de la piel. Proviene de la mucosidad del caracol

Ceramides

Lípidos idénticos a los de la piel que reparan y protegen la barrera de hidratación.

Niacinamide

Forma de vitamina B3 que equilibra la producción de grasa, afina los poros y mejora el tono de la piel.

@theemiliakim



Máscara LED

Ideal para: Acné, inflamación, anti-envejecimiento.

Frecuencia: 3-5 veces/semana

Cuándo usar: sobre piel limpia y seca antes del sérum

Booster

Ideal para: Lifting y contouring

Frecuencia: 3-5 veces/ semana

Cuándo usar: sobre piel limpia con gel conductor

Rolo de Jade y Gua Sha

Ideal para: Hinchazón

Frecuencia: Diario (si deseas)

Cuándo usar: Después del sérum o con aceite para facilitar deslizarlo (gua sha)



Dispositivo Radiofrecuencia

Ideal para: reafirmar la piel y anti-envejecimiento

Frecuencia: 1-2 veces a la semana

Cuándo usar: después de limpieza y antes del skincare

Ice Globes

Ideal para: enrojecimiento e hinchazón

Frecuencia: según sea necesario

Cuándo usar: después de limpieza



Dermaroller

Qué hace: Crea micro-lesiones para estimular colágeno.

Ideal para: Textura y líneas finas.

Frecuencia: Cada 2-4 semanas dependiendo de la longitud de la aguja.

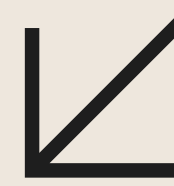
Cuándo usar: Sobre piel limpia, solo por la noche.

***No recomendado para principiantes sin la educación adecuada.



Herramientas comunes

Las herramientas de skincare pueden mejorar tu rutina cuando se usan correctamente. Algunas estimulan el colágeno, otras mejoran la absorción de productos y algunas ayudan con el drenaje linfático.



Cuidado de belleza

Cuando empecé a aprender sobre los tratamientos faciales, me resultaba abrumador entender las diferencias y para qué servía realmente cada uno. Aquí tienes una guía simple para explicarlos claramente.

Servicios Faciales

- **Microdermabrasión**

Una máquina que “lija” suavemente la capa superior de piel muerta. Ayuda con la textura áspera y la piel apagada.

- **Peeling Químico**

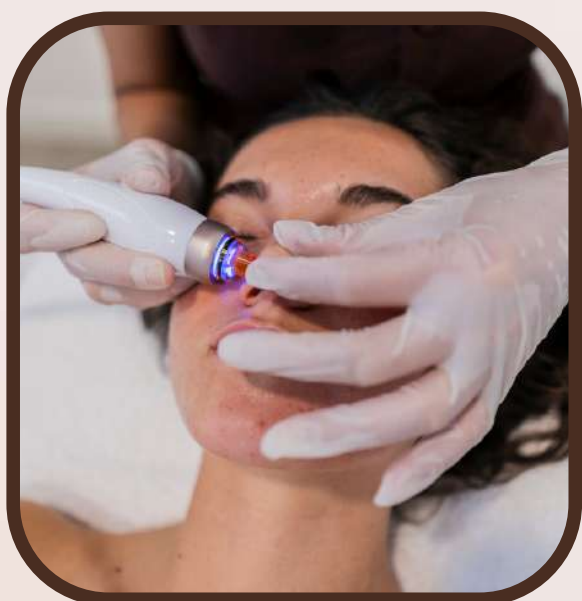
Una solución líquida que elimina la capa superior de la piel para revelar una piel más suave debajo. Ayuda con el acné, la pigmentación y las líneas finas.

- **Facial Drenaje Linfático**

Un masaje que reduce la acumulación de líquido en el rostro. Hace que la cara se vea menos hinchada y más definida.

- **Hydra Facial/ Aqua Peel**

Una máquina que limpia los poros, exfolia e infunde hidratación al mismo tiempo (ideal para puntos negros, poros obstruidos y piel opaca).



- **Inyecciones Salmón ADN/ PDRN**

Mejoran la textura de la piel y ayudan a lograr el efecto de glass skin.

- **HIFU y Lifting**

El ultrasonido focalizado de alta intensidad tensa y levanta los contornos faciales estimulando el colágeno en capas más profundas, sin cirugía

- **Microneedling con RF**

Combina microagujas con energía de radiofrecuencia. Este tratamiento mejora la textura, la firmeza y el tamaño de los poros mientras estimula la producción natural de colágeno.

- **Toning Láser y Pico Láser**

Láseres dirigidos (como picosegundo y Q-switched) que ayudan a eliminar la pigmentación, refinar el tono de la piel, minimizar los poros y dar más luminosidad al rostro.

CUIDADO

interno

EMILIA
KIM

PARTE DOS

La verdadera salud de la piel comienza desde adentro. La nutrición, la hidratación y el sueño reparador influyen directamente en cómo la piel se repara y se regenera. Esta sección fue creada con la orientación de mi esposo, quien es médico, y está basada en evidencia científica.



EK

EMILIA
KIM

HIDRATACIÓN



De 2 -2.5 litros de agua al día para apoyar el cuidado de la piel (más si vives en un clima caliente)

NOTA: SI TIENES PRESIÓN ALTA O PROBLEMAS DE RIÑÓN O DEL CORAZÓN, HABLA PRIMERO CON TU MÉDICO.

Mezcla **4 tazas de agua con 1/8 de cdta de sal** y tómalo cada mañana. No uses sal de mesa. Usa **sal marina celta** o **sal rosada Himalaya**

Vita Coco o Harmless Harvest son buenas

Si prefieres, puedes sustituir el agua con sal **por 1 taza de agua de coco** (todos los días) o **electrolitos 3 a 5 veces** por semana como máximo.

LMNT y Nuun son los electrolitos que uso

Beber agua en **exceso** sin minerales puede deshidratarte. Tu orina debe ser de color amarillo pálido.

Debes contactar a un doctor con dudas

Elige agua limpia y rica en minerales, como **Mountain Valley**, o filtra el agua del grifo con **Brita** y añade una pizca de sal.

TOMA AGUA

WWW.THEEMILIAKIM.COM

EK





HIDRATACIÓN

Ninguna rutina de cuidado de la piel puede reemplazar una buena hidratación; el agua que tu cuerpo realmente absorbe es esencial para una piel saludable y luminosa.

Para que la piel refleje hidratación, el cuerpo tiene que absorber el agua que tomas. Por eso la calidad del agua es tan importante como la cantidad.



EK



El colágeno



Kimchi



Caldo



Tofú



Matcha



**Semillas de Sésamo
negras**



Pescado



Hongo de nieve



Ginseng



Bayas de goji

El colágeno es la proteína estructural que mantiene la piel firme, suave y resistente. Aunque el cuidado de la piel tópico tiene su función, el verdadero apoyo comienza desde adentro.

Los alimentos ricos en nutrientes, especialmente aquellos con aminoácidos, antioxidantes, grasas saludables y vitamina C, ayudan a estimular la producción de colágeno y a protegerlo de su degradación.

La consistencia es clave. Lo que comes todos los días importa mucho más que cualquier producto individual.

EK

importante **dormir bien**



1

Renovación de la piel

Tu piel renueva su capa externa aproximadamente cada 35 días. Dormir bien apoya la correcta renovación celular y mantiene tu piel suave y equilibrada.

2

Colágeno

Durante el sueño profundo, aumenta la hormona del crecimiento. Esto estimula la síntesis de colágeno, ayudando a mantener la firmeza, la elasticidad y un brillo juvenil.

3

Reparar el daño diario

Durante el día, los rayos UV y la contaminación crean estrés celular. Por la noche, tu cuerpo activa sistemas de reparación que corrigen el daño y reducen la inflamación.

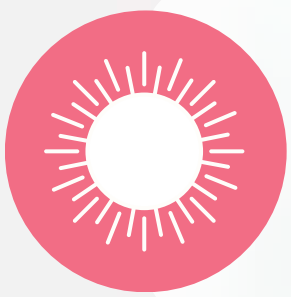


@theemiliakim

QUÉ EVITAR

Tu piel se está reconstruyendo constantemente.

A lo que la expones cada día determina qué tan bien se repara, produce colágeno y mantiene su elasticidad.



Exposición al sol

Descompone el colágeno y provoca inflamación.



Azúcar en exceso

La glicación endurece el colágeno y debilita la elasticidad de la piel.



Fumar y “vaping”

Destruye el colágeno y provoca un tono apagado y grisáceo en la piel.



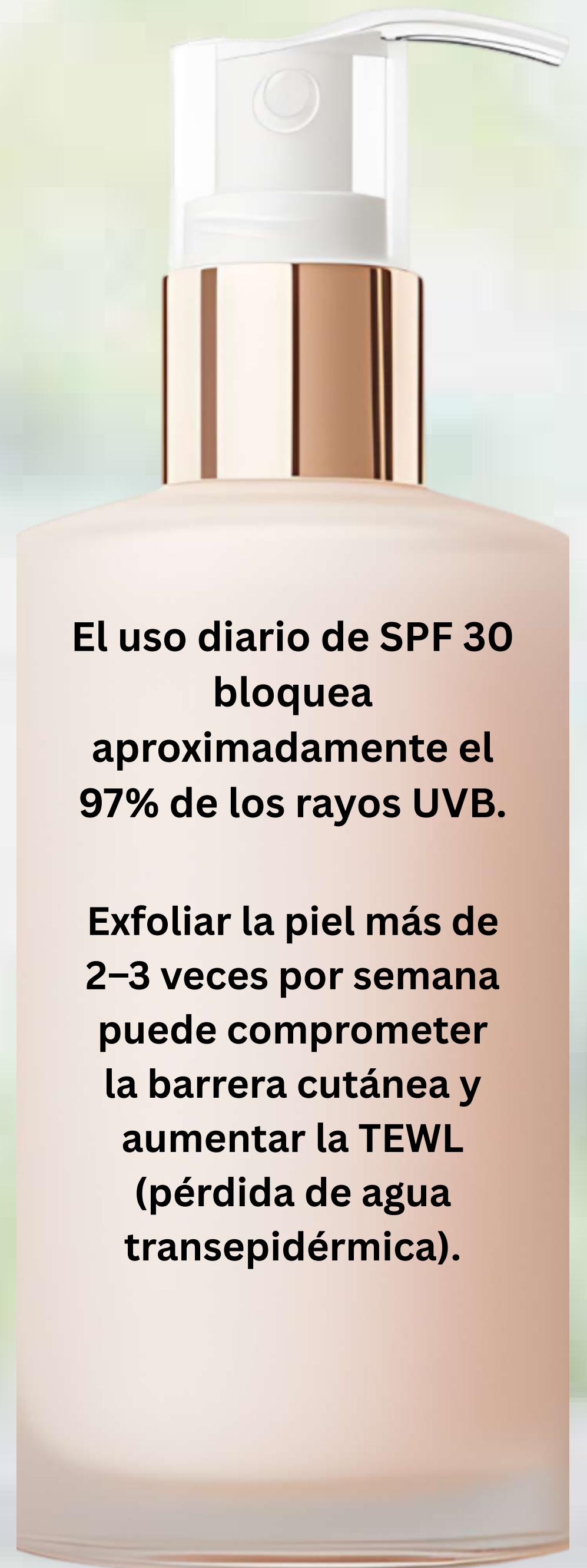
Comidas procesadas

Aumentan la insulina y elevan la inflamación en todo el cuerpo.



Sobre-exfoliar

Adelgaza la capa protectora de la piel y provoca enrojecimiento.



**El uso diario de SPF 30
bloquea
aproximadamente el
97% de los rayos UVB.**

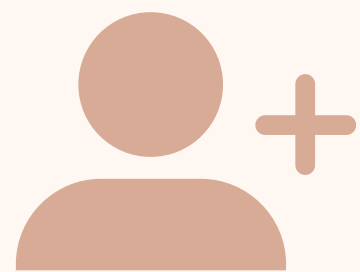
**Exfoliar la piel más de
2-3 veces por semana
puede comprometer
la barrera cutánea y
aumentar la TEWL
(pérdida de agua
transepidérmica).**

EK



Gracias por estar aquí. Tu compromiso de aprender y cuidar tu piel es el paso más poderoso de todos. ✨

muchas gracias



IG: @theemiliakim

YT: @theemiliaakim

TikTok: @theemiliakim

LTK: TheEmiliaKim