

RUTINA DE BAÑO — OMAR

2026 · PIEL · BARBA · CABELLO · SIN DUDAS · SIN IMPROVISAR

v7 · 25 mayo 2026 · Post-audit sistema tegumentario completo · Reemplaza v6_FINAL (02-may-2026)

CAMBIOS PRINCIPALES vs v6 FINAL

Categoría	v6 (anterior)	v7 (actual)
Retinoide	TO Retinol 0.5% squalane	Differin Adapalene 0.1% gel
Microneedling	Dermaroller 0.25mm L	ELIMINADO (sin RCT)
Shampoo	L'Oréal → Baxter Fortifying	Nizoral L/Mi/V + Vanicream Ma/Ju/Sá/Do
Conditioner	No protocolo claro	Vanicream — solo puntas
Cabello sistema	A/B/C (Forming/Giovanni/RedOne)	Solo AC Forming Cream
Fiber	En el sistema	ELIMINADO (no uso ya)
Body wash	No mencionado	Dr.Bronner's diluido → Vanicream Bar familia
SPF reaplicación	No mencionado	Segunda botella LRP Ultra-Light en maletín
Sábila/Tahé/Shark	En sistema	ELIMINADOS
Minoxidil cuero cabelludo	Jue con Pharmagistral	ELIMINADO (solo barba)
Filtro clean familiar	No aplicado	Aplicado honestamente

■ RUTINA AM — DESPUÉS DEL EJERCICIO, ANTES DEL DESAYUNO

#	Paso	Producto	Cómo aplicar
1	Limpiador facial	Neutrogena Hydro Boost Cleansing Gel Fragrance-Free	Cara mojada · masaje 30-60 seg · enjuagar agua tibia · secar con toque suave
2	Vitamina C	Timeless 20% C+E+Ferulic (refrigerar para extender vida útil)	Cara limpia y SECA · 3-4 gotas · toda la cara · esperar 60 seg antes del siguiente paso
3	Protector solar	LRP Anthelios Ultra-Light Fluid SPF 60 OBLIGATORIO aunque no salgas	Agitar bien · 1 garbano · cara + cuello + orejas · capa generosa
4	Desodorante	Uriage Power³ Roll-On 50ml	Antes de vestirte · axila limpia y seca · 1 pasada fina · secar 1-2 min
5	Cuerpo (durante ducha)	Dr.Bronner's diluido 1:3 hoy → Vanicream Cleansing Bar futuro	Mojar bien · pasada única · enjuagar inmediato · evitar zonas con BHA tópico
6	Cabello (ver tabla abajo)	Nizoral L/Mi/V o Vanicream Ma/Ju/Sá/Do + Vanicream Conditioner solo puntas	Ver protocolo específico abajo
7	Minoxidil barba	Kirkland Minoxidil 5% Foam	Cara COMPLETAMENTE seca · ½ tapita en mejillas · masaje 30 seg · esperar 4h antes de tocar
	Maletín:	LRP Ultra-Light SPF 60 — 1.7oz segunda botella	SIEMPRE en maletín · reaplicación cada 2h en exterior · post-sudoración

■ RUTINA PM — SEGÚN EL DÍA (árbol de decisión)

Cada noche se decide qué activo aplicar. **NUNCA mezclar dos activos el mismo día.**

Día	Activo PM	Secuencia exacta
LUN	Differin (retinoide)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neutrogena HB FF 2. Esperar 20 min (cara COMPLETAMENTE seca) 3. Differin Adapalene 0.1% — pea-size TODA la cara 4. Esperar 5-10 min 5. CeraVe PM 6. Minoxidil mejillas (mín. 30 min después)
MAR	BHA (salicílico)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neutrogena HB FF 2. Paula's Choice 2% BHA Liquid — zonas T con cotonete o dedos 3. Esperar 10 min 4. CeraVe PM 5. Minoxidil mejillas
MIÉ	Differin	Misma secuencia que LUN
JUE	BHA	Misma secuencia que MAR
VIE	Differin	Misma secuencia que LUN
SÁB	BHA	Misma secuencia que MAR
DOM	DESCANSO o AHA peel quincenal	<p>Sin activos: solo Neutrogena HB FF + CeraVe PM + Minoxidil mejillas</p> <p>1x cada 2 semanas: TO AHA 30%+BHA 2% Peel — capa fina · 10 min exactos · enjuagar abundante agua fría · CeraVe PM generoso</p> <p>■ Saltar Differin del Lun siguiente (reanudar Mar)</p>

Fase de tolerancia Differin — primeros 28 días

Semana	Frecuencia	Notas
1	Solo Lun y Jue PM	Si hay irritación, pausar y reanudar 2-3 días después
2	Lun, Mié, Vie PM	Sellar bien con CeraVe PM
3	L/Mi/V/Sáb PM	—
4+	5 noches/sem (patrón fijo arriba)	Continuo de por vida

■ Pausar Differin 5-7 días antes de cirugía propia (efecto sobre cicatrización documentado).

■ CABELLO — Sistema 7 días (cabello fino, cuero cabelludo picazón ocasional, MASLD)

Día	Shampoo	Conditioner	Notas
LUN	Nizoral A-D 1%	Vanicream — solo puntas	5 min contacto exacto
MAR	Vanicream Shampoo	Vanicream — solo puntas	—
MIÉ	Nizoral A-D 1%	Vanicream — solo puntas	5 min contacto
JUE	Vanicream Shampoo	Vanicream — solo puntas	—

VIE	Nizoral A-D 1%	Vanicream — solo puntas	5 min contacto
SÁB	Vanicream Shampoo	Vanicream — solo puntas	—
DOM	Vanicream o agua	Vanicream — solo puntas	Día opcional descanso

■ Regla crítica conditioner cabello fino

1. Dosis: tamaño moneda
2. Zona: SOLO desde altura de las orejas hacia abajo (medios y puntas)
3. **NUNCA en raíz ni cuero cabelludo** — eso aplasta cabello fino
4. Tiempo: 1-2 minutos
5. Enjuagar agua tibia hasta agua clara

Styling AM (post-ducha, cabello casi seco)

American Crew Forming Cream — único producto styling activo. Cantidad: tamaño moneda. Frotar entre palmas, distribuir desde puntas hacia raíz. Acabado natural con shine suave.

AC Fiber: ELIMINADO del sistema (no uso ya).

■■ BARBA — Protocolo etapa inicial (casi sin barba visible)

Etapa muy inicial = solo minoxidil. No microneedling, no jojoba, no balm. Reevaluar a los 6 meses con foto evidencia mensual.

Momento	Acción	Detalle
AM post-ducha	Kirkland 5% foam	Cara completamente seca · ½ tapita en mejillas · masaje 30 seg Esperar mínimo 4 horas antes de tocar cara o aplicar otros productos en zona
PM antes dormir	Kirkland 5% foam	Misma aplicación · ÚLTIMO paso facial · nada encima
Documentación	Foto mensual	Foto fija mensual: misma luz, ángulo, distancia, sin afeitado previo Carpeta dedicada · evaluación honesta cada 6 meses
OneBlade	Solo cuando haya líneas	No hay líneas que mantener actualmente · Esperar a etapa establecida

Lo que **NO** se hace en etapa inicial:

- Microneedling Dr.Pen — sin RCT directo para hombres normoandrogénicos. Reevaluar 6m.
- Beard oil / jojoba — resuelve problema (sequedad) que no tenés actualmente.
- Beard balm con essential oils — irrelevante en etapa inicial + riesgo irritación con minoxidil.
- Aftershave / lotions — sin afeitada activa.
- Pharmagistral líquida cuero cabelludo — **ELIMINADO** (no aplica, solo barba).

■■ 5 REGLAS CRÍTICAS — NO NEGOCIABLES

#	Regla	Detalle
1	SPF reaplicación NO negociable	En exterior con UV índice 11+ (SPS al mediodía): reaplicar cada 2 horas. Post-sudoración intensa: reaplicar inmediato. Daño UV acumulativo = irreversible.
2	Differin SIEMPRE sobre cara completamente seca	Esperar 20 min post-lavado. Aplicar sobre piel húmeda aumenta penetración irregular y duplica el riesgo de irritación.
3	Conditioner NUNCA en raíz	Cabello fino se aplasta. Solo medios y puntas (desde altura de las orejas hacia abajo).
4	Minoxidil PM mínimo 4h antes de dormir	Aplicarlo justo antes de dormir = almohada absorbe producto = reduce eficacia.
5	NO mezclar activos el mismo día	NUNCA: Differin + BHA, Differin + AHA, BHA + AHA. Espaciar siempre por días.

■■ FILTRO CLEAN FAMILIAR — Aplicado honestamente

Eli y vos prioriza productos limpios sin caer en pseudo-ciencia. El criterio aquí está basado en evidencia real (NIEHS, IARC, ScienceDirect 2026), no en marketing 'everything is toxic'.

Donde SÍ aplica el filtro estricto	Donde el filtro es menos estricto
Body wash familia (mayor exposición + niños) → Vanicream Cleansing Bar pasa filtro perfecto	Productos faciales/leave-on adulto → Mantener CeraVe PM, AC Forming Cream (riesgo bajo)

Productos con larga exposición cutánea → Shampoo, conditioner, body wash	Productos wash-off de adulto sin niños → Cleansers, shampoos donde activo medicado supera riesgo
Productos para niños (Lucas, Natalia, bebé) → Vanicream Bar tiene sello NEA	Antiperspirante específico (Uriage Power ³) → Sin alternativa aluminum-free equivalente. Mantener.

■ ■ COMPRAS USA — Integradas a lista unificada (chat Viaje)

Los 6 productos de tegumentos se integran a la lista_compras_v1_5 unificada del chat Viaje, junto con suplementos y dispositivos.

#	Producto	Tamaño	USD	Razón
1	LRP Anthelios Ultra-Light Fluid SPF 60	1.7 oz	\$28	Segunda botella maletín, reaplicación misma fórmula que casa
2	Differin Adapalene 0.1% Gel	45 g	\$15	Reemplaza TO Retinol cuando termine · game changer Bagatin 2018
3	Nizoral A-D 1% Ketoconazole Shampoo	7 oz	\$16	Anti-Malassezia · L/Mi/V · perfil MASLD justifica
4	Vanicream Shampoo (Free & Clear)	12 oz	\$12	Ma/Ju/Sá/Do · dermatológico · para toda la vida
5	Vanicream Conditioner	12 oz	\$12	Diario solo en puntas · cabello fino
6	Vanicream Cleansing Bar pack 8	8x3.9oz	\$41	Familia entera · sello NEA · post-agotar Dr.Bronner's
		TOTAL	\$124	

Productos mantenidos (ya tenés, óptimos para tu perfil)

Neutrogena HB Cleansing Gel Fragrance-Free · Timeless 20% C+E+Ferulic · LRP Anthelios Ultra-Light SPF 60 (casa) · CeraVe PM · Paula's Choice 2% BHA Liquid · TO AHA 30%+BHA 2% · AC Forming Cream · Uriage Power³ · Kirkland Minoxidil 5% Foam · OneBlade · 12 barras Dr.Bronner's (diluidas 1:3 hasta agotar)

Productos descartados (NO comprar)

Baxter Sh+Cond · Vichy/LRP deodorantes · EltaMD UV Stick · LRP Melt-In Milk cuerpo · Duradry sistema · Certain Dri (probar doble Uriage primero) · KM ROUGH.RIDER (solo si peinado post-gorro frustra) · Dr.Pen + Jojoba (reevaluar 6m) · CeraVe Body Wash · Shampoos 'anti-DHT/thickening' · Living Proof · Hims · saw palmetto wash-off · Sábila · Tahé · Shark · RedOne · Giovanni Wicked Texture · Pharmagistral líquida

■ ■ EVALUACIONES PROGRAMADAS

Cuándo	Qué evaluar	Acción
Semanal	Tolerancia Differin	Si irritación significativa: espaciar a 2-3x/sem
Mensual	Foto barba (misma luz/ángulo)	Documentar crecimiento
Cada 3 meses	Reemplazo Timeless Vit C	Antes de que oxide (refrigerar extiende vida)
Cada 6 meses	Limpieza dental con sondaje	NO negociable (MASLD)
6 meses (nov 2026)	Evaluación barba minoxidil	Si no hay crecimiento: ¿dermatólogo? ¿microneedling?
Cada 6 meses	Auditoría sistema completo	Revisar memoria + Sistema Maestro

Rutina Baño v7 · Omar Soler · SPS Honduras · 25 mayo 2026

Reemplaza rutina_bano_v6_FINAL (02-may-2026) · Sistema tegumentario CERRADO post-audit completo · Compras USA integradas a chat Viaje (lista_compras_v1_5 + Sistema Maestro v5.14.7)