



Patricia E. Fernández



# Secretos del Skincare

CONSEJOS DE ESPECIALISTA  
PARA UNA RUTINA INTELIGENTE



Patricia E. Fernández

*Secretos  
del  
Skincare*

CONSEJOS DE ESPECIALISTA  
PARA UNA RUTINA INTELIGENTE

Montena



*A Fede, por el apoyo incondicional. A mis padres y a Cleo.*

## Introducción

En los últimos años, el *skincare* explotó. No es ninguna novedad. En nuestras pantallas, en las góndolas de las farmacias y las perfumerías, en las conversaciones con amigas y amigos... de pronto era EL tema. ¿Qué tipo de limpiador estás usando? ¿Probaste tal sérum de vitamina C? ¿Te gustó esa mascarilla hidratante? ¿Cuántos pasos tiene tu rutina?

En medio de tanta información es muy fácil marearse. Probablemente hayas probado muchos productos nuevos en estos años sin diferenciar demasiado qué le hicieron a tu piel, si la mejoraron o la dañaron. O quizás todavía no te hayas animado a probar nada, por miedo a cometer un error. La información abunda y la cantidad de productos nuevos es abrumadora. Pero no te preocupes, a eso vamos. A lo largo de este libro intentaremos desmalezar ese bosque en el que parece que caminamos a ciegas, para que puedas conectarte con tu piel y aprender a cuidarla de la mejor manera.

Pero antes de empezar quiero contarte cómo fue mi recorrido personal de *skincare*. De adolescente pasé años ocultando mis granitos y lesiones de acné. Los tapaba con maquillaje, rogaba que no se notaran. Mi piel siempre fue muy clara y cualquier marquita rosada o amarronada se notaba muchísimo. Eso me acomplexaba bastante e hizo que el maquillaje se convirtiera en mi aliado diario.

Pero claro, al mismo tiempo me daba cuenta de que los productos que usaba para corregir la piel no corrían muy bien o quedaban demasiado secos. Entonces comencé a usar cremas para que la piel estuviera mejor preparada. En ese momento, sin saberlo, empecé a cuidarme la piel. Tenía 14 años y esas cremas que usaba solo para que el maquillaje corriera mejor a la vez me estaban hidratando y mejorando la barrera de defensa cutánea.

Pero el acné seguía ahí. Y en esa época, a comienzos de los años 2000, el *skincare* estaba fundamentalmente asociado a la prevención y el tratamiento de las arrugas y al cuidado *antiage*. Las publicidades de cosméticos de las revistas eran todas para mejorar las líneas de expresión, la flacidez, la papada o las ojeras. Nada de eso me estaba hablando a mí. Yo quería tener la piel pareja, que me dejaran de salir granitos dolorosos y que mi cara no pareciera un campo minado.

Fui al dermatólogo y probé mil tratamientos tópicos: cremita, loción secante, emulsión antibiótica. Nada mejoraba mi piel o por lo menos no la mejoraba sostenidamente. Pensé que era algo de la edad, que se iba a ir solo con la adultez, pero el acné me acompañó hasta más allá de los veinte. Recién ahí y por medio de una consulta ginecológica de control descubrí que era por un desequilibrio hormonal. Lo tratamos con la profesional y mi acné desapareció. Fue tan simple, y a la vez tan inesperado, que no podía creer haberla pasado tan mal durante tantos años y que finalmente se resolviera en cuestión de semanas.

Una vez que despejé el acné de la ecuación me di cuenta de que podía seguir mejorando el aspecto de mi piel, trabajando sobre las secuelas. Y así empecé un camino que me trajo hasta acá. Un día compré un producto para dejar de usar jabón de tocador —que era mi desmaquillante diario en aquel

tiempo—, luego una crema hidratante para dejar de usar la antiarrugas de mi mamá y finalmente empecé a usar protector solar todos los días, no solo cuando estaba al sol.

Leí más sobre el tema en blogs y páginas de belleza, y mi rutina de cuidado fue evolucionando. Me di cuenta de que era algo que me apasionaba: conocer el otro lado de los productos, entender por qué hacían efecto, aprender de memoria los nombres de los ingredientes. Y así un día decidí que lo mío era seguir estudiando todo lo que pudiera sobre el funcionamiento de la piel, entonces en 2016 me anoté para ser cosmetóloga, luego de haber trabajado como maestra de inglés durante casi diez años. Le di un supergiro a mi vida profesional y casi llegando a los treinta, pensando que quizás podía ser demasiado tarde para desplegar mi vocación, emprendí mi camino de profesional de la estética.

En este libro quiero aportar, desde mi punto de vista de especialista, para que puedas armar una rutina de cuidado de la piel a la medida de lo que querés y podés lograr. Suena trillado y quizás ya lo leíste, pero la piel es el órgano más extenso que tenemos y cuidarla no solo es una cuestión de apariencia y estética sino también de salud.

Te voy a guiar por la inmensa cantidad de opciones de productos de belleza que existen para que puedas elegir mejor tus aliados de cada día y disfrutes el hábito del *skincare*.

Las rutinas no tienen por qué ser aburridas ni incómodas: los propios cosméticos suponen una experiencia sensorial de disfrute, para conectar con uno mismo, y tomarse un tiempito para mimarnos y vernos mejor.

## ¿Hay un momento justo para empezar a cuidarse la piel?

Si te digo que ya desde bebés podemos hacerlo, ¿me creés? En verdad no lo hacemos nosotros sino nuestra familia, por ejemplo cuando nos aplican protector solar. Tanto bebés como niños tienen que cuidarse del sol desde temprana edad, por eso existen protectores solares especiales para esas edades.

También nos cuidan la piel cuando nos ayudan a limpiarla, hay limpiadores específicos para la piel de los más chicos y también humectantes como el famoso “aceite de bebé” o el óleo calcáreo para las irritaciones del pañal.

Pero al llegar a la adolescencia, el cambio hormonal y el estilo de vida empiezan a exigir otro tipo de atención. Ese es un buen momento para empezar a tener una minirutina que acompañe los cambios que atravesamos en la pubertad. Elegir un producto para lavarnos la cara a diario, un protector solar y una crema para balancear la piel son hábitos que podemos empezar a incorporar, para acompañar a nuestra piel en la transición hacia la adultez.

Ahora bien: si ya pasaste la adolescencia y, como me pasó a mí, no armaste una rutina todavía, no te preocupes, nunca es demasiado tarde. Tu piel te va a agradecer mucho que empieces a cuidarla.

## Capa por capa

Durante mis años de estudio de cosmetología leí muchos libros relacionados con la temática, de autoras españolas, coreanas, inglesas.



Todos empezaban siempre por la misma parte: las capas de la piel. Es un tema interesante y se aprende mucho, pero en este libro no quiero aburrirte con el corte transversal de cada capa, porque lo podés encontrar muy fácilmente en internet, o seguramente ya lo conocas. Lo más importante que tenés que saber es que la función más básica de la piel es recubrir cavidades y ser una barrera entre el exterior y nuestros órganos internos. Por lo tanto, previene el ingreso de microbios, hongos y bacterias que pueden desequilibrar nuestro sistema. La capa más superficial es la que vemos en el espejo, la más externa. Se llama *epidermis*, pero también se la conoce como *estrato córneo*. En esta capa sucede lo que llamamos el recambio celular: cada 21 a 28 días, las células muertas de esta capa se desprenden dando paso a las más nuevas en un ciclo continuo de reemplazo.

Las células más comunes que podemos encontrar en esta capa son los queratinocitos y los melanocitos. Los queratinocitos, como su nombre nos adelanta, producen queratina, responsable de esa barrera física que te contaba más arriba y que con el correr de los días se van desprendiendo en el ciclo de recambio. Los melanocitos, por su parte, producen melanina, la sustancia que le da color a nuestra piel, ojos y pelo. Esa coloración funciona como una protección natural ante los rayos del sol (pero ojo, no es como un protector solar, eso ya lo vamos a ver).

La capa siguiente, la intermedia, se llama *dermis*. La mayoría de los cambios relacionados a la edad, como arrugas y líneas finas, se dan en este nivel. Acá podemos encontrar a las famosas fibras de colágeno y elastina que seguramente oíste nombrar en infinidad de publicidades sobre cremas antiarrugas.

Esas fibras son el sostén de nuestro tejido. Imaginalas como los elásticos de una prenda de vestir. Mientras la prenda es nueva y está bien cuidada, esos elásticos están como nuevos, bien firmes. Pero con el paso del tiempo y los sucesivos lavados y exposiciones al sol, esos elásticos se van ablandando hasta perder su firmeza haciendo que la ropa nos quede floja y caída. Eso mismo pasa con la piel. Las fibras de colágeno y elastina no solo disminuyen su producción con la edad sino que múltiples factores pueden dañarlas y acelerar su debilitamiento.

En esta capa también vamos a encontrar a otro personaje muy nombrado: el ácido hialurónico, que funciona como una sustancia que une a las células y atrae agua, lo cual hará que la piel se vea más pulposa y con volumen. Con el paso del tiempo, la producción de ácido hialurónico también se va debilitando y es por eso que la piel se ve más delgada. El paso del tiempo es inevitable y estos mecanismos son naturales y esperables, pero por suerte la cosmética tiene algunos trucos para mejorar esa pérdida de densidad.

Como capa final, la interna, tenemos a la *hipodermis*. Básicamente lo que encontramos aquí es tejido adiposo, grasita de reserva que nos va a acompañar durante toda la vida. Esta capa base sirve de amortiguación de golpes o traumatismos, ayuda a regular la temperatura, y da turgencia y forma a nuestra piel.

## La barrera cutánea

Como dice el zorro en *El Principito*, lo esencial es invisible a los ojos. Igual que la barrera cutánea: esencial e invisible a los ojos. Todos la tenemos y actúa como una verdadera defensa natural ante agresiones externas, virus y bacterias. Se trata de una capa formada por agua y lípidos

que impide que penetren sustancias nocivas y protege la humedad de nuestra piel para que esté elástica y las células puedan reproducirse.

Cuando esta barrera está sana, la piel se ve más pareja, tiene menos irritaciones y sensibilidad. Cuando está dañada podemos ver sequedad, tirantez, reacciones de alergia y tono colorado. Es decir que la barrera cutánea además nos sirve de alarma. Si ves que estás desarrollando lo que llamamos hipersensibilidad, es decir, que tu piel no tolera lo que comúnmente no debería molestarle, hay algo que corregir. Los factores que pueden dañar la barrera son diversos: lavarse la cara con productos muy agresivos o muy perfumados como los jabones de tocador, exponerse al sol sin la debida protección, no tomar agua diariamente y usar cosméticos que no son para nuestro tipo de piel. Todo eso combinado puede debilitar nuestra barrera cutánea, que es la primera línea de defensa que tenemos.

### **¿Y la piel sensible?**

*A veces nos confundimos y pensamos que la piel sensible es un tipo de piel. O incluso, que es una “enfermedad”. Pero no, se trata de una condición que se debe a una barrera cutánea debilitada. Es una afección que puede tocarle a todos los tipos de piel y hace que la piel reaccione de manera exagerada a distintos estímulos, se irrita muy fácil, se pone colorada, puede arder y picar. Muchas veces la sensibilidad mejora cuando hacemos cambios en nuestra rutina de cuidado usando productos menos agresivos, sin alcohol y sin perfumes. Las pieles más claritas son las más propensas a sufrir sensibilidad. El frío, el sol o el viento*

*pueden agravarla, así como la calefacción o el aire acondicionado. Es importante prestarle atención, porque puede mejorar mucho si diseñamos una rutina según sus necesidades.*

### **¿Existe la piel normal?**

Al momento de comprar productos de *skincare* vas a encontrarte muchas veces con cosméticos que dicen que son para “piel normal”, pero ¿qué significa realmente esto? Una piel normal no requiere cuidados específicos, no necesita, por ejemplo, reducir un exceso de sebo ni mejorar una deshidratación, está completamente en equilibrio y simplemente vamos a intentar mantenerla así. Esto no quita que de todos modos pueda tener manchas, arrugas, tono irregular o pérdida de firmeza. La “normalidad” de la que hablan los productos en sus etiquetas se refiere a los niveles de grasa y agua. Pero el sol y el paso del tiempo afectarán de igual manera, y en algún momento esa piel normal podrá verse beneficiada por tratamientos puntuales para mejorar esos aspectos.

### **¿Cómo saber mi tipo de piel?**

La gran pregunta. ¿Cuántas veces habremos probado productos sin fijarnos si eran adecuados para nuestro tipo de piel? Esto es lo primero que deberíamos identificar, el primer casillero del armado de la rutina. Sabiendo cómo se comporta nuestro biotipo cutáneo podemos elegir mejor los productos para el paso a paso sin peligro de dañar nuestra barrera.

Por lo general la mejor manera de saber qué tipo de piel tenés es consultando con una especialista en cosmetología, como quien te escribe, o una cosmiatra o una dermatóloga. Mediante una observación con lupa y luz, y una serie de preguntas, podés descubrir qué biotipo te identifica y armar una rutina de acuerdo a las necesidades de tu piel. Pero también podés aproximarte a tu tipo de piel siguiendo esta guía orientativa.

Encontrá un lugar cómodo, si es posible con luz natural y un espejo en el que puedas observar todo tu rostro. Es importante que hagas esta observación con la piel limpia, sin maquillaje, y sin productos.

Los dos tipos de piel más dominantes son: la **grasa** y la **seca**. Dentro de cada uno de estos tipos hay subtipos.

Para saber si tu piel pertenece a la familia de la piel grasa primero acercate a un espejo y mirá de cerca: ¿ves poros? Son pequeños orificios que pueden estar más concentrados en la frente, nariz y mentón, aunque también aparecen en las mejillas. Por allí sale el sebo, la grasita que produce nuestra piel. En cosmetología se le llama *ostium follicular* pero acá le vamos a decir *poros* porque es más fácil de recordar. El poro visible es uno de los signos de la piel grasa. Tener piel grasa no significa tener piel grasosa siempre, lo que hay son distintos “niveles” de piel grasa.

El primer subtipo es la piel **grasa en equilibrio**. Tiene poros, sí, pero no hay un exceso de sebo. Tampoco hay granitos ni demasiado brillo. La textura de esta piel es suave, no tiene zonas resacas ni demasiado oleosas.

Luego tenemos la piel **grasa oleosa**: este tipo de piel brilla bastante durante todo el día debido a que la glándula sebácea trabaja más de lo

esperado, hay exceso de sebo y eso puede hacer que aparezcan granitos y puntos negros. Los poros acá son bastante visibles y en algunas zonas de la cara pueden verse como agrandados, esto pasa porque al haber mayor producción de sebo el orificio de salida se expande.

La piel **grasa deshidratada** también puede tener zonas de brillo pero más localizadas, en especial en lo que llamamos la zona T: frente, nariz, mentón. Sin embargo, otras zonas como las mejillas se sienten algo secas o tirantes. Esto sucede porque hay áreas donde falta agua, hay deshidratación. A este tipo de piel lo conocemos más como **mixta** y es como convivir con dos tipos de piel al mismo tiempo.

¿Escuchaste hablar de la piel **grasa asfíctica**? Se la llama asfíctica porque está asfixiada de un sebo que no logra salir completamente a la superficie. Por lo general vemos en esta piel casos de acné severo y mucha sensibilidad. A pesar de haber sebo no hay mucho brillo, el aspecto es como de piel opaca o “sin vida”.

La familia de la piel **seca** es un poco más pequeña y podemos identificarla cuando nos miramos al espejo porque los poros son mucho menos visibles, casi no están presentes y esto se debe a que la producción de sebo es muy pero muy baja. La piel seca es finita, se arruga muy fácil, a veces hasta parece que se transparenta, pueden verse venitas y muchas líneas como si fueran pliegues en un papel. La falta de sebo hace que la piel seca pierda su lubricación natural y se marque mucho más que una piel grasa.

Como subtipo encontramos la piel **seca deshidratada**, que es aquella a la que no solo le falta sebo sino también agua. Pueden verse partes de la cara

donde hay pequeñas escamas de la misma resequead. Se ve pálida, desvitalizada y se siente muy tirante, especialmente después de limpiarla.

PIEL	Grasa en equilibrio	Grasa oleosa	Grasa deshidratada (mixta)	Grasa asfíctica	Seca	Seca deshidratada
<b>Poros</b>	Visibles	Muy visibles y agrandados en algunas zonas	Visibles en la zona T	Obstruidos y dilatados	Invisibles	Invisibles
<b>Sebo</b>	Sin exceso	Exceso	Exceso en zona T	Abundante (que asfixia los poros, de ahí su nombre)	Muy poco, casi nulo	Muy poco, casi nulo
<b>Granitos / acné</b>	--	Puede haber algunos	Puede haber algunos	Acné severo y mucha sensibilidad	--	--
<b>Brillo</b>	Poco	Notorio	Localizado (sobre todo en la zona T).	Poco	--	--
<b>Sequedad</b>	--	--	Localizada (sobre todo en mejillas)	--	Alta	Muy alta
<b>Aspecto general</b>	Luminosa, elástica	Muy brillante	Brillosa en la zona T, opaca en mejillas	Opaca y "sin vida"	Opaca, translúcida	Pálida y desvitalizada
<b>Textura</b>	Suave, sin zonas resacas ni demasiado oleosas	Con zonas engrosadas, marcas de acné, irregular	Con zonas suaves y otras tirantes por la deshidratación	Irregular, engrosada	Muy finita, a veces transparente, con pequeñas arrugas	Escamada y tirante, con líneas finas y arrugas, y muchos pliegues

Ahora que ya tenés claro tu tipo de piel, vamos a empezar a armar la rutina. Pero ojo: no te sientas con la presión de alcanzar una piel perfecta como la que sale en las fotos de las publicidades, muchas veces esas imágenes están retocadas para que no veamos ni un poro ni una línea. Es normal y hasta saludable que veamos la textura y el “diseño” de nuestra piel. Lo que es importante es mantenerla saludable y alcanzar una piel más pareja que sea tu mejor versión.

En los próximos capítulos, en orden, te voy a contar cuáles son los pasos que van a ayudar a que tu piel se vea plena y puedas disfrutar el hábito de cuidarla todos los días.







# *1. La limpieza*

*Lavarse la cara es más importante  
de lo que creemos*



**A** lo largo del día, nuestra piel va acumulando suciedad propia de los factores a los que estamos expuestos: contaminación ambiental por pasar tiempo en la calle, como el hollín de los autos; humo de cigarrillo, si convivimos o trabajamos con alguien que fuma cerca nuestro; polvo doméstico y también sustancias naturales que nuestra propia piel segrega, como sudor y sebo.

Por eso, al comenzar y finalizar el día tenemos que limpiar la piel para que esa acumulación de residuos no genere problemas como poros obstruidos, puntitos negros y textura desigual. Este paso es el primero de toda rutina de cuidado de la piel. Se lo toma como el punto de partida, sin él no tiene demasiado sentido que apliquemos productos de cuidado, ya que partiríamos de la base de una piel obstruida.

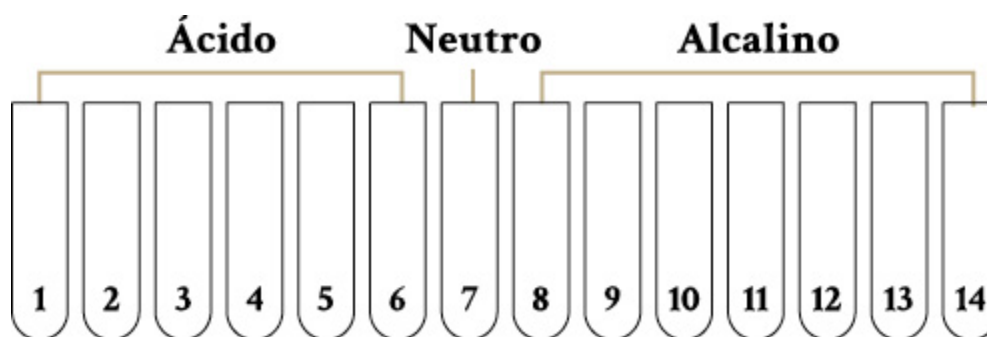
Para comenzar la limpieza entonces debemos primero elegir un limpiador que vayamos a usar a diario apto para nuestro tipo de piel. Y atención, porque ese jabón que tenés en el baño de casa muy probablemente no sea lo más recomendable.

Cuando vamos a la farmacia o al súper vemos que en la góndola hay muchas opciones para lavarnos la cara, en este capítulo vamos a descifrar cuál es la mejor para tu rutina.

## ¿Cómo elegir el limpiador correcto para nuestro tipo de piel?

Repasemos algunos conocimientos sobre nuestra barrera hidrolipídica: el manto que recubre nuestra piel es más bien ácido, su pH varía entre 4,5 y 5,5 dependiendo de la persona y el estado de su piel. Esto significa que los limpiadores que vayamos a usar deberían tener un pH similar o apenas más alto para barrer con la suciedad acumulada.

Pero antes, la pregunta fundamental: ¿qué es el pH?



La escala de pH mide cuán ácida o alcalina es una sustancia. Como consumidores de *skincare* nos vamos a enfocar en cuán ácidos o alcalinos son los productos que usamos en la rutina, y cómo eso afecta los resultados y efectos que vemos sobre la piel.

Nuestra piel tiene un pH fisiológico que en la escala se ubica entre el 4,5 y el 5,5, y lo ideal es mantenerlo siempre dentro de esos valores.

No siempre es tan importante o tan crucial tener cuidado con el pH de nuestros cosméticos, pero existen productos en los que el pH realmente marca la diferencia, y uno de esos productos es el limpiador facial que vamos a usar para lavarnos la cara a diario.

Para tener una idea más gráfica de lo ácido, neutro o alcalino que un producto puede llegar a ser, repasemos el pH de algunas sustancias conocidas.



**pH 1:** Jugo gástrico. Es la secreción que actúa en el proceso de digestión, ayudando a que los alimentos vayan desintegrándose para seguir su camino.



**pH 2:** Jugo de limón recién exprimido. Sí, así de ácido es el limón y por eso se ubica en el nivel 2 de la tabla. Es una de las tantas razones por las cuales no recomiendo hacerse mascarillas caseras con él o experimentar colocándolo sobre manchas.



**pH 3:** Vinagre. El mismo que usamos para condimentar ensaladas tiene un pH que ronda el 2,5-3 dependiendo de si es vinagre blanco, de vino o de manzana. Otro no recomendado para usar directo sobre la piel.



**pH 4:** Cerveza. La mayoría de las cervezas tiene un pH que se ubica alrededor de 4. Si bien se acerca al pH de la piel, esto no significa que su uso directo tenga beneficios; de hecho, es contraproducente por la cantidad de alcohol que posee.



**pH 5:** Té y café. Tienen un pH similar al de la piel, apenas ácido. Por eso y por sus beneficios descongestivos, a veces para salir del paso podemos usar compresas frías de té (verde, en lo posible) ante alguna quemadura solar leve o reacción alérgica. En cambio el café, por más

amigable que parezca, solo ensuciará la piel, sus niveles de cafeína no se absorben por la piel y no es recomendable su uso. Mejor tomarlo en un frappuccino.



**pH 6:** Entre el 6 y el 7,4 se suele ubicar la saliva, dependiendo de la persona.



**pH 7:** Es el famoso “pH neutro” del que tanto hablan las publicidades. Se ubica en la mitad de la tabla y es el pH que tiene, por ejemplo, el agua de la canilla.



**pH 9:** Nos vamos acercando al extremo alcalino. Acá podemos encontrar el bicarbonato de sodio o el agua de mar, derribando aquel mito que dice que hay que quedarse con el agua salada en la piel luego de un día de playa “porque hace bien”, nada más alejado de la realidad. Solo reseca la piel y podría hasta generar tirantez o picor.



**pH 10:** Detergentes para platos. Imaginemos lo fuerte que tiene que ser para sacar esa grasa de los platos que no lavamos la noche anterior. Así de detergente y de “corta grasa” es el detergente común lavavajilla. Ahora imaginalo sobre la piel de tu cara, totalmente agresivo.



**pH 14:** Lavandina. Superalcalina y perjudicial para la piel, tanto que si la usamos sin guantes para limpiar la casa probablemente quedemos con alguna irritación o “quemadura” en nuestras manos.

**¿Cómo medir el pH de nuestros limpiadores?**

Lamentablemente esta información no figura en las etiquetas de los productos, porque para las marcas no es obligatorio declararla a los consumidores; sin embargo, existen herramientas que podemos usar para calcularlo.

Te invito a realizar este experimento no solo con tus limpiadores sino con otros productos cosméticos y no cosméticos que podés encontrar en tu casa.

Para hacerlo vas a necesitar unas tiritas de papel amarillo medidoras de pH, que podés conseguir en algunas farmacias u *online*, son económicas y suelen venir de a ochenta por bloc.

En un bol colocá una porción del producto que quieras medir, por ejemplo la cantidad de gel limpiador que usarías para lavarte la cara con un poquito de agua, considerando que tu rostro antes de ser lavado debe estar previamente humedecido. Sumergí la punta de la tira por 3 segundos en ese líquido. Vas a notar que la tira puede comenzar a cambiar de color ahora que está embebida. Fijate qué color toma y comparalo con la escala de colores que viene en el envase de las tiritas, esa será tu referencia. Si el color es rojizo o anaranjado, tu producto es más bien ácido; si es amarillo casi como el tono de la tira, tiene un pH similar al de la piel; si ves que se torna oscuro, muy verde o azul, entonces es alcalino. Si te gustó la experiencia ahora podés medir el pH de tu jabón de tocador, del limón o del vinagre. Vas a ver qué lejos del pH de nuestra piel se ubican y vas a entender por qué no recomiendo su uso en una rutina de cuidado.

Considerando que nuestra piel se ubica en la escala de pH ácido, si usamos diariamente limpiadores con pH muy alto, es decir, limpiadores muy alcalinos, podemos terminar irritando y resecaando la piel. Cuando esto

sucede, la piel activa un “mecanismo de defensa”: al sentir que estamos barriendo constantemente con el exceso de sebo comienza a producir aún más grasa para compensar esa quita. Y entonces entramos en un círculo vicioso que podemos llamar “efecto rebote”: lo que tanto queríamos evitar, ahora sucede con mayor intensidad por una mala elección de productos.

Un ejemplo de limpiador con un pH sumamente alto y alcalino son los jabones de tocador. Ese jabón que tenés en el baño de casa para lavarte las manos, que probablemente sea de color y huela muy pero muy rico, ese jabón aparentemente inofensivo, usado sobre la piel del rostro es muy perjudicial. Reseca la piel y además la hace sentir muy tirante. Como broche de oro, aplicado cerca de los ojos, provoca un ardor muy fuerte. Por todo esto, no es para nada indicado para la limpieza facial.

Si medimos el pH de alguno de esos jabones perfumados de tocador vamos a ver que asciende a un valor de 8 o incluso 9, nada compatible con el pH de nuestra delicada carita.

Y eso no es todo, también son elevados en pH el famoso jabón blanco que viene en pan y el jabón de glicerina que tanto nos vendieron como “bueno y neutro” para nuestra piel.

Si bien es cierto que algunos dermatólogos los recomiendan para limpiar heridas en proceso de cicatrización, debemos considerar algunos factores. Por empezar, que el jabón blanco no es aquel que usaban nuestras abuelas. Hoy en día los jabones en pan blancos (que se usan para lavar la ropa a mano) contienen muchos ingredientes blanqueadores para dejar las prendas “más que blancas”, y algunos, de hecho, vienen con fragancias o partículas aún más aclarantes, que para las telas funcionan bárbaro pero para la piel



son un rotundo NO. Por otro lado, muchos profesionales indican estos jabones porque son económicos y están al alcance de la mano.

Sin embargo, aunque sean recomendados en procesos de cicatrización de heridas, su uso es limitado en el tiempo y de ninguna manera se los debería indicar como limpiadores faciales diarios.

### Entonces, ¿qué puedo usar?

El mercado ofrece varias opciones. En base a nuestro tipo de piel podemos elegir entre geles, espumas, limpiadores en mousse, leches, aguas micelares, entre otros. El menú es superextenso. ¿Lo repasamos?

**Aguas micelares:** son aguas que contienen partículas detergentes muy suaves, especialmente pensadas para ser usadas sobre la piel. El mecanismo de limpieza que utilizan es el de las micelas, que atrapan la suciedad como si la estuvieran encapsulando y con el arrastre del algodón la retiran de la piel. Pueden usarse tanto de día como de noche, y algunas, dependiendo de su formulación, tienen además una buena acción desmaquillante. *Para todo tipo de piel.*

#### ¿El agua micelar debe enjuagarse?

*Si bien los detergentes que la componen son suaves y no agresivos, algunas pieles con tendencia a la deshidratación pueden verse afectadas por el uso continuo sin enjuagar. Pensemos que a pesar de pasar el algodón, siempre algunos restos de producto van a quedar sobre la piel. Es un poco*

*como enjabonarse y no enjuagar. Por eso, como cosmóloga y usuaria de aguas micelares siempre recomiendo hacer un pequeño enjuague para liberar a la piel de cualquier resto de agua micelar, y luego continuar con la rutina.*

**Geles:** son limpiadores líquidos con cierta viscosidad que al contacto con el agua producen espuma en mayor o menor medida. Para usarlos, ponemos una cantidad similar a la de una arveja en la palma de la mano con un poquito de agua, frotamos para hacer esa espumita y luego la masajeamos en todo el rostro. El masaje no tiene que ser eterno, con pocos segundos alcanza. Si nos colgamos masajeando el gel, vamos a notar que en algún momento la piel comienza a absorberlo y no queremos que eso pase. El limpiador está pensado para actuar por poco tiempo sobre la superficie de la piel y ser enjuagado con abundante agua.*Para pieles normales, mixtas y grasas.*

**Leches:** las conocemos como leches limpiadoras, leches desmaquillantes o emulsiones de limpieza pero son todas lo mismo. Cremas ligeras que limpiarán nuestra piel de una manera suave sin barrer agresivamente con los lípidos que contiene. En este caso no usamos solo una arveja, vamos a usar una nuez de las grandecitas, una buena cantidad que no necesita agua, al contrario, se aplica sobre la piel seca y se la masajea por unos segundos. Se retira con agua y generalmente con la ayuda de un pad reutilizable para que el producto se vaya completamente.*Para piel seca, reseca o muy deshidratada.*

**Espumas y mousse:** su composición es muy similar a la de los geles, pero su textura al salir del envase hace que se vea como una espuma de carnaval o una crema batida. Nos ahorran el paso de tener que formar la espuma nosotros mismos con agua entre las manos, pero su forma de limpiar y su retirado es igual: masaje seguido de un buen enjuague con abundante agua.  
*Para pieles normales, mixtas y grasas.*

**Toallitas:** este tipo de limpiador no es para usar todos los días, solo para esas ocasiones en las que no podemos llevarnos nuestros productos o no vamos a tener acceso a agua para enjuagar. Son telas que ya vienen embebidas en sustancias limpiadoras que al arrastrarlas por la piel retiran la suciedad. Pueden usarse sin enjuague, pero al igual que el agua micelar, el uso repetido sin agua puede reseca o irritar. Son buenas para tener un paquete a mano en caso de emergencia.*Para todo tipo de piel.*

## **Doble limpieza**

Este sistema de limpieza se popularizó en Corea del Sur y luego llegó a Occidente para copar las rutinas diarias. Consiste en hacer dos pasos a la hora de lavarnos la cara: el primero usando un limpiador que contenga aceites en su composición y el segundo usando un limpiador que sea acuoso y complete el procedimiento.

La explicación detrás de este sistema es muy simple: con el primer paso liberamos a la piel de sustancias afines a las grasas como maquillaje, restos de protector solar y sebo propio. Con el segundo, retiramos cualquier resto de esas grasas y completamos la limpieza.

Para el **primer paso**, la doble limpieza más ortodoxa exige el uso de aceites limpiadores o bálsamos.

**Aceites limpiadores:** son productos conformados por una mezcla de varios aceites beneficiosos para la piel como el de almendras, abisinia, argán, palta, sésamo, incluso aceite mineral, jojoba y otros lípidos que se masajean sobre todo el rostro para “derretir” la suciedad y el maquillaje. La mayoría contiene ingredientes emulsionantes que facilitan su enjuague. Pero otros son exclusivamente *blends* de aceites que deberán retirarse con un pad reutilizable bien humedecido y arrastrando suavemente por la piel.

**Bálsamos:** son la versión sólida de los aceites que te mencioné. Se presentan en pote y vienen duritos como una manteca. Para usarlos hay que ayudarse con una espátula o directamente con la yema de los dedos. Tomamos una cantidad similar a la de un arándano. El calor del masaje hará que el bálsamo se vuelva más suave y untuoso. Lo enjuagamos o retiramos con pad mojado.

Para el **segundo paso** basta con elegir el limpiador que más nos guste: el gel, la espuma, la mousse o la leche. El agua micelar la dejamos de lado porque al ser tan suave no retiraría los restos del primer paso de una manera efectiva.

Como en la Argentina la llegada de los aceites limpiadores y los bálsamos se demoró bastante, se buscaron alternativas para hacer el primer paso sin abandonar el concepto de usar un producto oleoso.

Algunos reemplazos pueden ser entonces productos que normalmente encontraríamos en cualquier perfumería o incluso en el supermercado:

**Aguas micelares bifásicas:** tienen una composición similar al agua micelar clásica pero con una fase acuosa y una oleosa. Hay que agitarlas bien para que se rompa la tensión entre las dos y puedan unirse por un tiempo corto, el suficiente como para embeber un algodón o un pad y arrastrarlo por todas las zonas que queremos limpiar.

**Desmaquillantes bifásicos:** son los más antiguos, los que usaban nuestras abuelas antes de que el *skincare* como lo conocemos fuera un *boom*. También vienen en dos fases, hay que agitarlos y se aplican arrastrando. El dato: muchos de estos desmaquillantes dicen ser solo para “ojos y labios” pero la realidad es que por su composición podrían usarse en toda la cara sin problemas. La contra es que suelen venir en tamaños muy chicos y no rinden demasiado.

¿Y si no tengo exactamente estos productos? ¿Debo hacer la doble limpieza sí o sí? Relajemos, no necesitamos exclusivamente un producto oleoso y un producto acuoso para realizar una limpieza efectiva. Podemos quitar el maquillaje con un agua micelar común (de las que no contienen aceites), con un desmaquillante, con una toallita (acordate, no para todos los días) y luego seguir con el segundo paso con nuestro limpiador de cabecera. Y ni hablar si no nos maquillamos: nuestro limpiador como único paso será suficiente, siempre y cuando ese producto sea gel, espuma, mousse o leche, ya que las aguas micelares no tienen el poder de retirar completamente toda la suciedad acumulada del día. A veces conviene simplificar, en especial si recién estamos empezando a armar una rutina, sin marearse ni entrar en la ansiedad de pensar que si no tenemos lo último o lo que está de moda entonces nuestra piel no se va a ver bien. Y sobre todo, en el caso de la limpieza, lo importante es que la hagamos todos los días.

Lo más cómodo es tener un limpiador que sea nuestro comodín para lavarnos la cara de día y de noche, pero también podemos combinar: usar por ejemplo un gel de limpieza por las noches y un agua micelar con algodón por las mañanas. Si bien el pH del producto nos puede ayudar a saber si ese producto va a ser gentil con nuestra piel, la realidad es que como muchos aspectos de la rutina elegir el adecuado tiene mucho de “prueba y error”. Los primeros días que uses un limpiador nuevo la piel puede estar en período de prueba hasta sentirse completamente cómoda con el sistema de limpieza que elegiste.

Si notás, por ejemplo, que la piel queda muy tirante después de cada lavado, puede que ese limpiador no sea para tu tipo de piel o que sea demasiado agresivo. Es un buen indicio para saber si debés cambiarlo o no.

Una vez que hiciste el paso de la limpieza, comienza verdaderamente tu rutina. A partir de acá viene lo interesante: los aportes que le vas a hacer a tu piel para que se vea y se mantenga bien.

## Preguntas frecuentes

**¿Puedo usar un aceite puro para desmaquillarme como oliva o coco?**

Si bien ambos aceites aflojarían el maquillaje de la piel o de los ojos, no recomiendo usarlos puros directamente sobre la cara, ya que algunos aceites son muy comedogénicos, es decir, pueden hacer que salgan granitos o puntos negros. Los aceites limpiadores tienen la particularidad de que están hechos específicamente para el uso en piel incluyendo en su fórmula emulsionantes que facilitan el enjuague o ingredientes que alivianan la

oleosidad del producto para que no obstruya los poros ni engrase. El aceite de coco, además, es el menos recomendado para la cara por liderar la escala de comedogenicidad.

**Me fui a dormir sin lavarme la cara, ¿lo arruiné todo?**

No, es imposible en una sola noche arruinar todo el avance de sostener una rutina. Pero si esto se repite a diario sí se pueden empezar a ver reacciones o brotes por la suciedad y el sebo acumulado.

**Mi limpiador no hace espuma, ¿me limpia realmente?**

¡Sí! La espuma forma parte de lo sensorial del producto, muchas veces hasta se le agregan ingredientes espumantes a propósito para que el limpiador se sienta como “que limpia más”, algo que también hacen mucho los fabricantes con los shampoos, pero la realidad es que no hay demasiada relación entre espuma y limpieza. De hecho muchos limpiadores gentiles con la piel no hacen casi nada de espuma y sin embargo la limpieza que realizan es óptima.

## **Glosario de ingredientes**

**Sulfatos:** son agentes de limpieza, presentes en las fórmulas de algunos limpiadores para cumplir su acción de retirar la suciedad. Los encontrarás en la etiqueta como SLS (*Sodium Lauryl Sulfate*) o SLES (*Sodium Laureth Sulfate*). Si bien ambos

limpian en profundidad, algunas pieles pueden ser sensibles en particular al SLS, siendo de los dos, el menos amigable. Evitalo si tenés dermatitis o piel muy sensible.

**Betaína de coco:** otro ingrediente limpiador muy amigable con la piel. Muchos productos reemplazan el uso de sulfatos por betaína de coco, ya que resulta más gentil y delicada con la piel. Es suave pero efectiva, y por eso en varios limpiadores para bebés está presente como agente de limpieza. La encontramos en la etiqueta como *Cocamidopropyl Betaine* o *Cocamidopropyl Betainecocoglucoside*.

**Jabón:** su uso no está recomendado en la piel porque contiene alta concentración de hidróxido de sodio, que es el ingrediente que convierte los ácidos grasos en el proceso de saponificación, para que el jabón sea sólido y pueda tener forma de barra. Lo encontramos en la etiqueta como *Sodium Hydroxide* o *Potassium Hydroxide*.





## *2. La exfoliación*

*El arte de ayudar a que la piel se renueve*



**N**uestra piel es como una máquina que trabaja sin descanso. Tiene sus propios ciclos y mecanismos naturales para regenerarse, defenderse, cicatrizar, evolucionar. Uno de esos ciclos es el de la renovación.

Muchas veces escuchamos hablar de la “renovación celular”, pero ¿qué significa?

Las células de nuestra piel tienen una vida limitada en el tiempo: crecen, se desarrollan, pierden su núcleo y mueren, por eso a las que ya no tienen más para dar se las llama *células muertas*. Se van acumulando en la capa externa de la piel y en un ciclo que dura de 21 a 28 días se van desprendiendo naturalmente para darles lugar a las células nuevas que se abren paso por las otras capas de la piel.

Ahora bien, este mecanismo de desprendimiento natural muchas veces no se da de manera tan perfecta. Si notaste alguna vez que tu piel se ve con una textura irregular y que tiene un tono apagado, puede ser porque se acumularon células muertas sobre la piel que provocan cierta aspereza y hacen que la luz no se refleje como lo haría en una superficie más pareja. Es muy común que las células muertas acumuladas no se terminen de despegar solas y necesiten un empujón de nuestra parte.

A este empujón o ayudita lo llamamos *exfoliación*. Es un paso que en toda rutina de cuidado iría inmediatamente después de habernos hecho la limpieza. Consiste en barrer nosotros mismos parte de las células muertas que quedaron adheridas a la piel. Hay varias formas de hacer esto, y dependiendo del tipo de piel y su sensibilidad, vamos a elegir la mejor para nuestra rutina. Pero atención, así como te conté que el paso de la limpieza se realiza todos los días, no todos los tipos de exfoliaciones deben realizarse a diario, porque corremos el riesgo de lastimar o irritar la piel.

## Tipos de exfoliación

### Exfoliación física

Se llama así porque literalmente vamos a usar nuestra fuerza para desprender las células rebeldes. Pero ojo, siempre será una fuerza suave, gentil y respetuosa con nuestra piel, para no lastimarla. ¿Cómo la hacemos?

Uno de los métodos más comunes es usar un exfoliante de grano. Vienen en pomo o a veces en pote y suelen conseguirse fácilmente en perfumerías, farmacias y hasta en supermercados.

Son geles o cremas que en su composición tienen gránulos que van a raspar finamente la piel para liberarla de las células muertas acumuladas. Tenemos que colocar en la palma de la mano una cantidad de exfoliante similar a una nuez y masajear con mucho cuidado ese producto en todo el rostro (excepto el contorno de los ojos, porque esa zona es muy sensible y se puede lastimar fácil con este tipo de exfoliación). Hacemos movimientos y masajes circulares para que los gránulos vayan tocando cada centímetro de piel. Este movimiento no tiene que durar más de 30 segundos, e inmediatamente después enjuagamos con abundante agua a temperatura

ambiente.Recomendación: ¡enjuagar muy bien! Porque si queda algún granulito, cuando continuemos con la rutina, lo vamos a pasear por toda la cara con peligro de agredir involuntariamente alguna zona.

### **¿De dónde vienen los granulitos de los exfoliantes?**

*Tienen distintos orígenes según la marca. En algunos productos, podemos encontrar gránulos de origen natural, como el carozo de durazno o el arroz, que se muelen al punto de quedar superchiquitos y se agregan a la base de gel o crema para elaborar el exfoliante. Tienen a favor que son biodegradables (amigables con el medioambiente) pero una contra: si no están bien trabajados y molidos correctamente pueden quedar con bordes desiguales y raspar mucho la piel. Lo mismo pasa con las partículas exfoliantes de café o azúcar, el grano es tan grande que termina resultando filoso y puede producir microlesiones.*

Otros de los gránulos más usados en el mundo y más efectivos, por su terminación y suavidad, son los de polietileno (plástico), pero en la Argentina se prohibió su uso en cosméticos en 2020, por el daño que provoca en los océanos. Una muy buena alternativa al plástico son las perlas de jojoba, que también tienen procedencia natural y varias marcas las usan para no incluir plástico en sus productos.

### **Exfoliación mecánica**

Siguiendo con la exfoliación “por mano propia”, tenemos los cepillos y las espátulas. En este caso hablamos de exfoliación mecánica, porque

estamos usando accesorios que generalmente van con pilas o baterías para hacer una abrasi3n controlada.

Para que estos admin3culos funcionen y sean recomendables es importante que la cerda de los cepillos sea bien suave, o en el caso de los cepillos de silicona, comprobar que realmente sean de ese material y no de pl3stico, ya que pueden resultar muy agresivos. Las esp3tulas de uso domiciliario ayudan, pero tambi3n es importante chequear su origen y calidad. Por todo esto, no son de mis accesorios favoritos, pero reconozco que son llamativos y que alguna vez nos podemos ver tentados de tener uno en nuestra rutina.

En una l3nea similar a estos aparatos tenemos unos aliados m3s originales y gentiles que son las esponjas, que se pueden usar incluso a diario junto con nuestro producto de limpieza haciendo un masaje suave para que las c3lulas muertas comiencen a moverse y terminen de desprenderse.

### Esponjas de konjac

*La konjac es una planta asi3tica cuya ra3z se pulveriza para hacer alimentos y tambi3n productos de skincare. Los fideos de konjac son parecidos a los fideos de arroz pero no tienen almid3n, lo que los convierte en una alternativa low carb similar a la pasta pero con una textura m3s gelatinosa.*

*Del mismo polvo con el que se hacen esos fideos, tambi3n surgen las esponjas. Son duras y en el contacto con el agua crecen y se ponen m3s blanditas. Con ellas podemos hacernos una exfoliaci3n muy suave que pondr3 “en*

*marcha” a las células muertas para que su desprendimiento sea más fácil. Pueden usarse a diario (excepto si tenemos piel muy sensible y reactiva) masajeándolas sobre la piel acompañadas de algún limpiador facial. Su duración es de aproximadamente tres meses y hay que cuidarlas muy bien: luego de cada uso debemos escurrirlas sin estrujar, dejarlas colgadas por su hilito en lugares donde corra el aire y cada quince días sumergirlas por dos minutos en agua hirviendo para higienizarlas.*



Tanto la exfoliación física como la mecánica deben seguir ciertas pautas para que sean efectivas y no agresivas. Por un lado, la frecuencia: no recomiendo exfoliar utilizando estos métodos más de una vez por semana, excepto en el caso de la esponja de konjac, que al ser más suave permite un uso diario. Y por otro, el momento del día: siempre es mejor hacerlo de noche por si la piel queda sensible o irritada, ya que la piel recién exfoliada expuesta al sol puede generar manchas. Además hay que tener en cuenta la resistencia de la piel. Las pieles muy sensibles no van a tolerar mucho “trabajo físico” sobre ellas, se pueden enrojecer o irritar. Por eso, una alternativa a estas exfoliaciones manuales son las exfoliaciones químicas.

## Exfoliación química

En este caso, en lugar de la abrasión vamos a usar productos compuestos por ácidos o enzimas que disuelven el pegamento que mantiene las células muertas adheridas a nuestra piel y de esa manera logran que se vayan desprendiendo.

Los ácidos más usados en cosmética son los alfa hidroxiácidos, más conocidos como AHA, y los beta hidroxiácidos o BHA.

Los exfoliantes con ácido salicílico (un tipo de BHA) son ideales para pieles muy grasas y con tendencia al acné, porque trabajan sobre el exceso de sebo y evitan que aparezcan puntitos negros o granitos.

Los ácidos glicólicos, lácticos y mandélicos, por su parte, son AHA muy usados en cremas y sérums para ayudar a la renovación epidérmica. Con el uso sostenido hacen que la piel se vea con una textura más pareja, más iluminada, e incluso pueden desvanecer algunas líneas finas y marcas.

Estos exfoliantes suelen venir en forma de tónicos, sérums o cremas, y a diferencia de la exfoliación física o mecánica se pueden usar desde tres veces por semana hasta todos los días dependiendo del grosor y la textura de la piel. Algunos se enjuagan y otros se dejan colocados para que trabajen durante toda la noche.

También se colocan luego de la limpieza y su uso es gradual: primero probamos el producto una vez a la semana, si vemos que la piel no se irrita o enrojece, aumentamos a dos o a tres. Muchos exfoliantes químicos se pueden usar incluso a diario, en casos donde la piel los tolera y los necesita:



por ejemplo cuando la piel se ve realmente muy irregular o con mucha falta de brillo, y se desea mejorar este aspecto.

### **¿Es peligroso usar ácidos en casa?**

Los ácidos que vienen en las cremas, sérums o tónicos que son de venta libre y de uso cosmético están regulados. Esto quiere decir que su concentración nunca va a ser mayor a 10% y su pH nunca será más ácido que 3,5. La normativa fija topes para algunas sustancias cosméticas para asegurarse de que no sean agresivas con la piel cuando las usamos en una rutina por nuestra cuenta.

Sin embargo, dermatólogos y cosmiatras que trabajan junto a médicos sí pueden manipular estos ácidos en una mayor concentración y menor pH: ellos están capacitados y habilitados para hacer tratamientos puntuales en pacientes que tienen manchas, marcas o brotes de acné para mejorar el estado de la piel.

Si ves que tu piel tiene la textura demasiado despareja, marcas de granitos, manchas grandes y chiquitas que querés mejorar, una buena idea es hacer una consulta con una cosmiatra o dermatóloga para que evalúe si puede realizarte un *peeling* u otro tratamiento más intensivo para atenuar esos signos. Los productos que podemos usar en casa tienen limitaciones, por eso si queremos lograr resultados que los cosméticos no están proporcionando podemos acercarnos al gabinete de un profesional de la piel.

### **¿Cómo elijo el exfoliante indicado para mi piel?**

En pieles grasas con acné es preferible usar exfoliantes químicos, ya que la exfoliación física o mecánica puede abrir los granitos y desparramar sus bacterias a otras zonas de la piel. Además, si ejercemos mucha presión podemos hasta empeorar los brotes o arrancar una cascarita de algún granito que estaba terminando de cicatrizar. Si no hay acné pero sí exceso de sebo y oleosidad constante podemos usar exfoliantes químicos a base de ácido salicílico.

Las pieles mixtas se llevan muy bien con geles o *scrubs* exfoliantes para mejorar la textura de la epidermis. También se puede usar cepillos o esponjas.

En pieles secas o muy deshidratadas podemos optar por exfoliantes físicos cremosos. Por ejemplo, alguna crema pulidora con partículas bien finas de arroz o perlitas de jojoba.

Pieles normales que están en equilibrio pueden usar cualquiera de los métodos de exfoliación e incluso pueden ir alternando entre los distintos métodos.

### **¡Cuidado con las exfoliaciones caseras!**

Muchas veces se nos acerca un evento, un cumple, una salida y queremos arreglar en un minuto la piel que en años no cuidamos. Entonces, ¿qué hacemos? Abrimos las redes sociales y nos encontramos con decenas de videos virales donde nos muestran recetas caseras para exfoliar la piel con lo que tenemos en la cocina. Suena tentador, ¿no? Sin embargo, como cosmetóloga puedo asegurarte que estas recetas no solo pueden ser

peligrosas para nuestra piel sino que además no nos ayudan demasiado realmente.

### **Exfoliaciones con bicarbonato, limón, vinagre**

Estas sustancias, si bien son aptas para el consumo, para la piel son un problema. Como te conté, nuestra piel tiene un pH que va de 4,5 a 5,5, mientras que el limón y el vinagre tienen un pH superácido, que en la escala llega al 2. Esto puede hacer que si dejamos jugo de limón o gotas de vinagre sobre la piel durante mucho tiempo terminemos con una especie de quemadura por la acidez que tienen.

El limón incluso es capaz de manchar la piel, así que cuando estés condimentando una ensalada o poniéndole un gajito a un trago, tené mucha precaución, porque el limón es traicionero y pueden saltar gotas a la piel, dejando una mancha blanca con el paso de los días. El bicarbonato, por el contrario, no es ácido sino alcalino. Tampoco está buena esa alcalinidad sobre la piel y puede provocar irritaciones. En resumen: no es recomendable usarlos para otra cosa que no sea cocinar.

### **La famosa mascarilla de plasticola y huevo**

Esta es otra que vi un montón circulando por redes sociales. Consiste en hacer una mezcla de huevo ¡crudo! con nada más y nada menos que pegamento para papel. Aplicado sobre la piel se seca, supuestamente actuando sobre los puntos negros. Pero dejame decirte que no solo no retira bien los puntitos negros sino que el huevo crudo puede contener bacterias que irriten y dejen la piel peor de lo que estaba. ¡No queremos eso! Los exfoliantes cosméticos siempre van a ser una mejor opción que los caseros.

Al usarlos regularmente se convierten en productos muy rendidores que están pensados justamente para su uso sobre la piel.

### *Dermaplaning en casa: puede fallar*

Otra tendencia que vi durante los últimos años en redes sociales es el *dermaplaning*, un sistema de exfoliación que remueve las células muertas y el vello o “pelusa” del rostro que se realiza con bisturí en el consultorio de un profesional.

Para emplear este método los profesionales de la piel se capacitan y aprenden a usar el bisturí de una manera responsable para evitar cortes. Es una exfoliación efectiva, pero que no es posible realizar en todas las pieles porque el filo del bisturí puede, por ejemplo, raspar heridas de granitos que aún no cicatrizaron o brotes de acné activos. Su versión casera se popularizó de la mano de los perfiladores: hojitas de afeitar finitas de un solo filo que se usan para rasurar el vello del área de las cejas para darles forma. Como en casa el uso del bisturí es muy peligroso y para nada recomendable, el perfilador surgió como una alternativa filosa a ese instrumento.

Pero ¿es lo mismo hacerlo en casa que con un profesional? La realidad es que no. El perfilador tiene un filo menos preciso que el del bisturí y al pasarlo por el rostro solo hará un rasurado o afeitado como si estuviéramos usando una maquinita de afeitar común. Lo único que lograremos es cortar muy superficialmente el vello del rostro eliminando el extremo suave y dejando un corte más lineal que en algunos rostros puede quedar con una sensación pinchuda. Además, si lo pasamos en seco o sin la aplicación de un producto adecuado para preparar la piel podemos irritar e inflamar el

rostro o incluso hacernos pequeños cortes. Como cosmetóloga no recomiendo en absoluto este sistema, por peligroso y poco efectivo.

Mi última recomendación: al momento de elegir el tipo de exfoliación siempre empezá de a poco, probando la tolerancia del producto o del accesorio para ver cómo reacciona tu piel. La paciencia es clave, porque no vamos a ver resultados inmediatos, la exfoliación lleva sus semanas para empezar a ver la piel más suave, luminosa y pareja. Entonces, empezá con alguno de los métodos recomendados para tu tipo de piel y esperá unos días. Fijate cómo reacciona tu piel. Si no hay ninguna reacción negativa, ahí podés decidir si querés probar algún otro método o seguir con el mismo.

### **Preguntas frecuentes**

#### **¿Existe la sobreexfoliación?**

¡Sí! Mucho cuidado con pasarse de exfoliación, sobre todo en el caso de la mecánica y la física. Como decía anteriormente, la frecuencia es importante y también la presión que ejercemos con los accesorios de belleza o incluso con nuestras manos al masajear gránulos exfoliantes. Si exfoliamos más de la cuenta, por ejemplo todos los días con un método físico, podemos empezar a ver irritación, rojeces y hasta pequeñas lesiones como raspaduras. En ese caso hay que suspender la exfoliación y retomar al mes siguiente.

#### **¿En qué momento de la rutina realizo la exfoliación?**

El primer paso de la rutina siempre es la limpieza. Vamos a limpiar bien la piel con nuestro limpiador de cabecera y luego sí podemos usar un producto exfoliante, ya sea un gel, crema con gránulos (*scrub*) o si hacemos exfoliación química un tónico o sérum exfoliante a base de ácidos. Luego continuamos normalmente con los pasos: sérum si es que usás y crema hidratante. En el caso de usar cepillos o esponjas, recomiendo emplearlos junto con el paso de la limpieza, para masajear el limpiador. Enjuagar bien, lavar el accesorio y continuar con la rutina.

### ¿Puedo hacer dos métodos de exfoliación el mismo día?

No es lo más recomendable. Por ejemplo, exfoliar con un cepillo y luego además colocar un tónico a base de ácidos puede resultar un poco agresivo e irritante para la mayoría de las pieles. Lo que sí podemos hacer, si nos gustan ambos métodos, es intercalar: unos días nos hacemos solo exfoliaciones físicas y otros días solo exfoliaciones químicas.

### Glosario de ingredientes

**Gránulos de durazno:** el carozo de durazno molido en exfoliantes lo encontrás como *Prunus Armeniaca Seed Powder*. Se lo granula para poder usar en cosmética y por su origen es biodegradable.

**Polvo de arroz:** por su poder abrasivo, lo encontramos en muchos exfoliantes faciales y corporales. Además tiene acción iluminadora. Aparece en la etiqueta como *Oryza Sativa Powder*.

**Gránulos de plástico:** las bolitas de polietileno presentes en algunos exfoliantes figuran en la etiqueta como *Polyethylene*.

**Ácido salicílico:** lo podemos encontrar en el rotulado como *Salicylic Acid*, no solo en exfoliantes sino en otros productos cosméticos como por ejemplo algunos shampoos para cabello graso o para la caspa, ya que este ingrediente es regulador del sebo y antiséptico.

**Ácido glicólico:** este ácido derivado de la caña de azúcar figura como *Glycolic Acid* y es uno de los ácidos favoritos de las pieles maduras porque su estimulación de la renovación celular ayuda a atenuar primeras arrugas y líneas de expresión.

**Ácido mandélico:** proviene de las almendras amargas y lo encontramos en etiquetas como *Mandelic Acid*, además de ayudar a la exfoliación tiene propiedades hidratantes e iluminadoras.

**Ácido láctico:** deriva de la leche, pero también hay una variante sintética. Figura en los ingredientes como *Lactic Acid* y, al igual que el mandélico, brinda hidratación extra.



## *3. Tratamientos especiales*

*Las estrellas de la rutina*







**S**i efectivamente estás usando este libro como una rutina de *skincare* paso a paso, llegado a este punto ya te limpiaste bien la piel, ya la exfoliaste (si te tocaba hacerlo) y estás a punto de zambullirte en uno de los momentos más importantes: los tratamientos.

Si tomaste el camino de la exfoliación física o mecánica, luego de enjuagar bien el producto que hayas usado podés aplicar un tónico.

Los tónicos son aguas que están enriquecidas con ingredientes beneficiosos para la piel. Su acción es la de humedecer la piel y así permearla para que los productos que coloquemos a continuación penetren mejor. También son el primer elemento que ayuda a restablecer nuestra barrera cutánea luego de haberla limpiado y exfoliado. Pensá que en esos pasos le quitamos a la piel no solo suciedad sino también secreciones naturales necesarias, así que en los pasos siguientes intentaremos compensar esa quita ayudándola a resetearse.

Por lo general los tónicos pueden tener extractos de hierbas, vitaminas, aminoácidos, antioxidantes y elementos humectantes. Algunos vienen perfumados, otros no. Se pueden aplicar con las manos directamente en la cara dando golpecitos o usando un algodón bien embebido sin arrastrar fuerte. Este paso ayuda también a darnos cuenta de si la limpieza que realizamos fue efectiva: si el algodón sale bien blanco, buena señal; y si

sale con algún resto de maquillaje o suciedad, quizás sea mejor repetir la limpieza.

Sin embargo, el tónico no es un paso completamente necesario. Durante mucho tiempo se creyó que los tónicos eran esenciales para que la piel restablezca su pH fisiológico luego de una limpieza, pero la realidad es que a partir de las dos horas de habernos lavado la cara, la piel vuelve a sus valores usuales de pH, sin necesidad de ayuda externa.

Para quienes elijan usar tónicos y realicen exfoliaciones químicas sin enjuague, el orden de aplicación cambia, en comparación con la exfoliación física y mecánica, en este caso lo recomendable será hacer limpieza, seguir con el tónico y recién ahí aplicar el exfoliante químico elegido.

Luego del tónico, si usamos, podemos aplicar un tratamiento específico para alguna necesidad de la piel.

En este paso vamos a darle a la piel algo que ayude a obtener aquello que está necesitando o que queremos mejorar. Hay tantos tipos de tratamiento como de preocupaciones, así que vamos a hablar un poco de ellas para saber cómo elegir bien sin marearnos.

## **Cómo identificar las necesidades de mi piel**

¿Tengo que usar un sérum? ¿Cuál es el indicado para mí? Los sérums son productos concentrados que suelen venir en un frasquito con gotero para colocar a diario tanto en la rutina de día como en la de noche. También lo podemos encontrar en formato ampollas que deben partirse para extraer el producto y colocarlo sobre la piel. Lo que tienen a favor las ampollas es que

son aptas para olvidadizos: si alguna vez te pasó de abrir un sérum o crema, usarlo dos veces y dejarlo abandonado en el cajón hasta que se venció, las ampollas son la salvación. Las abrís solamente cuando te disponés a usarlas, sin riesgo de que se echen a perder por dejarlas mucho tiempo guardadas ya que son de un solo uso (a lo sumo de dos o tres, si dosificás bien la cantidad).

Generalmente los sérums tienen una textura liviana y cómoda, que cae en forma de gotas en la palma de tu mano. Se colocan sobre la cara y se masajean o se aplican con un suave tecleo con los dedos hasta que se absorben.

La cantidad de sérum a aplicar siempre es poquita, muchas veces alcanza solamente con dos a tres gotas para poder distribuirlo por toda la cara sin dejar sensación pesada.

¿Qué pasa si aplicamos más gotas o un gotero cargado entero? Vamos a sentir que la piel queda pegajosa o quizás oleosa. También puede pasar que no termine de absorberse bien y no sea una experiencia que queramos repetir. No hay que preocuparse por quedarse “corto” de cantidad, los sérums ya vienen concentrados y están pensados para que con poco producto se logren grandes beneficios.

## **Un sérum para cada necesidad**

El éxito del uso del sérum está superligado a la buena elección del producto y su ubicación en la rutina. Elegir correctamente qué sérum vamos a usar es el punto de partida para que la cosa funcione. De nada nos va a servir usar un sérum tratante de arrugas si aún no tenemos ni líneas finas y

tampoco tenemos que usar un sérum que regule el sebo si tenemos la piel muy seca. Es fundamental que analices bien a qué querés apuntar para poder acertar. Y para eso, el primer paso es sentarte frente al espejo y mirar tu piel.

Si tenés piel **muy grasa, con mucho brillo, granitos y tendencia a puntos negros**, y querés **regular la oleosidad y mejorar marquitas y manchitas de la piel**, buscá:

### Sérums con niacinamida

La niacinamida, también llamada vitamina B3 o nicotinamida, es un ingrediente que tiene la capacidad de mejorar la apariencia de los poros y regula el sebo haciendo que la piel no se vea ni se sienta tan oleosa; además tiene un gran poder calmante.

Se puede usar todos los días y la mayoría de las pieles la toleran muy bien. Su índice de irritación es bajo, esto quiere decir que los casos en los que la niacinamida irritó o puso colorada la piel son escasos en comparación a los casos de éxito en su uso. Es también un excelente antioxidante, protege a la piel de las agresiones externas y del estrés celular.

La vamos a encontrar no solo en sérums sino también en cremas, tónicos, lociones y mascarillas. Sin embargo, creo que la mejor opción es usarla como sérum porque es el formato en el que viene más concentrada y tiene mejor absorción. Recomiendo comenzar con sérums que contengan al menos una concentración de 5% de niacinamida para poder ver efectos, siendo 10% el porcentaje óptimo para un uso diario sostenido.

## ¿Cómo se usa?

Luego de la limpieza (y de la exfoliación y el tónico, si corresponde), se pueden colocar unas gotitas en toda la cara masajeando hasta que termine de penetrar.

Para comenzar a usar sérums con este activo, lo ideal es incorporarlo gradualmente, probando una, dos, tres veces por semana hasta lograr la tolerancia para el uso diario.

Al no ser un ingrediente fotosensibilizante, se puede usar tanto de día como de noche sin peligro de mancharnos.

## Preguntas frecuentes

**¿Por qué mi sérum de niacinamida tiene una costra blanca en la tapa?**

Puede pasar que de repente haya una arenilla blanca que rodea la tapa o el gotero de tu sérum. Es normal. En algunos sérums, cuando no tapamos bien el producto o cuando algunas gotas se escurren por el frasco, aparecen restos de niacinamida solidificada. Lo podés limpiar con un papel de cocina o tisú y seguir usándolo sin problemas.

**Cuando me aplico mi sérum de niacinamida siento que hace espumita**

Si pasa esto solemos pensar que es porque no enjuagamos bien el producto de limpieza, ¡pero no! Cuando tu sérum hace en tu piel una

espuma blanquecina es porque estás aplicando demasiado producto y con el masaje se acumula y parece espuma. La solución es simple: aplicar menos gotitas y seguir masajeando suavemente.

**Empecé a usar niacinamida y me salieron más granitos.**

La niacinamida no es un ingrediente que produzca efecto “purga”, es decir, no va a revelar más granitos que estaban debajo de la superficie de la piel como podría pasar con los medicamentos de acné. Si aparecen brotes, rojeces o irritación, puede que la piel no esté preparada para un tratamiento. Lo ideal es consultar con un dermatólogo de confianza para poder determinar cuál es el origen de esos granitos y poder retomar la rutina.

**¿Por qué el sérum de niacinamida me deja la piel tirante?**

Como contaba al principio, la niacinamida tiene el poder de regular el sebo, de quitar el exceso de una sobreproducción. Si tu piel queda tirante o reseca mientras usás niacinamida puede ser porque tu tipo de piel es seca. En las pieles secas la glándula sebácea es supervaga y no trabaja lo suficiente, entonces en lugar de darle más lípidos a esa piel, se los estamos quitando. ¿La solución? Elegir otro tipo de activos o usar niacinamida que venga incluida en una crema bien hidratante.

**Si tenés piel apagada, opaca, con tono irregular y querés un aspecto descansado, más luminoso y además prevenir las primeras líneas finas, buscá:**

## Sérums con vitamina C

El mundo de la vitamina C es fascinante y complejo a la vez. Hay muchísimas marcas hoy en día que tienen un sérum de vitamina C en su catálogo y parece superdifícil elegir el adecuado. La vitamina C es muy beneficiosa y además cuenta con muchos estudios que la respaldan. Al usarla, la piel se ve más iluminada y con menos signos de fatiga. Además, es un excelente preventivo: por su alto poder antioxidante, defiende como un gran soldado a las células de las agresiones externas como el sol, los cambios de clima y la contaminación. Tiene el poder incluso de estimular el colágeno propio de la piel para que las fibras se sigan reproduciendo y la piel no tenga flacidez prematura.

Para empezar a incluirla en la rutina se pueden tomar dos caminos: usar sérums con vitamina C “pura” o sérums con vitamina C en “derivado”.

Un sérum de vitamina C pura será muy beneficioso y eficaz para iluminar la piel y atenuar manchas en tan solo un mes de uso. Por lo general encontramos sérums con vitamina C pura en concentraciones de 10% a 15%.

Así como la versión pura de la vitamina C tiene sus rápidos beneficios visibles, también tiene algunos puntos en contra. Mantener la vitamina C estable y fresca es difícil para los formuladores porque es un ingrediente muy frágil cuando está expuesto al oxígeno y a la luz. Por eso muchos de estos sérums tienen una vida útil de entre uno y tres meses. Cada vez que abrimos el frasquito para usar nuestro sérum será un día menos de vida para el activo. Los derivados de la vitamina C, en cambio, son una versión más



*light*. Ver cambios usando un derivado de vitamina C puede llevar un poco más de tiempo, pero como punto a favor, este formato es más estable. Un sérum que contenga derivado de vitamina C puede durar hasta un año sin oxidarse ni perder los beneficios, además suele ser mejor tolerado por la piel sensible.

### ¿Cómo se usa?

Al igual que la niacinamida, la mejor manera de incorporarla es en un sérum o ampollita que la contenga. Se puede aplicar tanto de día como de noche, pero mi consejo es usarla de día para aprovechar todos los beneficios antioxidantes que otorga.

## Preguntas frecuentes

### ¿La vitamina C me puede manchar la cara?

No, la vitamina C no produce manchas ni deja la piel más sensible al sol. Sin embargo, es un ingrediente muy poco estable y en cuanto toma contacto con el aire y la luz comienza su proceso de degradación, esto significa que con el correr de los días el sérum de vitamina C se puede poner cada vez más naranja hasta oxidarse por completo. Una vez que se oxidó, ya no brinda ningún efecto ni beneficio. Este color oscuro que toma el producto puede teñir momentáneamente las manos y el rostro pero no deja manchas permanentes, simplemente “ensucia” la piel con su color, pero esto se va con la limpieza. Por eso es importante no usar vitamina C oxidada y respetar su fecha de caducidad.

### ¿La vitamina C es para todo tipo de piel?

Es por lo general muy bien tolerada por todas las pieles, pero en casos donde hay rosácea puede irritar un poco. Además, en los primeros usos puede sentirse cierto picor o ardor típicos de la vitamina C pura.

**Si guardo el sérum de vitamina C en la heladera,  
¿dura más?**

No es completamente necesario mantener el sérum en la heladera, siempre y cuando el lugar donde lo estemos guardando tenga temperaturas de no más de 30 °C. Para preservarla mejor, alcanza con conservar el frasco siempre dentro de la cajita donde vino, cerrarlo muy bien, guardarlo en un lugar protegido de la luz y nunca jamás mantenerlo dentro del baño porque ahí suele haber mucha humedad y calor. Este consejo es válido para otros sérums también.

**Si tenés piel muy deshidratada, tirante, con algunas líneas finas y querés recuperar la elasticidad y la suavidad, buscá:**

### **Sérums con ácido hialurónico**

El ácido hialurónico está presente naturalmente en nuestro cuerpo, para ayudar a lubricar y amortiguar las articulaciones, el pelo, los ojos y la piel. Es una molécula capaz de conservar la humedad y mantener las células juntas. Sin embargo, con el paso del tiempo su producción va decayendo. Como ingrediente en cosméticos ayuda a retener agua y humedad, por eso es un excelente hidratante, apto para todos los tipos de piel y todas las edades. Tiene la capacidad de atraer agua del ambiente y depositarla en

nuestra epidermis y también funciona como una barrera para que el agua no se escape ni se evapore. Es un ingrediente que puede beneficiar a todos los tipos de piel porque principalmente aporta agua, esencial para el funcionamiento correcto de las células.

Muchos productos que contienen ácido hialurónico además prometen un efecto relleno. ¿Esto es real? Sí. Lo que sucede es que cuando la piel recupera niveles de agua se “hincha” y entonces muchas líneas finas provenientes de la deshidratación desaparecen. Es un verdadero efecto y podemos ver cambios en el espejo si pasamos de una piel muy deshidratada a una piel más equilibrada. Pensemos lo que pasa con una esponja: cuando está seca parece más chiquita y achicharrada, pero cuando la mojamos aumenta su tamaño y no parece tener tantas grietas. Algo parecido podemos notar, aunque más sutilmente, en nuestra piel.

Sin embargo el ácido hialurónico que verdadera y físicamente rellena los surcos de nuestra piel es el inyectable, que aporta volumen y sostén a pieles que quieren verse más pulposas. Este procedimiento lo realiza un médico especialista en medicina estética y es muchísimo más costoso que un sérum de venta libre. A diferencia de otros activos, el ácido hialurónico no necesita tiempo de adaptación para empezar a usarlo, porque es muy afín a la propia piel.

### ¿Cómo se usa?

Se puede incluir en la rutina de día y de noche y, como es tan gentil y bondadoso, se puede combinar con otros sérums sin ningún problema. Es efectivo en concentraciones que van desde el 0,1% al 2%. Usado a diario va a aumentar los niveles de agua en nuestra piel, suavizarla y hacerla ver más esponjosa.

## Preguntas frecuentes

### **¿Soy muy joven para usar ácido hialurónico?**

No existe peligro de usar ácido hialurónico si estás en la adolescencia o en los veinte, al contrario: está bueno desde una temprana edad empezar a ocuparse de la hidratación de la piel para prevenir problemas en la barrera cutánea y líneas prematuras. Tampoco es un ingrediente que produzca acostumbramiento o resistencia (¡ningún cosmético hace eso!), así que usarlo en sérums o en cremas, incluso en mascarillas, siempre será un beneficio adicional y no representa ningún peligro.

### **¿El ácido hialurónico es un ácido irritante?**

No dejes que su nombre te asuste, no es un ácido como los AHA o BHA que pueden exfoliar: no va a tener este efecto y tampoco va a irritar o sensibilizar la piel. Por el contrario, es un gran aliado que usado con constancia va a reforzar las defensas y el equilibrio de tu barrera epidérmica, haciéndola más elástica, tersa y flexible.

### **Mi piel se siente pegajosa luego de usar ácido hialurónico, ¿qué puede estar fallando?**

A veces, según la formulación y la concentración del sérum de ácido hialurónico que usemos, la piel puede quedar con sensación pegote. Es normal porque el ácido hialurónico puede tener una textura de film gelatinoso. Por lo general esa sensación desaparece cuando continuamos la rutina y aplicamos una crema hidratante arriba. Otro truco para alivianar

esta sensación es colocar antes del sérum un poco de tónico que humedezca la piel. Si aún así la cosa no mejora, puede ser que estés aplicando mucha cantidad. El hialurónico tiene capacidad de distribuirse muy fácilmente por la piel, por lo que no se necesitan más de dos o tres gotas para toda la cara. Reducir la cantidad de producto puede mejorar el acabado.

Si tenés **la piel con muchas líneas de expresión, arrugas, cicatrices de acné** y querés **mejorar esos signos y recuperar la tonicidad**, buscá:

### Sérums con retinol

El retinol es un derivado de la vitamina A muy eficaz para tratar arrugas que ya están instaladas. Tiene la particularidad de que incluso a muy baja concentración es muy beneficioso y los resultados son visibles de verdad. Trabaja para aumentar la renovación celular y construir colágeno, responsable de que nuestra piel se vea más tonificada y con menos flacidez.

Por lo general lo encontramos en concentraciones que van del 0,1% al 0,3% en sérums y cremas que apuntan a pieles más maduras porque a medida que pasa el tiempo la piel va perdiendo colágeno y elastina, y se ve con más pliegues. Es difícil fijar una edad en la que se recomiende empezar a usar retinol porque depende un poco más del estado de la piel. Como consejo personal, creo que si hay líneas de expresión es mejor probar antes con activos como el ácido hialurónico para ver si esas líneas no son en verdad producto de la deshidratación.

Este ingrediente se empieza a usar de a poco, algunas veces a la semana y preferentemente de noche. No te voy a mentir, puede irritar... pero no demasiado, ya que su versión cosmética no es tan fuerte como su forma más pura, el ácido retinoico. Este último, si bien tiene muchísimos más beneficios, es un medicamento y solo se puede conseguir con receta de un dermatólogo. Para usar retinol es importante que tengas claro que al día siguiente de aplicarlo tenés que ser muy prudente con el uso del protector solar, ya que la piel puede estar un poco más sensible y propensa al fotodaño. Es por eso que muchos profesionales recomiendan usar retinol solamente durante el invierno. La realidad es que si no sos de tomar sol y usás protector cada dos horas, podés usar retinol todo el año sin mayores riesgos.

### ¿Cómo se usa?

De noche, todos los días o algunas veces a la semana de acuerdo a la tolerancia de la piel. Viene en sérums, crema o emulsión y se coloca poca cantidad, no hace falta embadurnarse de producto. Se distribuye por todo el rostro y se puede extender a cuello y escote, ya que son zonas que se arrugan fácilmente y muchas veces descuidamos.

### Preguntas frecuentes

**El retinol me irrita mucho y me arde, ¿lo abandono?**

No necesariamente hay que dejarlo, se puede intentar una manera de colocarlo que se llama “sándwich” y reduce las chances de irritación e incomodidad. Consiste en colocar, luego de la limpieza, una capita fina de crema hidratante antes de aplicar el retinol, formando un sanguchito que

quedará así: crema hidratante - retinol - crema hidratante. De esta manera el activo toma contacto con la piel de una manera más suave y controlada.

### **¿Tengo que suspender el retinol cuando llega el verano?**

Si tenemos una buena conducta usando el protector solar, no nos olvidamos de reaplicarlo cada dos horas y además no solemos hacer muchas actividades al aire libre, se puede continuar usando retinol. Caso contrario, sería mejor suspender durante los meses de noviembre a marzo cuando los rayos del sol están más fuertes ya que podría haber riesgo de mancharnos la piel.

### **¿En cuánto tiempo se acostumbra la piel a usar retinol?**

De dos a seis semanas son suficientes para que la piel se “conozca” con el retinol y lo tolere bien. Mi consejo es empezar a usarlo unas tres noches por semana y luego ir aumentando la frecuencia.

### **¿Hay algo más potente que el retinol para las arrugas?**

Hay un pariente del retinol que es el retinaldehído o retinal a secas para los amigos. Es superefectivo para arrugas y a pesar de ser de venta libre sus chances de irritación son más altas, solo apto para pieles que realmente lo toleren. Se consigue en emulsiones ligeras de uso nocturno y son pocas las marcas que lo trabajan.

## Antioxidantes

Si aún no sabés qué sérum elegir porque ninguna de las categorías que te mencioné te identifica, podés ir por una opción que se adapta a todas las rutinas: los sérums antioxidantes e hidratantes.

Son sueros compuestos por varios antioxidantes junto a ingredientes hidratantes que actuarán como una barrera contra las agresiones diarias y pueden prevenir el daño celular. Estos sérums se usan al igual que los demás, colocando algunas gotas en la rutina de día y/o de noche.

Los antioxidantes son una apuesta al futuro, con su uso no se ven cambios demasiado evidentes, ya que trabajan a nivel celular protegiendo y previniendo. Son grandes antioxidantes el resveratrol, que proviene de las uvas; los extractos vegetales como el té verde o matcha; la vitamina E; el extracto de arándanos y granada. No poseen contraindicaciones, no irritan ni manchan.

## Combinaciones de sérums

¿Qué pasa si al leer las distintas preocupaciones de la piel te sentís identificado con más de una? Creeme, me pasa a mí también. Puede que te veas la piel deshidratada y además con falta de luminosidad. O con granitos y además líneas finas o arrugas. En ese caso es muy común preguntarse si conviene entonces usar dos sérums juntos. La respuesta es sí, pero siguiendo algunas reglas sobre cómo colocarlos. Lo mejor si queremos usar dos sérums en nuestra rutina es tratar de ubicar uno de día y el otro de noche, y así todos contentos. De esa manera distribuimos mejor los beneficios y no corremos el riesgo de que sea demasiado producto junto



sobre la piel y que se sienta incómodo. Pero si esto no es algo que te preocupe, podés usar algunas combinaciones:

### **Vitamina C + ácido hialurónico**

Es una de las combinaciones más comunes. Estos dos activos se llevan bárbaro. Podés usarlos tanto de día como de noche. El hialurónico aporta hidratación para todo tipo de piel y la vitamina C ilumina y aclara. Primero colocás el sérum de vitamina C y arriba el de hialurónico. Esta combinación es ideal para pieles que se sienten deshidratadas, y a la vez opacas y fatigadas.

### **Niacinamida + ácido hialurónico**

El hialurónico es tan noble que se lleva bien con todo el mundo. Se pueden usar juntos teniendo en cuenta la textura del sérum: si bien la mayoría son muy livianos, siempre va a haber alguno que se sienta un poco más pesadito que otro. Entonces la regla acá sería: primero unas gotitas del sérum más liviano, el que se sienta más aguado, y luego, arriba, el que tenga un poco más de cuerpo.

### **Retinol + niacinamida**

Esta combinación es para quienes estén preocupados por las arrugas y quieran usar retinol pero a la vez teman que pueda provocarles una irritación; dado que la niacinamida es descongestiva, entonces disminuye la chance de irritación del retinol. Así que en una rutina podríamos colocar primero un sérum de niacinamida y luego uno de retinol para que el impacto sea menor. De hecho hay algunas marcas que venden sérums de retinol ya combinado con niacinamida dentro del mismo frasquito.

### **Niacinamida + vitamina C**

En este caso, me inclino por no usarlos juntos. Básicamente se trata de dos potentes antioxidantes que ayudan a que la piel se proteja del daño de los radicales libres y también iluminan, por lo que usarlos juntos sería “pan con pan” ya que su acción es levemente parecida. Aquí mi sugerencia es elegir uno para la rutina de día y el otro para la de noche.

## Glosario de ingredientes

**Niacinamida:** la encontrarás de manera muy fácil, pues su nombre internacional es *niacinamide*.

**Vitamina C:** en la etiqueta puede figurar con distintos nombres dependiendo de si es vitamina C pura o derivado. Si es pura figurará como *Ascorbic Acid*, pero si es un derivado puede aparecer como *Sodium Ascorbyl Phosphate*, *Magnesium Ascorbyl Phosphate*, *Sodium Ascorbate*, *Calcium Ascorbate* o *Ascorbyl Palmitate*.

**Ácido hialurónico:** lo encontrarás como *Sodium Hyaluronate* o *Hyaluronic Acid*. Si además ves la palabra *hydrolized* junto a la denominación, significa que la molécula de ácido hialurónico es más pequeña y tiene más chances de penetrar debido a su bajo peso molecular.

**Retinol:** otro fácil de reconocer, figura como *retinol* a secas y suele estar llegando al final de la lista de ingredientes porque se usa en bajas concentraciones. Su pariente, el retinaldehído, figurará como *retinaldehyde*.



## *4. La hidratación*

*Cerrando la grieta*



**S**igamos con el armado de tu rutina. Luego de haber colocado el tratamiento especial en formato sérum, si es que tu piel necesita alguno, llega un paso que no es negociable. Lo ideal es que esté presente tanto en la rutina de día como en la de la noche. Hablamos de la hidratación.

Este es uno de los pasos más importantes de toda rutina de *skincare*. Nuestras células necesitan agua para funcionar y renovarse... ¿y adiviná qué? La humedad de la piel se pierde muy fácilmente, lo que termina en problemas de deshidratación, que luego dañan la barrera natural y que además pueden dar paso a las líneas finas. Los factores que deshidratan son: la exposición al sol, los cambios bruscos de temperatura, el aire acondicionado y las calefacciones que bloquean la humedad del ambiente, y también el uso de limpiadores muy alcalinos.

La mayoría de los problemas de la piel como sensación de tirantez, irritaciones, brotes, falta de luz y sensibilidad se dan por un mal funcionamiento de la barrera cutánea. Y la falta de agua en esa barrera es uno de los principales desencadenantes.

Todas las pieles necesitan hacer el paso de la hidratación, incluso las más grasas. Esto se debe a que en nuestra barrera tenemos un componente de agua y también de sebo. Tener la piel muy grasa no significa que la

tengamos hidratada, solo quiere decir que producimos suficiente (o quizás demasiado) sebo. El agua es otro cantar.

## **TEWL: pérdida de agua transepidérmica**

La pérdida de agua transepidérmica (más conocida como *Transepidermal Water Loss*, o por sus siglas TEWL) es la cantidad de humedad que vamos perdiendo naturalmente por evaporación en la superficie de la piel.

Por lo general, una piel sana pierde humedad de manera proporcional a la que incorpora o produce. Pero cuando se comienza a evaporar más de lo esperado, las células no funcionan correctamente y la barrera de defensa natural empieza a fallar, sentimos la piel tirante en algunas zonas, y aparecen líneas y pliegues finos que podemos empezar a confundir con arrugas.

Por eso uno de los pasos más importantes de una rutina es proteger a toda costa la humedad de la piel. ¡A capa y espada! Lo vamos a lograr tomando agua todos los días y colocando cremas o geles hidratantes, tanto de día como de noche.

Estas cremas son formuladas con agentes emolientes y también humectantes que retienen el agua y la cuidan, disminuyendo su evaporación.

## **¿Cómo elegir un buen producto hidratante?**

Para hacer una buena elección debemos tener en cuenta primero el tipo de piel y nuestros gustos en materia de textura. Si tenemos piel muy grasa y

no queremos agregar sustancias “pesadas” a la superficie de nuestra piel, lo mejor es optar por hidratantes que tengan textura gel o *gel cream*, porque resultan mucho más refrescantes y livianos. También conviene buscar productos que sean libres de aceites porque lo último que necesita una piel grasa oleosa es aún más lípidos.

Por el contrario, si nuestra piel tiene mucha tendencia a deshidratarse o es seca, podemos animarnos a usar cremas con texturas más viscosas, que se van a sentir mucho más nutritivas y van a dejar la piel más elástica.

Algunos de los ingredientes más usados en emulsiones hidratantes son la glicerina; el propilenglicol (un eficaz líquido aceitoso); los aceites vegetales como el de jojoba, argán o almendras; y las ceramidas. Estas últimas son ideales para pieles muy secas porque actúan como un pegamento que mantiene las células y su humedad bien protegidas.

Si tenés piel grasa oleosa, optá por productos que contengan ácido hialurónico (que tiene el poder de proteger el agua de la piel), glicerina (por ser suave y no particularmente grasosa) o extractos naturales que aporten hidratación, como los provenientes de algas marinas u hongos.

En cambio, si tenés piel seca, buscá los que contengan aceites, escualano, mantecas (como la de cacao o karité) e incluso ingredientes como el colesterol y los ácidos grasos. Estos tratan de imitar el sebo que las pieles secas no producen o que producen en menor medida.

### **El clásico dos en uno**

Muchas cremas *de día* suelen venir con filtros solares incorporados a la fórmula, más conocidos como FPS. Estas cremas son un producto que simplifica pasos y ahorra tiempo, consiguiendo hidratación y protección ante la radiación solar a la vez. Pero lamento decirte que por más que anuncien un FPS alto en la etiqueta, si la función de ese producto no es exclusivamente la de un protector solar... la protección no será suficiente.

Muchas marcas venden cremas con filtros agregados porque hay mucha gente que prefiere ahorrar tiempo y cree que con una sola crema están cubriendo las necesidades básicas de hidratación y protección solar. Lamentablemente esto no es así, muchas veces la cantidad de filtros que contienen las cremas hidratantes no son suficientes, son solo un agregado, como si se tratara de un “invitado especial”. Para tener la protección equivalente a un protector solar, deberíamos colocar muchísima cantidad de crema hidratante y la realidad es que el producto no está pensando para esa forma de uso. Si no querés exponerte a una quemadura solar o al fotodaño, es mejor usarlos por separado. Primero la crema y luego, arriba, el protector solar.

Dicho esto, entre no usar protector solar en absoluto y usar al menos crema con FPS, me quedo con lo segundo, pero va a ser como estar bajo una sombrilla que tiene agujeritos.

### **Crema de día versus crema de noche**

Como te contaba, la mayoría de las cremas que se venden como *cremas de día* suelen tener factor de protección. Las *de noche*, por su lado, pueden tener una consistencia un poco más nutritiva o pesada para hacer una acción



regenerativa durante el descanso, y en ocasiones también ingredientes como ácidos que es preferible usar cuando el sol no está.

En un mundo ideal, estaría bueno tener una crema con ciertos ingredientes como antioxidantes, extractos naturales y vitaminas para usar en la rutina diurna, y otra crema más hidratante y renovadora de noche, para tener cubiertas todas las necesidades. Pero si optamos por una rutina más minimalista o queremos cuidar un poco más el bolsillo, podemos tener una sola hidratante, sin FPS, que nos acompañe tanto de día como de noche.

### ¿Y el contorno de ojos?

La piel de los párpados es la más finita de todo el cuerpo. Eso explica por qué muchos tenemos ojeras oscuras. *Spoiler*: no están manchadas, sino que la zona es tan fina que se trasluce la trama vascular. Al ser tan delicada, esa piel necesita que la traten suavemente. Y es acá donde entran en juego los productos para el contorno de ojos.

Hablamos de cremitas que están formuladas para el uso específico en esa zona y que brindan hidratación profunda. Además, dependiendo de su composición pueden tener beneficios descongestivos para deshinchar bolsas, iluminar la piel o atenuar arrugas. Estos productos suelen estar previamente testeados dermatológicamente para probar que su uso en esa zona tan delicada sea seguro.

Su uso es diario, tanto de día como de noche. Aunque si querés, podés elegir solo uno de los dos momentos para dedicarle un tiempo al área de los ojos. La cantidad de producto que se usa es mínima, equivalente a un granito de arroz para cada ojo. Mi consejo es que uses el dedo anular para

masajear muy suavemente el producto, ya que es el dedo que menos fuerza puede ejercer. Podés masajearlo por toda la ojera, de adentro hacia afuera. Nunca dejes que el producto toque el lagrimal porque es muy fácil que ingrese al ojo y pueda irritar o generar una sensación incómoda. También podés trabajarlo sobre la zona en donde se forman las famosas patas de gallo, arrugas que aparecen cuando sonreímos, por ejemplo. Y con respecto a los párpados, se puede colocar debajo del hueso de la ceja sin problemas. El párpado móvil, en cambio, habrá que evitarlo: solo podemos colocar crema contorno de ojos allí si el producto especifica que es para esa zona.

¿No se puede usar la hidratante de siempre en el contorno de ojos y ya? Si bien la crema hidratante que usamos en la cara podría funcionar además para hidratar párpados, algunas contienen demasiada fragancia o ingredientes que no son muy gentiles con la piel que rodea al ojo. Por eso no podemos arriesgarnos a colocar la misma crema de rostro en el contorno ocular. De hecho, muchos de estos productos avisan en la etiqueta a modo de advertencia que se evite la aplicación en esa área.

### **A ver esa boquita**

Qué diferencia enorme hacen los labios hidratados, sin escamas, sin heridas, brillantes y tersos. En este caso, también se trata de una piel muy fina y sensible, con poca resistencia a las agresiones y que sufre muchísimo con la exposición al sol sin protección. Por eso, como primera medida, te recomiendo que incorpores el hábito de usar un bálsamo o una manteca de cacao (nada extravagante, las más comunes de farmacia suelen ser muy buenas y económicas) varias veces al día.

A la par con esto: ¡dejá de mojarlos constantemente con saliva! Cuando los sentimos secos, a veces nos pasamos la lengua, pero eso solamente dará un alivio que durará unos segundos y de ninguna manera va a hidratarlos.

Lo mismo con arrancarse pellejitos de piel seca... ¿A quién ayuda eso? Es cierto que esas pielcitas sueltas molestan. Pero al arrancarlas, muchas veces agrandamos la herida y lastimamos más los labios. Una alternativa, si llegás a tener pedacitos de piel muerta que no termina de caerse, es recurrir a un exfoliante (no casero) cosmético para la zona, pero sería para un uso muy espaciado.

Por último, protección solar adecuada, hay muchos protectores solares en formato labial incoloro que son eficaces para cuidar los labios ante la exposición al sol.

### **Un shock de hidratación**

Ya hablamos de la hidratación diaria como parte de la rutina, pero hay otros formatos muy prácticos cuando no tenés constancia y querés arreglar en un día la falta de hidratación de una semana. Parece un slogan pero algo de cierto tiene, porque con este método podés dar un shock de hidratación reparadora a la piel de tu rostro en menos de media hora.

Estoy hablando de las mascarillas faciales, que se colocan durante 5, 10 o 20 minutos y luego se retiran.

La variedad es infinita pero podemos agruparlas en dos tipos: las que vienen en pote y las que vienen en sobre.

Las de pote son similares a una crema facial, con textura más o menos untuosa, y formuladas con muchos ingredientes regenerantes para hidratar y reponer lípidos en la piel.

Estas máscaras se deben “untar” por todo el rostro y cuello, se dejan actuar el tiempo que dice la etiqueta y luego hay dos caminos: enjuagarlas, si así lo dice el rótulo y su modo de uso, o simplemente masajearlas hasta su total absorción. Si la máscara es rebelde y no quiere penetrar, se puede quitar el exceso con una espatulita o un algodón para que podamos terminar de masajearla y no deje una sensación incómoda.

Las que vienen en sobre, más conocidas como *sheetmasks*, son para un único uso. En Corea del Sur son furor y se dice que algunas mujeres asiáticas llegan a usar hasta una por día. Consiste en una mascarilla de biocelulosa que viene empapada de activos beneficiosos para la piel. Hay desde astringentes hasta hidratantes e iluminadoras.

Por lo general, están compuestas por ingredientes naturales en combinación con vitaminas, aminoácidos o péptidos que son otros ingredientes con distintos beneficios para la piel: *antiage*, reafirmantes, detox, entre otras ventajas. Se deben colocar durante 15 a 20 minutos haciendo coincidir el agujerito para los ojos y la boca para que calcen bien. Lo ideal es usarlas estando recostado, relajado, pero cada uno hace lo que puede y me ha pasado de calzarme una mascarilla y seguir ordenando la casa, mirar un capítulo de una serie o estudiar mientras hace efecto.

Luego de pasados esos minutos hay que sacarla del rostro y desecharla. Aunque te dé lástima, porque siempre queda una cantidad de suero que

nuestra piel no llegó a absorber, no, esa mascarilla no se vuelve a usar, es para una sola vez y por eso viene en formato monodosis.

El producto que queda sobre la piel, al igual que con las mascarillas que vienen en pote, se masajea hasta su total absorción. Hay pocas *sheetmasks* que se enjuagan, suelen ser las mascarillas que apuntan a dar un beneficio de limpieza como las *bubble masks* que al aplicarlas sobre la piel activan una especie de espuma que elimina toxinas de los poros.

Así como hay mascarillas que otorgan beneficios y “dan”, hay otro tipo de mascarillas que “quitan”, y me refiero a las máscaras de arcilla o de fango. Son máscaras minerales a base de bentonita o kaolín, capaces de absorber sebo e impurezas de la piel. Vienen en pote y su textura es menos cremosa que las mascarillas hidratantes. Son buenas para usar espaciadamente en pieles muy grasas porque eliminan el exceso de sebo a la vez que suavizan la piel.

Deben pincelarse sobre la piel limpia evitando el contorno de los ojos. Si bien pueden usarse en todo el rostro, mi recomendación es limitarlas solo a la zona T (frente, nariz y mentón), que es en donde más se genera sebo y donde se ven más los puntitos negros y los filamentos sebáceos.

Hay que usarlas con mucho cuidado, porque así como absorben sebo también absorben agua y si las dejamos durante mucho tiempo sobre la piel pueden terminar resecaando o deshidratando. El truco está en ir humedeciendo la máscara durante el tiempo de uso. Lo mejor para esto es tener a mano un tónico, agua termal o un spray con agua corriente para poder brumizar sobre la mascarilla a medida que vemos que se va secando.

Nos damos cuenta de que la máscara se seca cuando pierde su color y se va tornando más grisácea y opaca. Además, al secarse, va a empezar a tironear sobre la piel. Por eso es importante no gesticular e ir rociando para mantener la humedad. En 5 a 10 minutos ya es conveniente retirarla.

### **Multimasking**

*Hay formas de elevar el ritual de las mascarillas y hacer un uso más avanzado o profesional, lo que llamamos multimasking. Consiste en usar dos o más tipos de mascarillas para distintas zonas de la piel con diferentes necesidades. Por ejemplo, en el caso de la piel mixta, podemos colocar algunas pinceladas de máscara arcillosa en la zona T, que suele ser más oleosa, y una máscara hidratante cremosa por ejemplo con caléndula, ceramidas o ácido hialurónico en el resto de la cara para aumentar la regeneración del tejido.*

Otra opción es colocar unos minutos una máscara de fango, retirarla y continuar la rutina con una *sheetmask* para tener todos los beneficios de ambas.

En cosmetología profesional es muy común que la cosmetóloga por ejemplo pincele una máscara descongestiva de hierbas y luego arriba coloque una gasa húmeda para hacer efecto oclusivo. Este método lo

podemos imitar usando una mascarilla de pote y luego arriba una *sheetmask* para que trabajen en sinergia. Es beneficioso, pero no te voy a mentir: un poco incómodo y con grandes chances de que la piel quede demasiado saturada de producto.

Para retirar lo mejor es usar abundante agua tibia y ayudarse con esponjas vegetales o esponjas de konjac.

## Aceites en la rutina

Durante los últimos años se popularizaron los aceites faciales como paso extra en la rutina para suavizar, regenerar y mejorar la elasticidad de la piel. Coparon las redes sociales también por su uso asociado a los masajes y al yoga facial que promete mejorar la flacidez y la falta de tonicidad.

Pero ¿es para todas las pieles? Empecemos por entender cómo están compuestos estos productos. Tenemos dos grandes familias de aceites conocidos en cosmética: los aceites esenciales y los aceites vegetales. Los esenciales se usan en muy pequeñas cantidades para perfumar las fórmulas o para brindar beneficios relacionados con la aromaterapia, es decir, favorecen la relajación y disminuyen el estrés. Son superconcentrados y su uso es limitado en cosmética porque tienen alto potencial de irritación. Fuera del uso cosmético son los aceites que usamos por ejemplo para los hornillos o para perfumar la almohada. Para la piel no son lo ideal y no te los recomiendo como parte de tu rutina de *skincare*. Si tenés piel muy sensible y ves que algún producto de la góndola contiene aceites esenciales, quizás sea mejor elegir otro que no los contenga.

En cambio los aceites vegetales, extraídos de flores, hojas, semillas son muy beneficiosos para algunas pieles que necesitan lípidos, es decir, las pieles secas o “maduras” (personas mayores de 45 años).

Estos aceites pueden mejorar notablemente la elasticidad y resistencia de la piel, iluminar, actuar como antioxidantes y ayudar a la regeneración de la barrera cutánea. El truco está en saber cómo utilizarlos y cuáles elegir.

Si bien todos tienen propiedades, hay que prestar atención al origen del aceite para saber si conviene o no usarlo en la piel. El dato clave es el índice de comedogenicidad, que indica cuán probable es que una sustancia, en este caso los aceites, nos provoquen granitos por obstruir y tapan los poros.

Ese índice se mide en una escala que va del 0 al 5:

0 - Nada comedogénico

1 - Algo comedogénico

2 a 3 - Moderadamente comedogénico

4 a 5 - Altamente comedogénico

Los números no tienen un orden caprichoso sino que derivan de diversos estudios publicados sobre el tema. Los laboratorios pueden hacer los tests de comedogenicidad en animales (en la oreja de los conejos, por ejemplo) o en humanos. El test en animales suele ser más económico pero con resultados menos confiables, el de humanos es mucho más costoso pero los resultados son mucho más precisos ya que se prueban efectivamente sobre piel destinada a su uso.

Dicho esto, hay que entender que esta escala no es completamente exacta ni significa que todas las personas que usen determinado aceite pueden



terminar con brotes indeseados. Además, influye mucho la forma de uso de los aceites. No es lo mismo colocarse un aceite puro vegetal en una piel ultragrasa y oleosa e irse a dormir, que aplicar apenas unas gotitas para finalizar la rutina un par de veces por semana.

Para tener una idea orientativa de la comedogenicidad de los aceites más usados en cosmética, te dejo esta lista orientativa.

**0 - 2**

*Aceite mineral*

*Aceite de almendras*

*Aceite de jojoba*

*Aceite de palta*

*Aceite de onagra*

*Aceite de oliva*

*Aceite de sésamo*

*Aceite de girasol*

**2 - 4**

*Aceite de soja*

*Aceite de maíz*

*Aceite de semillas de algodón*

*Aceite vegetal hidrogenado*

**4 - 5**

*Aceite de coco*

*Aceite de germen de trigo*


*Aceite de lino*

*Aceite de moringa*


### ¿Cómo usarlos?


Incorporar aceite a la rutina debe hacerse de forma gradual y siempre que la piel lo requiera. En casos de piel seca pueden usarse a diario. En casos de piel mixta, ocasionalmente y en otros casos especiales como por ejemplo cuando la piel está dañada por el sol o deshidratada por pasar un día al aire libre. También es más conveniente su uso en climas secos y fríos por un tema de comodidad.

Te dejo algunos tips:

 Siempre leer la etiqueta para asegurarse de que el aceite sea puro y vegetal. Para verificar que el aceite sea puro vamos a leer la lista completa de ingredientes, porque a veces estos productos además del aceite vegetal contienen otros ingredientes similares pero con menos beneficios, como siliconas, polímeros que le dan “cuerpo” al producto, fragancia agregada, entre otros. Por ejemplo, un aceite puro de jojoba debería contener solamente aceite de jojoba, que figura en la etiqueta como *Simmondsia chinensis oil*. Si además vemos que tiene agregados de siliconas u otros humectantes que simulan ser aceite, mi recomendación es seguir buscando hasta dar con uno de mayor calidad. Aunque ojo, porque puede suceder que el producto que compramos sea un blend de aceites, es decir, un gotero con una mezcla de aceites vegetales beneficiosos, por ejemplo uno que mezcle aceite de rosa mosqueta, aceite de almendras y argán. En ese caso la lista

dirá *Rosa canina fruit oil*, *Prunus Amygdalus Dulcis Oil*, *Argania spinosa kernel oil*.

 Aplicar no más de tres gotitas de aceite en todo el rostro antes o después de la crema hidratante para sumar lípidos emolientes a la rutina. También se puede colocar una o dos gotitas del aceite a tu crema hidratante de siempre, pero ¡cuidado! no agregues el aceite directo al pote de crema sino en las manos, al momento de aplicarte, así no hay riesgo de contaminar la fórmula.

 También podés usar aceites en la rutina de pre *make up* para que la base corra mejor y quede un acabado más luminoso. Con una gotita va a bastar; si te pasás, eso puede generar que el maquillaje se mueva.

## Preguntas frecuentes

**Si tengo piel muy grasa, ¿significa que no puedo usar aceites?**

No es que no puedas sino que no son tan necesarios. A tu piel, lípidos no le faltan, y si es por tener mayor humectación, podés optar por un ácido hialurónico como activo para esa función. Sin embargo, hay algunos aceites que pueden ayudar a las pieles ultragrasas y con granitos, como por ejemplo el aceite de árbol de té (*tea tree oil*). Lo podés colocar de manera localizada sobre los brotes o sobre zonas de la piel donde te suelen salir los granitos. Pero cuidado: este aceite nunca se coloca directo sobre la piel, es necesario diluirlo previamente con algún otro aceite que funcionará de vehículo, por ejemplo: dos gotitas de aceite de *tea tree* en tres gotitas de aceite de jojoba.

Siempre buscá un aceite vegetal de bajo nivel de comedogenicidad para hacer la mezcla. El *tea tree* es antibacterial, descongestivo y antiséptico. Puede ayudar a prevenir brotes o a acelerar el proceso de granitos que recién están saliendo.

### ¿Puedo usar un aceite de limpieza como aceite humectante?

No es lo recomendable. Los aceites de limpieza por lo general tienen además emulsionantes o sulfatos que ayudan a su enjuague, y no necesitamos estos componentes en nuestra rutina de hidratación. Los aceites limpiadores se masajean y se retiran con pad húmedo o agua como primer paso de la doble limpieza.

### ¿Puedo colocar aceite en párpados y pestañas?

No, tené mucho cuidado con esa zona. Durante mucho tiempo se recomendó usar determinados aceites para hacer crecer las pestañas de una manera más acelerada y fuerte, pero hoy se sabe que es perjudicial y puede producir distintos tipos de irritación. Además no hay estudios concluyentes que indiquen que los aceites mejoran el crecimiento o la fortaleza de las pestañas.

## Glosario de ingredientes

**Manteca de cacao:** la vas a encontrar en la letra chica de las etiquetas como *Theobroma cacao seed butter*, es la grasa vegetal

derivada de los granos del cacao y su uso en cosmética abunda en cremas hidratantes y en bálsamos labiales por su actividad reparadora y suavizante.

**Manteca de karité:** es otra grasa de origen vegetal muy bien tolerada por todas las pieles; sin embargo, es importante que su uso se limite a pieles mixtas o secas, sobre todo si el producto es puramente a base de este ingrediente o es protagonista. En la etiqueta la encontramos con el nombre de *Butyrospermum parkii butter*.

**Glicerina:** el humectante apto para todo público. Difícil encontrar un producto cosmético que no la tenga entre sus ingredientes. Es inocua, no produce irritaciones y su costo es bajo. Encontrarla en el rotulado es muy fácil, figura con el nombre de *Glycerin*. Proviene de los aceites animales o vegetales, pero en cosmética se suelen usar estos últimos.

**Ceramidas:** las favoritas de las pieles secas o dañadas para volver a “cementar” las células y mejorar la función barrera. En la lista de ingredientes podemos encontrar varios tipos de ceramidas: *Ceramide* así, a secas, o acompañada de otras letras y números, como *Ceramide NP*, *Ceramide EOP*, *Ceramide 1*, *Ceramide 2*, *Ceramide 3*, etc. Todas son beneficiosas para la piel y si estás buscando una crema que las contenga, seguramente verás que por lo general los productos tienen más de un tipo de ceramida.



## *5. Protección solar*

*Cómo no salir lastimado  
de tu relación con el sol*



**S**i este capítulo fuera una serie de Netflix, abriría con un acusado sentado en el banquillo. Se lo responsabiliza de varios crímenes: quemaduras graves, manchas oscuras difíciles de quitar, empeoramiento del acné, envejecimiento prematuro, sequedad e irritación y hasta cáncer de piel en grado de tentativa. ¿Es realmente culpable? Lamentablemente, sí. Y lo más preocupante de todo es que aun habiendo pruebas, nosotros, las víctimas, nos seguimos acercando a él como si fuera inocente.

El sol nos da vida y calor. Podemos coincidir en que es hermoso pasear en un día soleado o ir a la playa. Pero ya no queda lugar a dudas: el sol no es un buen aliado para nuestra piel. Es responsable de los principales signos de envejecimiento *extrínseco*, es decir, no el envejecimiento propio del paso del tiempo sino el prematuro. También es quien activa la aparición de manchas y la inflamación que hace que el acné se ponga peor y que los granitos no paren de reproducirse. Por otro lado, al generar más calor sobre la piel, el sol hace que el agua se evapore más rápido, reseca y deshidratando.

Pero por suerte hay formas de evitar estos daños y creeme son mucho más fáciles de lo que pensás. Aquí llega nuestro héroe: el protector solar.

**Qué lindo el doradito**



Seguramente alguna vez te dijeron: “¡Qué lindo color! ¿Estuviste en la playa?”. O quizás no te bronceás y por el contrario: “¡Qué blanca estás! ¿Qué pasó, te llovió durante todas las vacaciones?”. Y es que el verano es sinónimo de bronceado, y aunque hoy hay más conciencia sobre los daños del sol, aún sigue siendo una moda porque el color dorado en la piel “queda bien”.

Pero esto no siempre fue así. Durante siglos, el bronceado fue una especie de estigma social, asociado a las largas jornadas bajo el sol de aquellos que debían dedicarse a la agricultura u otros trabajos de larga exposición solar y al aire libre mientras los integrantes de la alta sociedad disfrutaban de la sombra. En aquel entonces, las pieles blancas de los personajes de la realeza simbolizaban su protección y su posición social por sobre las tareas mundanas de los trabajadores del campo. La blancura, entonces, era un ideal de belleza.

Cerca de 1920, la diseñadora de alta costura Coco Chanel, que era una gran marcadora de tendencias, pasó unas vacaciones de verano en el Mediterráneo y volvió con un color bronceado. Muchos empezaron a imitarla y poco a poco se fue generando la moda de tener la piel morena y besada por el sol.

Para estar con color durante todo el año, en la década del ochenta llegaron las camas solares o el solárium, que permiten ir ganando un color gradual sin necesidad de pasar horas al sol o viajar al Caribe, sino con unas pocas sesiones. Pero este sistema de bronceado no solo emite radiación ultravioleta, al igual que el sol, sino que lo hace de una manera potenciada que permite “tomar color” en pocos días.

## Entendiendo el bronceado: ¿cómo llegamos a ese color?

Si la serie del principio era una de suspenso, ahora cambiamos de plataforma y ponemos una de guerra.

En la epidermis, que como sabemos es la capa externa de la piel, tenemos unas células que se llaman *melanocitos*. Su función es la de defendernos naturalmente de las quemaduras del sol. Imaginen a los melanocitos como pequeños soldados que despliegan un escudo cuando nos exponemos a la luz solar. Ese escudo previene que nos quememos mucho la piel, pero su poder es limitado: dependiendo del tono de nuestra piel solo pueden defendernos de las quemaduras por algunos minutos. Es la línea de defensa “de fábrica” con la que la piel puede llegar a protegerse de la agresión del sol. A este sistema de protección se lo llama *melanogénesis* y al escudo, *melanina*. La melanina es el pigmento que da ese tono bronceado amarronado que vemos luego de algunos días de exposición a la luz solar.

El tono dorado de la piel es el resultado de muchos melanocitos con su escudo haciendo fuerza para taparnos del sol, tratando de que nuestra piel no termine con una quemadura de grado, es decir, una quemadura más profunda que las superficiales.

¿Qué es lo que aporta el protector solar? Un megaescudo, muchísimo más resistente que el de los melanocitos, una pantalla que da pelea a la radiación y logra que esos rayos no nos quemen, protegiendo la piel durante mucho más tiempo que los soldaditos.

Sin embargo —y esto es muy importante— el protector solar nunca nos protege al 100% si estamos mucho tiempo bajo el sol y es posible que algo igual nos lleguemos a broncear. Y es que la protección nunca es total: es imposible filtrar del todo la radiación. Por eso es tan importante saber aplicarlo bien y reaplicar regularmente.

### ¿Cómo hacer para que el uso del protector solar sea exitoso?

El protector solar es uno de mis pasos favoritos, porque sé que hay estudios que realmente comprueban que usarlo durante la exposición reduce notablemente el riesgo de contraer cáncer de piel, además de que evita las arrugas prematuras y las manchas.

Incluso, en varios países, a diferencia de la Argentina, el protector solar es considerado un medicamento y no un cosmético. Algo necesario para la salud. Tener el hábito de usarlo a diario es la mejor inversión que podemos hacer por la salud y para el aspecto de nuestra piel.

Pero los protectores solares no son mágicos. Para que funcionen bien se tienen que dar ciertas condiciones.

Empecemos por las de fábrica, es decir, las que dependen de los desarrolladores del producto. Por empezar, estabilidad en la fórmula. Algunos filtros solares pueden ser un tanto inestables expuestos al sol, por lo que en muchos se usa una combinación de filtros que se estabilizan entre sí y ofrecen una protección más confiable. También es importante el tipo de envase que se use para contenerlo y los disolventes que se utilizan a la hora de la formulación.

En cuanto al contexto de su aplicación, es importante la permanencia del producto. Si estamos transpirando, o nos secamos con una toalla, o nos metemos al mar o a la pileta, estamos removiendo el protector de nuestra piel y es por eso que en el envase siempre vamos a leer que debemos volver a aplicar si algo de esto pasó. ¿Y los protectores “resistentes al agua”? Se trata de fórmulas más pesadas o grasosas que aseguran mayor permanencia sobre la piel, pero a no confiarse: eso no significa que puedas colocarlo una vez a la mañana y jugar en la pileta todo el día sin volver a reaplicar. Es necesario también controlar la reaplicación: cada vez que pasaste tiempo en la pileta y saliste, debés volver a aplicar.

Ahora bien, no solo tenemos que reaplicar si nos metimos al agua o nos secamos con una toalla. Muchas veces tenemos actividades al aire libre y ¿qué hacemos?, colocamos una capa de protector en la piel y luego nos olvidamos, y al final del día estamos colorados y pensamos: “¡Pero si me puse!”. Lo cierto es que a las dos horas de exposición, más o menos, las fórmulas van perdiendo su estabilidad y cobertura, y lo que creíamos que era un FPS 30 ahora es un FPS 15. Por eso volver a ponerse protector es más importante de lo que pensás: resetea esa protección durante otras dos horas más.

### **Dos dedos, una cucharada, una tapita... ¿Cuánto?**

Volvamos a la rutina entonces. Hicimos la limpieza, aplicamos el sérum y la crema hidratante. Si es de día, ahora debemos colocar el protector solar. Siempre es el último paso de la rutina y son pocos los productos que pueden ir sobre él: las bases y los fijadores de maquillaje, los polvos, los rubores y el repelente de mosquitos.

¿Cuánto aplicamos? La correcta cantidad a aplicar es todo un tema. En las redes nos encontramos con una medida popularizada y repetida hasta el hartazgo: “son dos dedos de protector solar para cara y cuello”. Esta medida se comenzó a difundir hace unos años de la mano de una marca española de cosmética cuya publicidad mostraba a una mujer colocando el producto a lo largo de los dedos índice y medio como medida recomendada para una aplicación.

La realidad es que esta medida estándar no es exacta para todo el mundo: hay dedos más largos que otros, caras más grandes y más chicas, texturas de protector solar más y menos líquidas. Pensar que la medida de dos dedos vale para todos los casos es generalizar demasiado.

Si leemos los estudios y testeos realizados por los laboratorios, nos enteramos de que la medida que usan para comprobar la protección de los productos es 2 mg por centímetro cuadrado ( $\text{cm}^2$ ) de piel.

Medirse la cara y el cuello, les confieso, es muy difícil. Lo hice una vez para poder saber con exactitud cuánto protector solar debía usar. Agarré un centímetro flexible que me habían regalado en un negocio de herramientas y fui tomando nota. Los rostros humanos miden en promedio entre 350 y 400  $\text{cm}^2$  y una carita como la mía dio como resultado 366  $\text{cm}^2$ . Al multiplicarlo por la cantidad de miligramos necesarios, llegué a la conclusión de que debía colocar aproximadamente 1ml de protector solo para mi cara. Debería haber medido el cuello, los brazos, la nuca, pero a esa altura ya estaba mareada con las cuentas.

Pero ¿existe una manera más simple que la de tomar medidas y tener una balanza exacta para calcular qué cantidad de protector me tengo que poner?

Muchos dicen que es una tapita de cerveza, una cucharita de té, ¡hasta un shot! Pero la realidad es que no podemos guiarnos por esos elementos, sino por una regla que no falla, que es mucho más intuitiva: cantidad abundante, sin escatimar, nada de capita fina. Y volver a colocar cada dos horas de exposición o cada vez que transpiramos mucho, que nos limpiamos o nos secamos la piel con una toalla, o que pasamos por el agua. De esa manera nos aseguramos la permanencia y estabilidad del producto sobre la piel para estar tranquilos y protegidos.

### **¿Tengo que usar protector dentro de casa?**

Es importante que apliques protector solar cada vez que estés bajo exposición, pero creeme que estando dentro de casa, en ciertas situaciones también podés estar alcanzado por la radiación UV. La regla es fácil: si estás a menos de 2 metros de una ventana por donde entra luz solar, es preferible que te coloques protector solar. Los vidrios de la ventana no bloquean los rayos y si estás durante mucho tiempo cerca de una fuente de luz es probable que tu piel sufra las consecuencias de esa exposición.

Otro tema es el de la “luz azul” a la que nos exponen los aparatos como la compu, el teléfono, la tele. La pregunta es si estas luces pueden, al igual que el sol, perjudicar la piel. Además vemos que en el mercado empiezan a aparecer nuevos cosméticos con protección especial para luz azul. De repente es algo más de lo que nos tenemos que cuidar. Pero ¿es realmente algo para preocuparse? La luz azul en verdad afecta otros aspectos de la vida diaria: uno es el descanso. Estar con dispositivos todo el día encendidos frente a nuestros ojos, y en especial de noche antes de irnos a dormir, interfiere con nuestros ritmos circadianos, que regulan el sueño. Esto se soluciona fácil: o dejamos el teléfono unas horas antes de ir a la

cama, o nos bajamos aplicaciones móviles para bajarle el brillo a las pantallas y hacer que el subpíxel azul se atenúe o incluso se apague del todo. El resultado es una pantalla con un aspecto amarillento o anaranjado, mucho menos brillante. Incluso se pueden configurar para que el cambio de tonalidad comience junto con la caída del sol o a un horario determinado.

La luz de dispositivos también puede causar otros problemas como dolores de cabeza o fatiga ocular, haciendo que necesitemos anteojos de descanso. Y lógicamente el estrés de estar muchas horas frente a la pantalla, la famosa contaminación o polución de las pantallas que pueden activar radicales libres y desatar ese estrés. Todo esto va a repercutir en nuestro rostro, como todo lo que nos pasa. Sin embargo, en lo que se refiere a quemaduras o fotoenvejecimiento, en comparación con el sol, no es algo por lo que debemos preocuparnos. En la actualidad, no existe ningún estudio concluyente que indique que la luz azul pueda dañar la piel como lo hace el sol, por lo que la mayoría de las pieles pueden estar tranquilas, aunque descansar cada tanto de las pantallas puede ser una buena elección, no tanto por la piel sino por todo lo demás.

Ante la duda, siempre es bueno incorporar productos antioxidantes, que sí está comprobado que pueden defendernos de los radicales libres y las agresiones externas. Vitamina C, niacinamida, vitamina E, resveratrol, siempre serán ingredientes aliados para nuestro día a día con o sin pantallas encendidas.

### **Manchas, manchitas y manchones**

La aparición de manchas es uno de los riesgos que corremos al tomar sol para intentar broncearnos e incluso esta exposición puede hacer que las

manchas existentes además se pongan más oscuras u ocupen mayor espacio en la piel. Así como la melanina se activa de manera pareja y se convierte en bronceado, ese mismo pigmento es el que le da tonalidad amarronada a las manchas. Una hiperpigmentación localizada en el rostro o el cuerpo se queda agarrada de la piel y su eliminación es muy difícil. Sin embargo, el sol por sí solo no es el único responsable: hay medicación fotosensibilizante, como por ejemplo algunos anticonceptivos, que hacen que la piel esté mucho más vulnerable al rayo del sol y que la melanina se active más rápidamente. También influyen cambios hormonales, como el embarazo, donde puede aparecer el melasma, un tipo de hiperpigmentación que consiste en manchas irregulares, a menudo grandes en tamaño, que ocupan zonas como el bozo, el cuello, la frente y a veces los antebrazos. La mínima exposición al sol, incluso con protector, puede “gatillar” su color y hacerlas más oscuras y visibles. El melasma afecta en un 90% a mujeres y puede durar años, empeorando en el verano.

Otro factor que predispone a las manchas son las lesiones de acné o cicatrices. Si alguna vez te apretaste un granito, puede que hayas visto que la zona se enrojece y se lastima. A veces hasta termina saliendo una cascarita en el lugar. Esa presión ejercida para apretar el granito puede provocar una inflamación, se pone colorada la piel, duele y hasta se puede hinchar. Luego de esa inflamación, esas marcas pueden pasar de rosadas a marroncitas. Este tipo de mancha es la típica hiperpigmentación posinflamatoria, y puede aparecer en el caso de apretar granitos o también en lastimaduras o cicatrices de operaciones, y ¿adiviná qué?, el sol —otra vez nuestro acusado— puede volverlas aún más oscuras. A la melanina le encanta agarrarse de estas irregularidades de la piel y la mancha puede permanecer años después de que la lesión se curó.



Para evitar que estas manchas empeoren el protector solar será nuestro aliado. ¿Y sabés qué otra herramienta ayuda? El maquillaje. Sí, cubrir las manchas con protector solar y además maquillaje hace que estén mucho más protegidas ante la radiación. Los pigmentos que le dan color al *make up* son los que colaboran con la protección. Se pueden usar para esto correctores, bases o protectores solares con color (estos últimos matan dos pájaros de un tiro) porque, como dice el dermatólogo Lucas Ponti, “si vos no la ves (a la mancha), el sol no la ve”. Sin embargo, al igual que las cremas que tienen filtros, los maquillajes que prometen factor de protección 15 o 30 tampoco protegen como un protector solar, a no confiarse.

En el caso que uses maquillaje, siempre tené en cuenta que primero debés aplicar el protector solar y luego, arriba, la base.

## Las vacaciones de mi infancia

Cuando era chica todos los veranos íbamos con mis papás a San Bernardo, a la casa de una tía. Mi mamá, fanática total de tomar sol, casi al borde de la tanorexia (adicción al bronceado), era quien manejaba la agenda de las vacaciones: levantarse, desayunar y cruzarse a la playa; volver a casa solo para almorzar o hacer una minisiesta y luego volver a la playa hasta que caiga el sol. Ella, que tenía la piel superblanca, igual lograba broncearse de una manera pareja, casi envidiable. Yo, en cambio, nunca jamás ni con tantas horas de exposición lograba agarrar una milésima de color. Mi mamá usaba protector, sí. Un aceite con olor a coco factor 4, un factor tan bajo de protección que al día de hoy ya no se comercializa (el mínimo legal ahora es 6, y casi no se vende). Ese era el protector que había en la familia y de reaplicar ni se hablaba: una sola aplicación y a brillar, mi amor.

En la playa yo pasaba un buen tiempo jugando al sol y otro tanto bajo la sombrilla. La realidad es que al final del día tenía la piel colorada y me ardía mucho, por lo que había varios días en los que prefería quedarme en la casa jugando o escuchando música con tal de no volver a sufrir la agresión del sol.

En esa época había poca educación en protección solar. Esos días de ardor hicieron que le tomara entre miedo y aprensión al sol. Hoy entiendo lo que pasaba: exposición en horarios no recomendados, con protección bajísima y sin reaplicar no podía terminar en otra cosa que no fuera una quemadura.

La cantidad de melanina que tenía activada mi mamá era suficiente para que lo colorado le durara mucho menos que a mí y quedara un color que muchos le elogiaban... pero con los años se convirtieron en manchitas y arrugas irreversibles.

### ¿Existe el bronceado saludable?

Si somos sinceros, la palabra saludable y bronceado no conviven demasiado bien. La realidad es que cada vez que hay mecanismo de bronceado hay cierto daño en el ADN de las células y en las fibras de colágeno y elastina. Y no alcanza con pensar que solo nos estamos exponiendo cada tanto, “nada más en vacaciones”, porque el daño del sol es **acumulativo**. Así es, se suman esos veranos, esas esperas en la vereda a que llegue el colectivo, esas tardes leyendo en el balcón, las juntadas en el jardín: toda actividad que se realizó a la luz del día, al aire libre, es exposición. Incluso, como dijimos, también es exposición la luz solar que se cuela por las ventanas, ya que los vidrios no filtran los rayos.

Buscando alternativas a la de simplemente tomar sol, tenemos las camas solares de las que te hablé al principio. El problema es que, como estas camas también utilizan la radiación ultravioleta o UV para lograr que se active la melanina y se produzca la melanogénesis, son un riesgo no solo de manchas y arrugas sino de cáncer de piel. De hecho en algunos países, como Australia, Brasil y Francia, las camas solares o “salones de bronceado” están prohibidos y en varios estados de Estados Unidos solo pueden acceder a ellas las personas mayores de 18 años, debido a la abrumadora evidencia que existe sobre los peligros del bronceado en relación al cáncer de piel.

### **Autobronceantes y productos de “bronceado progresivo”**

Acá sí tenemos una alternativa completamente saludable y que no provoca manchas (ni tiene riesgos para la piel). El autobronceante, o también bronceado progresivo, permite lograr un color bronceado sin necesidad de exponerse al sol. Funciona gracias a un componente llamado dihidroxiacetona (DHA), que al estar en contacto con la piel logra “teñir” la capa más externa y simular así el tono bronceado que da el sol.


Este método de bronceado sin sol solo actúa en la capa más externa de la piel, sin difundirse a las capas más profundas. Por eso, con la ducha y el correr de los días el tono se va perdiendo conforme las células de nuestra epidermis se van renovando. Ese proceso es natural, y para volver a tener el bronceado deseado hay que volver a aplicar el producto. Cuantos más días seguidos usemos el autobronceante, más oscuro será el color. Si lo que queremos es apenas un tono dorado, podemos probar primero con una aplicación, esperar al día siguiente y ver si nos gustó. Si aún no estamos

conformes, aplicamos otra vez y así sucesivamente hasta llegar al color deseado.

¡Es muy importante lavarse las manos luego de usarlo para que la palma no quede bronceada! Luego de aplicarlo también hay que evitar el afeitado o los roces con sábanas, ya que necesitamos al menos 8 horas corridas para que el producto se agarre bien de la piel y quede parejo.

Los autobronceantes no protegen del sol. Esto quiere decir que si hay exposición solar debemos aplicarnos protector normalmente. Tampoco producen manchas a largo plazo en nuestra piel, a lo sumo pueden dejar un aspecto de suciedad o de tono desparejo cuando se está yendo el efecto. Para volver a empezar el ciclo de bronceado y mejorar esas diferencias de tonalidades se puede exfoliar la piel con una esponja natural como las luffas, o usando un exfoliante corporal bajo la ducha. Esto hará que la piel vuelva a estar pareja y podamos colocar otra vez autobronceante haciendo crecer el color desde cero.

### Claves para que el autobronceante quede parejo

 **Exfoliar zonas complicadas:** a veces el uso de autobronceantes puede dejar más oscuras zonas como los codos o rodillas, eso pasa porque allí el estrato córneo es más grueso e irregular. Recordemos que el DHA se fija en la piel y de esa forma da color. Cuando se encuentra en zonas rugosas se agarra aún más y por eso esas partes suelen quedar más oscuras. Para evitar eso podemos exfoliar con una crema o esponja las partes que nos quedan más irregulares antes de colocar por primera vez el autobronceante. De esta manera, el tono quedará más parejo.



**Hidratar durante el uso.** Si ya comenzamos a usar autobronceante es muy importante que mantengamos la piel hidratada para que las células teñidas no se desprendan y la piel no se descame (es lo contrario a la exfoliación que hicimos al principio). Usar una crema hidratante corporal antes de irnos a dormir es una buena opción para mantener bien fijado el color que nos dio el DHA.



**Ayudarse con un guante aplicador.** A veces el color puede quedar desparejo por una mala aplicación: colocamos más producto aquí y menos allá, o no llegamos bien a cubrir todas las zonas, como los pliegues de pantorrillas o espaldas, que siempre son zonas de difícil acceso. Algunas marcas de autobronceantes venden guantes aplicadores junto con el producto para no tener que usar la mano desnuda. De esta manera se puede cubrir mayor superficie y de forma más pareja.



**Prestar atención a muñecas y tobillos.** Si alguna vez te bronceaste por el sol habrás notado que el color cerca de muñecas o de los pies es más claro, es porque el sol no da parejo en toda la piel (ni hablar de las axilas o costados del torso). Estas son marcas naturales y con el autobronceante podemos imitar eso, colocando un poquito menos de producto cuando estamos llegando a esas zonas para que quede un degradé más natural.

### ¿Qué pasa si ya te quemaste?

Lo sabemos, puede pasar. Y seguramente alguna vez, de hecho, te pasó. Muchas veces cuando hay una quemadura solar, los síntomas aparecen al final del día o cuando nos estamos por ir a dormir. El famoso “me ardía tanto la espalda que tuve que dormir en una percha”, ¿te suena? Como

primer paso es importante estar atentos a los síntomas postsol porque las quemaduras pueden incluso ser de primer grado, sobre todo si aparecen ampollas grandes y el ardor es muy fuerte, ni hablar si levantamos fiebre y nos duele la cabeza. En ese caso no habrá crema que ayude, habrá que acudir a la guardia médica.

Si solamente tenemos eritema, es decir, piel muy colorada, ardor y picazón que dura solo una noche y luego desciende notoriamente, lo que tenemos que hacer como punto de partida es no volver a exponerse al sol por unos días, ni siquiera con protector. La piel está ultrasensible, dañada en su barrera. La temperatura del sol no colabora con la regeneración epitelial y puede además deshidratar la piel. Dejé pasar unos días hasta volver a la exposición.

Hidratar es esencial: usé cremas que en lo posible no tengan fragancias. Especialmente las que anuncien en el envase que contienen vitamina E, vitamina B5 (Pantenol), glicerina y ceramidas. Los geles postsolares son una buena alternativa porque tienen ingredientes refrescantes y su sola textura ya es más liviana y fresca, pero no son hidratantes diarios, sino que sacan de un apuro los días que más ardor sentimos.

Nada de rodajas de tomate, pepino y ni hablar de aloe vera directo desde la planta, por el riesgo de irritación que puede haber. Duchas frescas pueden ayudar, pero siempre al salir de la bañera, colocá crema o gel para evitar la pérdida de agua transepidérmica

Las cremas médicas no se usan a menos que un médico las indique. Es muy común que queramos automedicarnos con ungüentos que se prescriben

para quemaduras más graves, pero algunos tienen corticoides y no deben ser usados sin supervisión médica.

### **¿Hay otras formas de protegerse del sol?**

Algunos métodos pueden agregar protección, pero por sí solos no son suficientes. Uno de los más comunes es... la sombra. Digamos que vamos a un parque, playa o campo y para protegernos de la radiación directa agarramos la reposera o la lona, un libro y nos tiramos a leer abajo de un árbol. Si bien de esta manera no recibimos radiación directa, podemos estar recibiendo radiación que rebota en superficies y termina reflejando en nuestra piel.

Algunas superficies con alto índice de rebote de luz solar son la arena seca (la mojada hace rebotar menos) y la nieve, tanto la recién caída como la que lleva más tiempo en el suelo. En menor medida también lo son el asfalto y los pisos de cemento, como los caminos que bordean la pileta, el pasto y algunas construcciones de madera como los decks. El problema con estar en la sombra es que da una falsa sensación de seguridad: nos sentimos fresquitos, a gusto, sin tanto calor, pero estamos recibiendo una porción de radiación UV que si nos quedamos varias horas puede tranquilamente terminar en quemadura solar.

Algo similar pasa con los gorros, los sombreros y las viseras: también generan una sombra que cubre parte de la piel, generalmente el rostro y algo de cuello, pero el riesgo de recibir radiación por rebote de superficie sigue existiendo.

Además estos accesorios para realmente hacer su trabajo deben estar hechos de una tela de tejido grueso apretado o tener un tamaño considerable, el gorrito piluso no cubre casi nada mientras que los sombreros con alas anchas lógicamente cubren más. Sí son buenos para proteger al cuero cabelludo del sol, que siempre queda muy desprotegido y olvidado cuando estamos al aire libre y puede quemarse igual.

Las sombrillas son una especie de sombrero gigante, pero por lo general las de playa comunes que compramos para veranear suelen estar hechas de telas finitas con poca o ninguna tecnología que filtre la radiación. Por eso no podemos confiarnos tras pasar todo el día bajo una de ellas: el protector solar debe estar. Bajo una sombrilla podemos tener un porcentaje de radiación directa, que se filtra por el tejido, y otro porcentaje de radiación indirecta o de rebote por la arena.

Tampoco podemos confiarnos en días nublados. Si bien vemos sombra o una especie de resolana, el sol está allí escondido detrás de las nubes, y sus rayos llegan hasta nosotros igual. El gran problema de los días nublados es que creemos que no hace falta colocar protector porque “no hay sol”, pero terminamos con quemaduras similares a las de cualquier otro día soleado.

En resumen, podemos elegir alguno de estos elementos para complementar la protección, pero abandonar el protector solar no es una opción.

## **Vitamina D y exposición al sol**

Seguramente habrás escuchado alguna vez que si no tomás sol podés tener deficiencia de vitamina D. Esto no es tan así, pero te cuento de dónde



viene esa creencia. La vitamina D es esencial para el organismo, ayuda al cuerpo con la absorción de calcio, muy necesario para mantener los huesos fuertes y evitar la osteoporosis. Esta vitamina se incorpora a través de alimentos como los pescados azules y grasos, como el salmón o las sardinas; los huevos, la mayoría de los lácteos, los hongos y la palta. También por suplementos orales y por exposición directa a los rayos del sol, más precisamente a los rayos UVB.

Hay un mito que reza que cuando usamos protector solar no dejamos que el sol nos ayude a sintetizar vitamina D, ya que no estamos permitiendo que los rayos penetren en nuestra piel. Sin embargo, analizando en profundidad esta afirmación, nos encontramos con que es falsa. El protector solar no logra filtrar el 100% de la radiación, por lo que siempre algo nos termina llegando. Además no todos colocamos exactamente la cantidad justa de protector solar sobre la piel y muchas veces dejamos zonas sin proteger, como el cuero cabelludo, párpados, orejas, o incluso en exposiciones diarias los brazos, el cuello, etc. Ni hablar de los días en que estamos apurados o por alguna razón simplemente nos salteamos ese paso (no digo que esté bien, pero sucede).

Por haber zonas que indefectiblemente siempre quedan sin proteger o sin reaplicar protector, la síntesis de vitamina D se logra de todas maneras, sobre todo si pasamos más de 15 minutos al sol ya sea caminando al trabajo, yendo a hacer una compra o leyendo en el balcón.

En los análisis de rutina, si hay deficiencia de vitamina D figurará en los resultados. Es común que para mejorar esto el médico nos indique tomar sol a diario sin protector para elevar los niveles de dicha vitamina. En este caso, lo conveniente es exponerse antes de las 10 de la mañana o después de las

16 para evitar horarios donde el sol es más dañino. Alcanza con exponer brazos o piernas, no hace falta que expongamos la cara.

## Preguntas frecuentes

### **¿Desde qué edad hay que usar protector solar?**

Los médicos recomiendan no exponer al sol directo a los niños menores de un año. Sin embargo, en caso de que estén al aire libre se les puede colocar protector solar de los que se anuncian para bebés, que por lo general en la etiqueta figuran como BABY, mientras que a los niños se les puede aplicar el protector rotulado como KIDS o PEDIÁTRICO.

### **¿Puedo usar protector infantil siendo adulto?**

Sí, no hay problema. Protegen de manera óptima, aunque su textura puede no ser de lo más cómodo y además suelen dejar rastro blanco por los filtros minerales que contienen. Al revés, en cambio, no. Niños y bebés no tienen recomendado usar protector solar de adultos.

### **¿Puedo aplicar protector en los párpados?**

La mayoría de los protectores solares indican no utilizar en el área de los ojos, pero... ¡en esa zona también hay piel! Y hay pocas cosas más incómodas que quemarse los párpados. Lo que funciona y es mucho más cómodo para esa área es usar protector solar en formato stick, como los bálsamos labiales o en barra que al ser sólidos no se meten en los ojos ni hacen lagrimear.

## Glosario de ingredientes

***Bis-Ethylhexyloxyphenol Methoxyphenyl Triazine:*** filtro de amplio espectro que absorbe tanto rayos UVA como UVB. No se siente graso ni pesado y es uno de los filtros más modernos usados en protección solar.

***Methylene Bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol:*** muy eficiente contra rayos UVA y UVB, pero como punto en contra puede dejar un rastro blanco al aplicarlo por el tipo de partícula que lo compone.

***Zinc Oxide:*** el óxido de zinc ofrece protección de amplio espectro y es ideal para pieles sensibles. También puede dejar un rastro blanco sobre la piel y suele sentirse pesado o graso, pero es muy efectivo.

***Avobenzone:*** solo protege ante los rayos UVA, que son los que causan que la piel se ponga colorada. En la lista de ingredientes siempre lo veremos en combinación con otros filtros para completar el espectro de protección.

***Terephthalylidene Dicamphor Sulfonic Acid:*** protege contra los rayos UVA y es muy común verlo junto a *Avobenzone* porque ayuda a estabilizarlo y mejorar la protección.

***Octyl Salicylate y Homomenthyl Salicylate:*** ambos absorben radiación UVB y son de los más utilizados en productos de protección solar.

**Titanium Dioxide:** al igual que el óxido de zinc, este filtro mineral protege contra la radiación UVB y UVA aunque la protección contra esta última es un poco más débil. Estéticamente deja menos rastro blanco.

## *Rutina para situaciones especiales*

Muchas veces recibo consultas acerca de cómo acomodar nuestra rutina en situaciones especiales. Aquí van algunas de las más habituales:



**Si voy a hacer ejercicio, ¿dónde queda la rutina?**

Tener un esquema de ejercicio físico diario o al menos algunas veces a la semana es bueno para nuestro sistema; a veces salimos a correr, a caminar, hacemos rutinas aeróbicas en casa o andamos en bici. Cada vez que nuestro cuerpo se pone en movimiento pasa lo inevitable: transpiramos. Ese sudor mantiene nuestro cuerpo fresco

mientras lo exigimos un poco. Entonces, ¿hay que lavarse la cara antes o después de ejercitar?

Al empezar el día lo recomendable es hacer una rutina de limpieza con el producto elegido (ya sea gel, espuma, leche o agua micelar) y si por la mañana vamos a ejercitar, conviene que nos coloquemos pocos productos, porque nuestra piel va a transpirar y no queremos desperdiciar esos cuidados.

Entonces mi consejo es hacer una rutina previa al ejercicio superminimalista: limpieza seguida de una crema hidratante bien liviana, de esas que suelen decir en el envase “emulsión” o “gel-crema” para tener la piel hidratada sin sensación grasa. O bien limpieza seguida de un protector solar si vamos a ejercitar al aire libre o cerca de una ventana.

Y a la vuelta, sí: limpieza, tónico, sérum si usamos, hidratante y protector.



### **¿Cómo armo una rutina si me voy de viaje?**


Ya sea que te vayas de viaje por vacaciones, trabajo o estudio, lo ideal siempre es viajar con comodidad, y a veces la rutina de *skincare* puede convertirse en un problema. Nos dejamos llevar y al armar el neceser metemos dos limpiadores, tres sérums, un tónico que teníamos ahí abandonado en el cajón porque pensamos que lo


podemos necesitar, dos tipos de cremas, mil mascarillas y ¿qué pasa?, usamos una cuarta parte de todo eso.

Otro problema son los envases, algunos son grandes, pesados, no se ajustan al máximo de mililitros que exigen las aerolíneas, en caso de viajar en avión, o tienen tapas que se abren y chorrean, etc.


Así que mi primer consejo es organizarte para armar una rutina simple pero completa y adaptada al lugar al que vas a viajar. Y que sea una rutina lo más parecida a la que seguís cuando estás en casa, para no correr riesgos de alergias o reacciones.

Si tus vacaciones son a un destino cálido y vas a estar mucho tiempo bajo el sol y al aire libre, mi recomendación es que lleves:


 Un limpiador para usar de día y de noche, una crema hidratante de textura fresca y liviana, como las que vienen en gel-crema, y un protector solar facial y otro para el cuerpo. Si no tenés problemas de espacio o peso extra en tu equipaje: llevá además un sérum que aporte hidratación o que tenga acción antioxidante como uno de vitamina C o niacinamida.


 No olvides productos especiales para labios que con el calor sufren mucho y se suelen deshidratar o cortajear. Una manteca de cacao de farmacia o un bálsamo reparador de labios va a ser un gran aliado durante el viaje. Si tiene FPS, mucho mejor.

Si tu destino es más frío, vamos a hacer algunos cambios:

 En lugar de usar una hidratante liviana y fresca como te recomendé para lugares cálidos, vas a usar cremas más emolientes y de textura más cremosa, porque el frío deshidrata mucho la piel y la reseca. El uso del protector solar se mantiene, no te confíes, aunque haga frío el sol está. Y si en el lugar al que van hay nieve, acordate de que los rayos rebotan y dañan tu piel de igual manera que si estuvieras en la playa.

¿Qué cosas NO hacer cuando estás de viaje?

 Probar: Llévate productos que antes no hayas usado o comprarte nuevos y estrenarlos durante el viaje. ¡No es momento de experimentar! No hay nada más inoportuno que una reacción alérgica o un brote de granitos durante un viaje. Llevá siempre productos que ya conozcas y que tu piel tolere bien.

 Trasvasar tus productos a envases mal higienizados: Muchas veces para ahorrar espacio en el bolso de viaje fraccionamos en casa los productos de belleza en envases más chiquitos que pertenecieron a otro producto terminado. No todos los envases sirven para alojar tu *skincare*. Si bien siempre conviene llevar el original, se pueden encontrar en farmacias o bazares kits de envases rellenables para viajar. Lávalos antes de usarlos con agua y jabón, y luego rocíalos con alcohol de 70 volúmenes y déjalos secar. Ahora sí estarán listos para usar.



## ¿Cómo preparo la piel antes del maquillaje?

Esta es otra consulta muy habitual. Si se trata de un maquillaje para el día, podés hacer la rutina normalmente y luego del protector solar aplicar los productos de maquillaje que quieras. Pero recordarás que hablamos de la importancia de la reaplicación. ¿Cómo hacemos entonces cuando ya estamos maquilladas? Una opción es colocar cuidadosamente el protector con suaves presiones por toda la cara para que el producto se asiente sin arrastrarlo, así no corremos el maquillaje. Pero mi opción favorita son los protectores solares en spray o en formato bruma, que se rocían en el rostro sin modificar el maquillaje y son mucho más livianos.

¿Y si te vas a maquillar para salir de noche? En este caso, puede ser complicado hacer toda la rutina nocturna si un par de horas después vas a volver a casa y vas a limpiarte la cara. Por eso, lo que podés hacer es pasar un algodoncito con agua micelar que retire la suciedad acumulada del día, colocar una crema hidratante o un *primer* y maquillar como de costumbre. En este caso, no necesitás protector solar. Cuando vuelvas a tu casa, vendrá la doble limpieza (¡no importa la hora, eh!) y el resto de la rutina antes de ir a dormir.





## *6. Rutinas en pieles que sufren*

*Cuidados especiales*



**H**asta ahora te conté cómo armar una rutina de cuidado diario para que puedas ponerla en práctica y desarrolles la costumbre de hacerla todos los días, sin saltar pasos. Estas rutinas funcionan muy bien en pieles sanas, pero ¿qué pasa si la piel tiene alguna enfermedad?

Quizás escuchaste hablar de las “patologías” de la piel, suena muy técnico o muy médico, pero la palabra define básicamente a aquellas afecciones que van más allá de una piel deshidratada o con arrugas: estamos hablando de dolencias de la piel que deben tratarse con un médico.

Los cosméticos, como te conté anteriormente, son de venta libre. También se los suele llamar productos de uso domiciliario, porque los podemos usar en casa sin que sea absolutamente necesario tener supervisión médica para cada paso. Las afecciones de la piel —como acné, rosácea o dermatitis— por lo general llevan un tratamiento con fármacos que se venden bajo receta, ya que contienen drogas o concentraciones que los productos cosméticos no pueden tener. Su acción va a ser más fuerte y profunda que la de un cosmético y por eso llevan un monitoreo periódico con el profesional. En este capítulo te voy a contar cuáles son las enfermedades más comunes de la piel y cómo adaptar la rutina cuando tenés alguna de ellas.

El caso más común es el **acné**. Muchas veces naturalizamos su presencia porque creemos que es una afección que siempre llega en la adolescencia y es normal transitarla. Es cierto que luego de la pubertad las hormonas trabajan más que nunca y que puede haber desórdenes que provocan acné, pero ¿qué pasa cuando el acné se extiende en el tiempo y pasamos años conviviendo con él?

El primer paso es entender que no son granitos o puntos negros y nada más. El acné tiene varios grados y según sus lesiones (es decir, el tipo de granito que sale) se clasifica en menor o mayor gravedad. Repasemos estos tipos de lesiones.

**Comedones:** ¿te acordás cuando te hablé del índice de comedogenicidad de los aceites faciales? Los comedones son justamente esos granitos que pueden provocar algunas sustancias en pieles con tendencia al acné. Es el típico brotecito chico, que parece estar atrapado bajo la piel y es blanco. La tentación de apretar esa punta nos afecta a todos. Pero si lo apretamos podemos generar una herida que después deje una marca o mancha más grande que el propio granito. Para deshacerte de esos comedones lo ideal es visitar a una cosmiatra o cosmetóloga para que te los extraiga siguiendo un protocolo de limpieza profunda. Allí se usan guantes, algunas agujitas si es necesario para abrir un canal para que salga el sebo (tranqui, es superficial) y seguramente te colocará una mascarilla para descongestionar la piel luego del tratamiento.

**Comedones abierto:** cuando el comedón blanquito ahora tiene una cabecita negra se convierte en punto negro. Eso más oscuro que le da el nombre es el sebo blanco ahora oxidado por el contacto con el aire. De hecho, al momento de extraerlo se ve que lo negro era solo la puntita. Son

difíciles de extraer, pero de nuevo, yendo a una profesional se puede solucionar.

**Pápulas:** son parecidas a los comedones, pero aunque se ven gorditas y coloradas debajo de la piel no tienen nada dentro. Nada. Están simplemente muy hinchadas e inflamadas, sin punta visible. Por lo general, pasados unos días la piel las reabsorbe y nunca llegan a convertirse en un grano-grano. Pero también puede pasar que siga su curso y que de pronto esa pápula hinchada y colorada pase a tener una punta amarilla con pus. Por eso es muy importante que cuando esté colorada e hinchada no la toques con nada, ni siquiera con guantes. Las profesionales tampoco las aprietan, porque se daña la piel y no tiene ningún sentido: en este estadio la pápula no tiene nada para extraer. Hay que dejar que sigan su curso para no provocar una marca o infección.

**Pústulas:** cuando de esa pápula comienza a asomar la famosa puntita amarilla quiere decir que se convirtió en pústula. Como una oruga que pasa a mariposa, lo que tenemos es un granito que ya hizo su erupción y ahora están pasando cosas por fuera de la profundidad de la piel. Ese contenido amarillento (a veces quizás medio verdoso), es producto de la infección, el pus generado por los microbios y bacterias del granito. Yo sé que dan muchas ganas de sacárselo, pero creeme que nunca sale bien. Si la pústula es apretada antes de tiempo puede sangrar, ponerse más colorada y más grande. La pústula solo debe apretarse cuando la punta amarilla ocupa igual o más espacio que la zona colorada, antes de eso no conviene ni tocarlo. Este es un secreto de las cosmetólogas al momento de decidir si el granito está para extraer o no.

## Mi historia con el acné



Cuando terminé la primaria y entré en la adolescencia comenzó mi gran problema con el acné. Primero empezaron a asomar algunos granitos en el mentón, luego se sumaron otros en la frente y para los 14 años ya era una constante en mi vida: granitos nuevos todos los días, en todas las zonas de mi cara, en el pecho y sobre todo en la espalda. Como nunca fui de tomar sol (ya de chica le escapaba porque me había quemado y tenía un mal recuerdo) casi no mostraba la espalda. Pero la cara... eso era otro tema.

Por esa época me llegó una muestra gratis de Angel Face, una marca de maquillaje muy popular en ese entonces que había lanzado su base en textura compacta fluida. ¡Qué épocas!

Para que esa base corriera bien por mi piel, me ponía primero una crema hidratante de mi mamá y arriba, dosificando para que me rindiera, el maquillaje de la muestra gratis. Con eso pude zafar un tiempo.

Luego compré mi primer polvo con color, cumplía la misma función pero el acabado era ultraseco. Tan seco que el polvo se me quedaba agarrado de los granitos y a veces hasta se veían peor. Había días en los que los brotes eran tan evidentes y era tanta mi vergüenza que faltaba al colegio.

Algunos granitos se me ponían colorados y me dolían hasta cuando sonreía o gesticulaba. Hoy sé que se llaman pápulas, pero en ese entonces

yo los llamaba “granos gordos que duelen”.

Mi mamá me sacó un turno con un dermatólogo del Hospital Álvarez que trabajaba a la par de una cosmiatra y que me recomendó tomar isotretinoína, un medicamento en comprimidos que se indica para tratar el acné, cortando la actividad de la glándula sebácea para detener los brotes. Prometía ser muy efectiva, pero a la vez muy costosa, y terminé por no seguir el tratamiento.

Fueron varios años de esconder mi piel tras el maquillaje. Hace un tiempo quise buscar fotos de esa época y me di cuenta de que tengo muy pocas, casi ninguna. Claro, no quería sacarme fotos con esas lesiones, que en mi piel blanca además resaltaban como frutillas.

El acné me acompañó durante toda la secundaria. Extrañamente, mis compañeros y compañeras de curso no se burlaban de eso, la mayor crítica de mis granitos venía de mí misma.

Varios años después, en una consulta ginecológica, descubrí que mi acné no era ni por comer chocolates ni por pasarme con la comida frita. Para nada. Era a causa de unos microquistes en mis ovarios, que generaban un desequilibrio hormonal. Creo que si no hubiera asistido regularmente a mis controles médicos, nunca hubiera dado con la tecla del causante de mi acné. Mi ginecóloga me recetó unas pastillas que mantenían los quistes a raya y además regulaban este desajuste hormonal. En unos meses mi acné desapareció y mi salud en general mejoró.

Por eso hoy cuando me preguntan cómo tratar el acné, qué usar cuando tenemos granitos o cómo combatirlos, lo primero que recomiendo es ir al

médico. Parece una obviedad, pero realmente ayuda. Hay que armarse de paciencia y hacer consultas dermatológicas, endocrinológicas y ginecológicas. Una vez que se diagnostica la causa, el camino se hace mucho más transitable.

En una época en la que nos mentalizamos para ser más *body positive*, hacer *selfies* sin filtros y aceptarnos “como somos”, el acné no es algo que debamos simplemente resignar y pensar que “es lo que nos tocó”, una enfermedad con la que vamos a tener que vivir incluso siendo adultos. Tiene tratamiento y de verdad puede mejorar. ¡Así que manos a la obra!

A partir de mi experiencia personal y de mi formación como cosmetóloga, puedo darte algunos consejos para adaptar tu rutina si tenés acné. Pero sabé que esto debe ser un acompañamiento del tratamiento que nos puede dar el profesional. Lo principal es consultar con un médico.

- Usar limpiadores faciales en formato gel o espuma. No abusar de los cosméticos que dicen DETOX ni los que tienen carbón, porque cuando quitamos demasiado el sebo de la piel, esta se enoja y se pone peor.
- Usar un exfoliante a base de ácido salicílico puede ayudar a prevenir los puntos negros. Pero ojo: no los quita una vez que ya están instalados.
- Los tónicos astringentes a base de hierbas, siempre sin alcohol, son refrescantes y hacen que la piel no brille tanto durante el día.
- Como hidratante diaria podés usar alguna liviana en textura gel-crema, y si te preocupa mucho la oleosidad, alguna crema con acabado mate, aunque no soy muy fan de este tipo de productos porque con el uso sostenido pueden deshidratar la piel.



- Un protector solar liviano tiene que estar siempre en tu rutina de día porque el sol le hace peor al acné, inflama y pone los brotes más colorados.
- Evitar las texturas muy pesadas o con demasiados aceites, tanto en la rutina de *skincare* como en la de maquillaje. También evitar exfoliaciones mecánicas o físicas sobre la piel que tenga granitos activos.
- Y lo principal: cambiar la toalla varias veces a la semana o secarte la piel con papel descartable. Tratá de no compartir tu toalla con otros miembros de la familia y procurá que siempre esté sequita y no húmeda, ya que en la humedad proliferan las bacterias.

### **Empieza con R y termina con...**

Qué tema la rosácea... es una enfermedad de la piel que al día de hoy sigue siendo estudiada porque no está claro su origen pero sí los factores que pueden empeorarla. Los síntomas varían de persona a persona, pero se destacan el enrojecimiento (que no es lo mismo que ponerse colorado en ocasiones puntuales), la presencia de capilares que se ven como rotos, venitas coloradas que aparecen en los cachetes, por ejemplo, o alrededor de la nariz; sensibilidad, sequedad y tirantez. Incluso la piel puede llegar a doler. También puede haber granitos similares a los del acné, es la “rosácea papulopustulosa”, que tiene más brotes que otros niveles de rosácea y es más difícil de tratar. Es una enfermedad crónica, se convive con ella y el tratamiento médico consiste en mantenerla controlada con los síntomas a raya. Algunos de los factores que la pueden empeorar son el estrés (¡cuándo no el estrés!), la exposición al sol (¡qué sorpresa!), comidas picantes y tomar alcohol. También algunos cosméticos como los que contienen mucha fragancia pueden desatar la irritación en pieles con rosácea. Si sospechamos

que podemos tener rosácea, lo mejor es acudir al médico para que analice nuestra piel. Los tratamientos que acompañan esta enfermedad crónica pueden ser cremas especiales que formarán parte de la rutina y además en casa tener un paso a paso de cuidado que sea supergentil con la piel.

Algunos productos para armar la rutina de *skincare* cuando tenés rosácea:

- Limpiadores suaves sin fragancia, ya sea en gel, espuma o leche.
- Evitar las exfoliaciones mecánicas y físicas. Si querés sumar un exfoliante a tu rutina, que sea un ácido suave como el mandélico y a baja concentración.
- Sérums de ácido hialurónico, ceramidas, prebióticos y posbióticos, que mantienen equilibrado el microbioma. Necesitás una barrera de defensa en buenas condiciones para que los episodios de irritación y eritema sean menos.
- Protector solar como paso no negociable, siempre. El sol es superenemigo de las pieles sensibles y tenés que cuidar mucho la exposición.
- Mascarillas nocturnas reparadoras, que pueden ayudar a proteger la humedad de la piel. Buscalas en las góndolas como *overnight mask* o *sleeping mask*, son como cremas pero más pesadas, que se aplican en toda la cara y se dejan actuar mientras dormimos para una acción regenerante.



## ¡Cómo pica!

Otra enfermedad muy frecuente en pieles incluso en la niñez es el eccema o dermatitis atópica. Es muy incómoda porque no solo la piel se pone colorada sino que además pica y mucho. En los más chicos se manifiesta con ronchas y costras en el cuero cabelludo, brazos, piernas y espalda. Suele disminuir en la edad adulta, pero acompaña durante toda la vida porque también es crónica. En muchos casos es hereditaria y responde a una barrera de defensa muy debilitada, lo que lleva a una inflamación constante. Al igual que la rosácea, los tratamientos se encargan de disminuir los episodios y controlar el cuadro. Algunos consejos para que haya menos chances de picazón y reacción en la piel son:

- No usar jabones agresivos, olvidarse del jabón de tocador y usar limpiadores específicos para piel atópica. Por lo general vienen en pomos o botellas que pueden usarse tanto en cara como en cuerpo.
- Evitar las telas ásperas como la lana. Preferir prendas de algodón, que es más suave y transpirable. Todas las telas que mantienen la transpiración son perjudiciales y pueden desencadenar los brotes. Cuando tengas una prenda de vestir nueva cortale las etiquetas y todo lo que pueda raspar o rozar la piel. No uses ropa muy ajustada y evitá los jabones de lavar la ropa con blanqueadores o perfumes fuertes.
- Acá sí el pan de jabón blanco es un aliado, pero para lavar las prendas. Enjuagar muy bien para que no queden rastros de producto de limpieza.
- Evitar baños muy calientes y muy largos. La temperatura del agua al bañarte debe ser tibia.

- Después de la ducha es bueno aplicarse crema corporal también específica para pieles con eccema para aliviar la picazón y la incomodidad. En la visita al médico te puede indicar cremas con corticoides o medicamentos que ayuden a mejorar el sistema inmunitario.
- ¡No te rasques! Eso puede provocar lesiones o lastimaduras. Las cremas hidratantes, con su emoliencia y sensación sedosa, ayudan a aliviar un poco la comezón.

Siguiendo estos consejos vas a lograr que tu piel no se sienta incómoda ni irritada por demás. Tenelos en cuenta a la hora de armar tu rutina y no dejes de consultar con un dermatólogo o dermatóloga si tenés dudas o síntomas compatibles con alguna de esas afecciones.



## *7. Aprender a leer etiquetas*

*La verdad en la letra chica*



**T**e compraste un producto nuevo, llegaste a tu casa, lo sacaste de la caja, tiraste la caja y lo colocaste junto con el resto de tus productos de *skincare*. Al usarlo, notaste una reacción en tu piel. ¿Qué ingrediente te estás poniendo? No lo sabés. O quizás pasó todo lo contrario: ¡tu piel reaccionó increíblemente bien! Está luminosa, divina. Pero el frasquito lo único que dice es “sérum intensivo”. ¿Intensivo en qué? Tampoco podés saberlo. La lista de ingredientes estaba en la caja, que ya está muy muy lejos de allí. ¿Te suena?

Muchos de los datos que vemos impresos en las cajitas y envases de las cremas, sérums y demás productos de *skincare* son de inclusión obligatoria y están ahí en respuesta a normativas de la ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica), el ente que regula los cosméticos en la Argentina. Sin esta información, los productos no podrían salir al mercado, y de hecho, si se llegan a vender con información incompleta, la ANMAT puede retirarlos de la venta por no cumplir con los requerimientos. Toda cosmética regulada debe respetar esos requisitos de rotulado. Las etiquetas de nuestros cosméticos contienen información muy valiosa que podemos aprovechar para saber si nos conviene usarlos. Así que como primera medida, ¡no tires la cajita! Si te acostumbrás a leer las etiquetas, vas a poder elegir mucho mejor los productos de tu rutina, evitar malas experiencias y aprovechar mejor las buenas.

## ¿Qué información puedo encontrar en las etiquetas?

Entre la data más importante que vas a encontrar en los envases está la marca y el nombre del producto, el contenido neto y el origen, es decir, si el producto fue hecho en la Argentina o en otro país. Si es nacional, en la etiqueta dirá “industria nacional” y si es de otro lugar, la etiqueta te va a mostrar los datos del importador, la empresa que lo ingresa al país.

Además, deben figurar los datos del establecimiento elaborador, o sea, el lugar físico donde se fabrica el cosmético. La Argentina cuenta con una larga lista de laboratorios habilitados para fabricar cosméticos y son solo ellos quienes pueden elaborar el *skincare* “industria nacional” que usamos a diario.

A medida que avanzamos en la lectura de etiquetas nos encontramos con la fecha de vencimiento, que indica hasta qué mes y año podemos usar el producto sin que se vean afectadas sus condiciones y su integridad.

Pero además de la fecha de vencimiento, en algunos productos podemos encontrar el PAO (*period after opening*, literalmente “tiempo tras la apertura”). Lo que nos dice el PAO es cuántos meses dura un cosmético una vez abierto, que no es lo mismo que la fecha de vencimiento, que es el tiempo de vida útil si el producto se mantiene cerrado. Encontramos el PAO como un símbolo similar al de un frasquito a medio abrir con un numerito que marca cuántos meses dura luego de estrenarlo. Es importante entender que más allá de que la fecha de vencimiento parezca alejada en el tiempo, si el producto tiene símbolo PAO, hay que respetar ese lapso. Dato importante: en la Argentina, el símbolo PAO no es obligatorio, pero algunas marcas lo agregan para mayor información.





## ¿Qué pasa si uso un cosmético vencido?

Cuando un cosmético caduca (es decir, cuando pasamos la fecha de vencimiento sin abrirlo o pasamos el período de PAO una vez abierto), vamos a ver cambios en su textura, olor y color. Esto se debe a que los ingredientes se van degradando, y el sistema conservante de la fórmula ya no alcanza a cumplir su papel. En el mejor de los casos, si seguimos usando un producto así, puede que simplemente no nos haga nada, ni bien ni mal. Pero lo cierto es que nos estamos arriesgando a sufrir efectos adversos tales como alergias, dermatitis, granitos, picazón y rojeces. Y no queremos eso.

Hay algunos cosméticos que podemos tener en el neceser, formulados con bajo contenido de agua, como por ejemplo el maquillaje en polvo, que tienen una “vida útil” más extensa, pero tampoco conviene usarlos pasada la fecha de vencimiento, en especial el maquillaje de ojos, que incluso puede terminar tiñendo la piel o generando una infección ocular.

¿Y con los protectores solares? Es muy común que tengamos en casa protectores solares que quedaron a medio usar del verano anterior. Llegan los días de calor y vamos al mueble del baño y agarramos esas botellitas de protector que fueron quedando de vacaciones pasadas. Algunos estarán vencidos y los vas a tirar a la basura casi con culpa, preguntándote hasta el último segundo si todavía no sirven. Y otros estarán todavía sin vencerse.

Pero ojo, muchos protectores solares sí tienen PAO y la mayoría no dura más de 12 meses abierto. Es más, hay protectores que indican un PAO de 9 meses. Por eso hay que prestar mucha atención y no usar un protector solar ya caducado porque el riesgo aquí es mucho mayor que un maquillaje que huele feo o dejó una mancha: nos exponemos a una quemadura solar que puede terminar muy mal. De todos los cosméticos vencidos, el que menos margen da para la especulación es el protector solar.

Es importante tener en cuenta que el vencimiento no es lo único que puede afectar los cosméticos. También afecta mucho la forma en que los usamos y el lugar en donde los guardamos. ¿Sos de tener tus productos de *skincare* en el baño? ¡Muy mal! Es cierto que parece lo más natural, para tenerlos al alcance de la mano al momento de hacerte la rutina. Pero el baño es un lugar donde hay mucha humedad y se concentra el calor cada vez que nos duchamos. Eso para los cosméticos no es bueno, necesitan estar en lugares frescos y secos. Si los tenés en un baño de invitados o toilette donde no hay ducha, está bien. Pero si los tenés en el baño principal, te recomiendo que vayas buscando una alternativa.

Lugares que pueden funcionar para el guardado son los cajones, mesitas de luz, placares o muebles que estén lejos de cambios de temperatura, de estufas o cocinas. No hace falta que los tengas en la heladera, pero tratá de protegerlos de los calores o fríos extremos y de la luz directa.

La forma de uso, como decía, también puede dañar nuestros productos. Pero a no temer: no es tan grave como pensamos. Muchas veces se dice que las cremas faciales solo deben usarse con espátula porque si metemos directamente el dedo “se contaminan”. Dejame decirte que eso no es del todo cierto. Las cremas se contaminan si los dedos están sucios o si

dejamos los potes destapados durante mucho tiempo. La mayoría de los productos tienen conservantes que los mantienen en óptimas condiciones y logran proteger a la fórmula del crecimiento bacteriano. En resumen, si usás tu crema con los dedos, simplemente asegurate de que estén limpios: antes de tu rutina de *skincare* siempre lavate las manos.

De todos modos, las espatulitas son muy útiles para dosificar mejor la cantidad de cremas y hacerlo de manera más aséptica. Es un poco difícil conseguirlas porque se suelen vender al por mayor, pero a veces las traen algunas cremas dentro del envase como un regalo extra. Pueden reemplazarse por espátulas de cocina para untar o incluso, bien lavadas, cucharitas plásticas de helado.

Algo que sí puede contaminar, o mejor dicho, ensuciar tus productos, como te adelantaba, es dejarlos abiertos, perder las tapas o dejar que se vuelquen. Por su viscosidad, un cosmético es muy propenso a que se le pegue suciedad del ambiente como pelitos de mascota, pelusas y polvo. Ya te habrá pasado con el protector solar, por ejemplo, que siempre vuelve de la playa lleno de arena. Lo ideal es que luego de cada uso limpiemos el borde o el pico del envase con un papel o pañuelito para quitar esa suciedad. De esta manera no solo evitamos que el producto se ensucie sino que además no sufrimos raspaduras al masajear el protector si se filtraron algunos granos de arena.

### **Heladeritas de *skincare*: ¿valen lo que cuestan?**

Coparon las redes sociales. Lo sabemos, son hermosas. Generalmente se cargan a través de un USB y mantienen una temperatura de entre 10 y 16 °C. Están pensadas para colocar ahí dentro nuestros sérums, mascarillas y

tónicos para que estén al resguardo del calor y de los cambios de temperatura. No suelen ser muy económicas pero cada vez más emprendimientos las importan porque crece su demanda. Y es tentador, no vamos a negarlo. Si te gusta mucho el skincare, ¿qué mejor que tener todos tus productos organizados en una heladerita hermosa como estas, limpios y protegidos del calor y la luz? Pero ¿realmente son necesarias?

Son especialmente útiles para conservar productos inestables como la vitamina C, el retinol o incluso medicamentos para el acné bajo receta como el peróxido de benzoilo, que al estar en contacto con altas temperaturas puede degradarse. Para el resto de los productos de la rutina, guardarlos a esa temperatura puede tener algunos beneficios, pero lo cierto es que eso no cambia sustancialmente su efectividad. Por ejemplo, en el caso de las mascarillas y los accesorios el hecho de que estén más fríos puede proporcionar un efecto descongestivo mayor que simplemente usarlos a temperatura ambiente. Pero para eso podemos colocarlos unos minutos en la heladera de la cocina y va a ser suficiente. Así que mi recomendación es que si estabas pensando en comprar una de estas heladeritas evalúes primero si realmente le vas a sacar provecho: por ejemplo si vivís en zonas donde hace mucho calor todo el año o donde el verano alcanza temperaturas por encima de los 35 °C y ya no hay lugar en casa que realmente esté “fresco y seco”. Pero si simplemente la querés como organizador o para refrescar productos antes de su uso, hay opciones más económicas.

### **Ahora sí: la bendita lista de ingredientes**

¿Cuántas veces te detuviste a leer la lista de ingredientes antes de comprar un producto? Es cierto, muchos de ellos tienen nombres indescifrables, salvo que seas especialista en el tema. Pero a eso apunto: a

darte información para que puedas leer esa lista y entender de qué te están hablando.

Por lo general en el frente del envase vemos mencionados a los protagonistas del producto, como cuando una crema dice “crema hidratante con vitamina A, E y ácido hialurónico”, pero la realidad es que la crema está compuesta por muchos más que esos tres ingredientes.

En la lista INCI (las siglas en inglés de la Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos), que podemos encontrar en el envase o muchas veces en la caja, estarán listados uno por uno todos los ingredientes de esa crema, en orden de cantidad. Casi siempre la lista empezará por el agua, que figurará como *Water* o *Aqua*, ya que el idioma internacional para los ingredientes, sin importar su origen, es inglés o latín. Y luego, desde lo que más tiene hasta lo que menos, según su concentración, el resto de los ingredientes.

Aprender a leer etiquetas no solo es superimportante para saber si los cosméticos tienen verdaderamente los componentes que nos prometen, sino también para identificar aquellos que nos hacen mal y queremos evitar. ¡O los que nos hacen bien y queremos repetir!

Dentro de los ingredientes que suelen provocar reacciones adversas tenemos el alcohol, que en productos muy líquidos como los tónicos puede reseca la piel e irritarla. Vamos a encontrar al alcohol bajo el nombre de *ethanol*, *alcohol denat* o *alcohol a secas* en la lista de ingredientes de todos los productos que lo contengan.

Las fragancias son otro ingrediente que puede irritar las pieles sensibles o dar alergia, y figuran como *fragrance* o *parfum* y en algunos casos como *aroma*.

## ¿Hay ingredientes que haya que evitar?

Hay muchos mitos alrededor de los ingredientes que tienen fama de “malos” o perjudiciales para nuestra piel, por eso quiero dejar en claro algunos puntos para que te acerques a los cosméticos sin miedo y con mucho conocimiento.

### Siliconas

Son polímeros minerales que se usan en infinidad de productos cosméticos. En el *skincare*, se agregan a cremas, sérums o bases para mejorar la sensorialidad del producto. Son ellas las responsables, entre otras cosas, de dejar la piel con tacto sedoso, hacer “efecto blur”, disimulando poros y líneas, y también de la sensación de terciopelo luego de aplicar el producto.

Tienen mala fama porque siempre se creyó que tapaban los poros, pero la realidad es que al tener una molécula tan grande no logran obstruirlos y se van con la limpieza diaria. Entonces, no te preocupes, la silicona no es perjudicial, lo que es perjudicial es no limpiarnos la piel al final del día. Si respetás tu rutina de limpieza va a estar todo bien.

Además, tienen alto poder humectante, entonces no solo contribuyen a lo que sentimos cuando nos ponemos un cosmético sino también a proteger la humedad de nuestra piel.

## Parabenos

¡El lío que se armó hace unos años con los parabenos! En cosmética, los parabenos se usan como conservantes. Conservar la fórmula permite que el producto que estamos usando no se eche a perder ni se ponga feo, previniendo que proliferen hongos y bacterias. Por eso la mayoría de los cosméticos poseen uno o más ingredientes conservantes para dicho fin.

¿Pero qué fue lo que pasó? En 2004, luego de un estudio, se encontraron trazas de parabenos en unos tumores mamarios. A partir de ese estudio, se difundió la idea de que los parabenos eran cancerígenos. Pero lo cierto es que no se pudo concluir que esos parabenos hayan sido la causa. Tampoco pudieron demostrarlo otros estudios posteriores: incluso la Sociedad Estadounidense del Cáncer manifiesta que no hay ninguna relación entre los parabenos y alguna enfermedad o problema de salud. Sin embargo, el estigma quedó. Y muchas marcas de cosmética aprovecharon para formular productos “sin parabenos” para tentar a los consumidores.

Como reemplazo de los parabenos, se utilizan otros conservantes como el *phenoxyethanol* o el *Kathon* (*methylchloroisothiazolinone* & *methylisothiazolinone*, así los encontrás en la lista de ingredientes). Es importante que entiendas que los parabenos no representan un peligro real para la piel ni para el organismo. Solo deberías evitar productos que los contengan si sos particularmente alérgico a ese ingrediente.

## Fragancia

Este es otro tema bastante controversial. Muchos cosméticos poseen perfume en su composición para mejorar la experiencia de uso y hacerla más placentera. Además, a veces se usan para enmascarar olores típicos de los ingredientes que quizás no sean muy agradables.

Mientras que para la mayoría de las pieles estas fragancias agregadas no significan un problema, para las pieles sensibles o que están en tratamientos que irritan, pueden ser muy molestas.

Es verdad que ciertos ingredientes de las fragancias tienen potencial alérgico, o sea más chances de causar alguna alergia o reacción en la piel. Pero todo va a depender del gusto y la resistencia de cada usuario. Lo bueno es que las marcas están obligadas a declarar que tienen estos componentes siempre que superen el 0,001% de concentración.

¿Pero cómo puedo saber si me va a irritar? No hay una regla. Que tenga fragancia no significa que te vaya a hacer mal. Podés no tener piel sensible e igual reaccionar ante determinado aroma de un cosmético, o podés tener la piel superreactiva pero igual llevarte bien con una crema perfumada.

Nuestras rutinas tienen mucho de “prueba y error”. Las texturas, los olores, los acabados son muy subjetivos y forman parte del gusto personal de cada uno.

Mi consejo es que si ya tuviste un par de malas experiencias con productos perfumados, elijas cosméticos sin fragancia. Y si estás cursando algún tratamiento especial o *peeling*, los evites. Lo mismo si tu piel tiene alguna patología como acné, rosácea o dermatitis. Pero si te gustan los aromas y tu piel los tolera, podés seguir usándolos sin problema.

## Cosméticos ilegítimos

Seguimos con la controversia. Con el creciente interés por el *skincare*, aparecieron muchos emprendimientos de cosmética artesanal que prometen



ser una alternativa más “saludable” o con “menos químicos” frente a los productos “de laboratorio”. Esta idea de que “los químicos son malos” es una generalización un poco peligrosa, porque lo cierto es que, como la cosmética está regulada, todos los ingredientes que se usan para elaborar productos son seguros y más cuando se respetan las concentraciones permitidas.

En cambio, con la cosmética artesanal no podemos garantizar eso, porque no pasan por ningún tipo de control. Son productos hechos calculando las proporciones “a ojo” en lugares que no están habilitados para la producción. Usarlos implica un riesgo para la salud de la piel y lo peor es que si tenemos alguna reacción desfavorable usándolos no hay un responsable detrás que responda por ello. Por este motivo, la ANMAT habla de “cosméticos ilegítimos” para referirse a aquellos que están fuera de la ley, que se elaboran en laboratorios no habilitados y que nunca se inscriben para su aprobación. Por lo general, son fáciles de detectar. Basta con mirar el envase y la etiqueta. ¿Está toda la información que sabemos que es obligatoria? ¿Figuran el número de lote, la fecha de vencimiento (impresa, no escrita a mano, eh), los datos del establecimiento elaborador? Si falta algo de esta información, podemos empezar a sospechar.



*Agarrá la lupa y fijate si los cosméticos que tenés en casa tienen toda la info que la ANMAT pide para la inscripción del producto. Si llegara a faltar algún dato, es probable que ese producto no esté debidamente registrado y eso puede tener consecuencias negativas para tu salud.*

- *Nombre del producto: por ejemplo “Crema Destello”.*
- *Función: debe estar indicada en alguna parte de la etiqueta, como por ejemplo “hidratante facial” o “exfoliante corporal”.*
- *Número de lote: puede estar impreso en la etiqueta o en el envase.*
- *Fecha de vencimiento: puede figurar como “consumir preferentemente antes de...”.*

- *Número de legajo del establecimiento elaborador o importador habilitado: es un numerito que identifica a la fábrica o el laboratorio donde efectivamente fue hecho el producto o quien lo importa del exterior.*
- *Indicación de contenido neto: por ejemplo “50 ml”.*
- *País de origen: si es argentino, dirá “Industria argentina”; si no, el país de procedencia (por ejemplo, “Hecho en Alemania”).*
- *Modo de uso, en caso de corresponder.*

## **¿Qué hago si un cosmético me hizo mal?**

Tengo malas noticias: a veces no es el cosmético el que nos hace mal, sino nuestra piel que no lo toleró muy bien. Como te contaba en la introducción, la función barrera es muy importante para nuestra piel. Es el sistema de defensa natural que tenemos y si ese sistema está dañado, comienzan los problemas.

Uno de los problemas más comunes de una barrera dañada es que todo molesta: productos que no deberían hacernos ningún mal nos empiezan a arder, a picar o incluso a sacar granitos.

Sin embargo, más allá del estado de nuestra barrera, sí es posible que haya cosméticos que nos den una reacción desfavorable, puede ser porque el lote de ese producto en particular estaba contaminado, porque hubo una

combinación de ingredientes errónea en la tirada, porque el producto no se conservó o transportó respetando las condiciones de temperatura, o porque el envase se rompió.

En estos casos tenemos una herramienta para reclamar. Primero debemos hacerlo directamente en el punto de venta donde lo adquirimos, es decir, si lo compramos en un supermercado, farmacia o perfumería, podemos ir con el producto para contar lo que nos pasó. Si no es un lugar físico o no podemos acercarnos, también podemos contactarnos con el servicio de atención al cliente que figura seguramente con una dirección de e-mail o teléfono.

Si no obtenemos respuesta, será conveniente contactar entonces con la marca a través de alguno de sus canales oficiales para ver cómo pueden resolver nuestro problema. Generalmente te pedirán que les informes sobre el número de lote del producto para rastrear el inconveniente.

### **Cómo analizar una etiqueta**

Te propongo este pequeño ejercicio de análisis de ingredientes del dorso de una etiqueta de un sérum hidratante con ácido hialurónico. Si es un producto registrado, vamos a encontrar listados todos los ingredientes desde lo que más tiene el producto hasta lo que menos.

**SÉRUM HIDRATANTE  
CON ÁCIDO HIALURÓNICO**

Ingredientes:  
Water, Propylene Glycol,  
Sodium Hyaluronate,  
Camellia Sinensis Leaf  
Extract, Phenoxyethanol,  
Ethylhexylglycerin, Parfum,  
CI 42090

Vemos que la lista empieza por *Water*, esa sería el agua en su idioma “universal”, ese es el componente que más tiene este sérum. Inmediatamente después encontramos el *Propylene Glycol*, un agente humectante que ayuda a retener el agua en la piel, luego el *Sodium Hyaluronate*, más conocido como ácido hialurónico, por lo que vemos entonces que el sérum efectivamente tiene el activo que promete en su etiqueta.

Después encontramos *Camellia Sinensis Leaf Extract*, que indica que el producto además tiene extracto de la hoja del té, probablemente del té verde que es el más utilizado en cosmética por tener propiedades astringentes y antioxidantes para la piel. A continuación aparece el *Phenoxyethanol* que en combinación con la *Ethylhexylglycerin* conforman lo que se llama el sistema conservador, o sea el conservante de esta fórmula para que el sérum mantenga sus propiedades sin ponerse feo y sin contaminarse. Llegando hacia el final de este listado vemos al *Parfum*, que es el aroma agregado para que el sérum tenga un aroma rico y placentero. Como último ingrediente encontramos las letras *CI* seguidas de un número que


corresponde al Color Index, o sea una cifra que identifica un determinado color. En este caso, el azul, por eso nuestro sérum tendrá un tono levemente azulado o celeste.

Este ejercicio lo podemos hacer con todas las etiquetas de nuestros cosméticos, repasando uno por uno los ingredientes. Cotejando si lo que se promete en el frente se corresponde con lo que dice la letra chica. De esa manera nos entrenamos para ser mejores compradores y perfeccionar nuestra rutina.



## *8. Los claims*

*¿Mis cosméticos me quieren  
ver la cara con sus promesas?*







“**P**iel más joven en solo 7 días”, “9 de cada 10 lo recomiendan”, “Relleno inmediato”...

Una de las herramientas más potentes que tienen las marcas para vender sus productos es el uso de *claims* publicitarios. Un *claim* es una afirmación que una marca hace sobre las propiedades que supuestamente posee su producto. En los cosméticos generalmente las vemos en la cajita o envase, y con más frecuencia y mucho más desarrollados en medios de comunicación como revistas, diarios, televisión, internet y sobre todo en redes sociales.

Hoy en día casi todas las marcas de belleza tienen presencia en redes sociales. Se trata de uno de sus canales favoritos para establecer una relación con el consumidor e informar sobre nuevos lanzamientos.

Pero mientras que la información impresa en los *packagings* está regulada por la ANMAT, lo que se difunde en redes... no llega a estar tan controlado. Es por eso que ante ciertas afirmaciones y promesas es bueno preguntarse: ¿esto es real o me están queriendo vender gato por liebre?

En este capítulo te invito a que descifremos uno por uno los principales *claims* de los productos cosméticos, así no te llevás sorpresas cuando comprás un nuevo producto para tu rutina de belleza.

Como regla número uno podemos decir que si hay algo que los cosméticos no pueden proclamar es actividad terapéutica. Esto significa que no pueden afirmar o prometer resultados medicinales. Cosas como “cura el acné”, “previene el cáncer” o “trata la rosácea” no corresponden. Sí pueden suavizar el mensaje diciendo cosas como “ayuda a prevenir los puntos negros” o “mejora las manchas producidas por el acné” o “calma la piel irritada”. Pero nada de curar enfermedades. Para eso están los medicamentos. Y está bien que así sea. Los cosméticos están diseñados especialmente para ser usados en diversas partes del cuerpo como la piel, las uñas, el cabello, los labios, entre otros, para higienizarlas, perfumarlas, cambiar su apariencia, protegerlas o mantenerlas en buen estado. También para corregir olores corporales como pueden ser por ejemplo los desodorantes y antitranspirantes. Pero no les podemos exigir (y no corresponde que nos digan que producen) cambios sustanciales en la piel, porque simplemente no están pensados para eso.

Incluso, en el caso de los protectores solares, si bien los estudios confirman que su uso ayuda a prevenir el cáncer de piel, dicha afirmación legalmente no puede colocarse en el envase, es por eso que muchas marcas utilizan frases como por ejemplo “protege contra los efectos nocivos del sol”.

## ¿Cuáles son los *claims* más comunes?

### *Cosmecéuticos*

Quizás alguna vez hayas escuchado este término. Es una palabra que nace de la mezcla entre “cosmético” y “farmacéutico” e intenta implicar que el producto es un punto medio entre algo meramente estético y algo medicinal. Afirman que utilizan concentraciones más altas que los

cosméticos comunes y que dan un resultado más visible que otros productos.

Pero no es necesario que aclaremos que la figura de cosmecético no existe legalmente. De hecho, tienen la misma forma y apariencia que cualquier otro cosmético porque, justamente, lo son. A la hora de registrarlos ante la ANMAT se registran como cosméticos, porque si fueran otra cosa se registrarían como fármacos.

No hace falta que una marca se identifique como cosmecética para utilizar una alta concentración de un ingrediente beneficioso o para ser mejor que el resto. Los límites de uso de las sustancias son los mismos para todos los cosméticos y la normativa que los regula también.

### **Libre de alcohol o *alcohol free***

En los últimos años, muchas marcas de cosméticos han empezado a formular productos sin la presencia de alcohol etílico, también conocido como *ethanol*. Esto se debe a que algunos productos que contienen ese alcohol pueden llegar a irritar pieles muy sensibles o incluso resecar. Sin embargo, la familia de los alcoholes es muy amplia y el etílico no es el único. Hay otros tipos de alcohol con diferentes efectos sobre la piel. Por eso puede pasar que demos vuelta el envase, leamos los ingredientes y nos encontremos con que en realidad sí hay alcohol. ¡¿Nos mintieron?! Depende de cómo lo veamos. Los productos cosméticos, incluidos los etiquetados como “sin alcohol”, pueden contener otros alcoholes, como el cetílico, estearílico o cetearílico. Pero estos son lo que se llaman alcoholes grasos y sus efectos sobre la piel son bastante diferentes a los del alcohol etílico. En lugar de irritar o resecar, son humectantes y aportan suavidad

para las pieles deshidratadas o secas. Los podemos llamar “alcoholes buenos” y por lo general los encontramos en cremas hidratantes.

Así que ya sabés, cuando leas “sin alcohol” tené en cuenta que por lo general se refieren al etílico o al desnaturalizado, que en la etiqueta figura como *alcohol denat.*

### **Libre de tóxicos**

¿Qué sería un cosmético “libre de tóxicos”? ¿No te parece un poco rara esta afirmación? Muchos cosméticos, sobre todo los que se venden como más saludables o con menos químicos, afirman que son “libres de tóxicos” o en inglés *toxic free*. Estos productos nos hacen pensar que no son dañinos, como sí lo serían otros. ¿Cuáles? Los de la competencia, casualmente. Pero si lo pensamos un poco, esa afirmación no tiene sentido, ya que ninguna sustancia tóxica está permitida en la formulación de cosméticos. Y las que pueden suponer un “peligro” para la piel, incluso están superrestringidas en su concentración, algunas no superan el 0,001%.

En el mundo ya hay países en donde el “libre de tóxicos” está completamente prohibido. Por ejemplo, en 2019 la comisión europea que regula los cosméticos modificó uno de los documentos técnicos que habla de los *claims* en los productos de cuidado personal. En Europa, los cosméticos ya no pueden decir en su envase que son “sin tóxicos” porque es una redundancia. Por definición, los cosméticos no tienen entre sus componentes sustancias tóxicas, sino que están reguladas. Es como si un paquete de galletitas dijera “no contiene veneno”, lo cual es obvio, ya que en ningún alimento se permite el uso de veneno. El “libre de tóxicos” entonces es más un gancho publicitario que una afirmación relevante.

### *Cruelty free: “No testeamos en animales”*

Durante mucho tiempo la única manera de probar si un producto iba a generar reacción, alergia o irritación en la piel humana era usando animales como conejos o gatos para simular el uso cotidiano de un cosmético. De esa manera se podía saber qué pasaría cuando el consumidor lo usara en su piel. La prueba se llama Test de Draize y existe desde 1944. ¿Qué se le hace al conejo, concretamente? Si la prueba es para ver si hay irritación en la piel, o sea irritación dérmica, se coloca una pequeña porción de la sustancia a probar en la espalda del animalito y un parche, y luego de unas horas se revisa si hubo alguna reacción. Cuando la prueba es de irritación ocular, se hace en uno de los ojos del conejo, dejando el otro sin tocar para ver qué pasa. Se controlan los efectos durante las horas siguientes e incluso se los puede monitorear por hasta 21 días. Este tipo de pruebas empezó a recibir cada vez más rechazo por parte de la sociedad y es por eso que la industria fue buscando alternativas para poder testear sin dañar animales. En Europa, por ejemplo, probar cosméticos en animales está completamente prohibido, por lo que las marcas que quieran fabricar o vender sus productos en ese continente no tienen permitido hacer ese testeo y deben buscar alternativas. Es por eso que en la Unión Europea, el *claim cruelty free* es totalmente innecesario, porque todos los productos lo son.

Una de las opciones es testear en humanos voluntarios. Estos ensayos se hacen tomando un grupo determinado de personas y sobre áreas puntuales de la piel. En estas pruebas también se trata de observar, como en el caso de los conejos, las reacciones que pueden ir apareciendo, ya sea hinchazón, tono colorado, picazón u otras. Este método tiene a favor que al probar en piel humana se pueden predecir con mayor exactitud los efectos de la sustancia en comparación con las pruebas en animales, al fin y al cabo

somos los humanos quienes terminamos usando esos cosméticos. Pero por otro lado, se trata de un método bastante costoso para las marcas, por lo cual no es muy fácil de implementar. Otra opción más avanzada es la piel sintética, desarrollada a partir de tejidos humanos reconstituidos in vitro, lo más parecido a piel real. Este método no necesita ni de humanos voluntarios ni de conejos. Se realiza en laboratorio y permite detectar las reacciones que podría tener el consumidor cuando usa el cosmético. La piel sintética está patentada por L'Oréal, pero su tecnología es usada por otros laboratorios a los que se les cede la patente.

### ¿Y en la Argentina qué pasa?

Al día de hoy, ninguna ley prohíbe u obstaculiza que se hagan testeos en animales; sin embargo, si preferís este tipo de productos, se pueden conseguir varias marcas nacionales e importadas que son *cruelty free* e incluso algunas que lo afirman con sellos de organismos privados como Leaping Bunny, Choose Cruelty Free o PETA.

Pero ¿libre de crueldad animal es lo mismo que vegano? A veces se confunde el término *cruelty free* con vegano. Ambos lógicamente se preocupan por el bienestar animal y luchan porque no sufran. Pero hay una pequeña diferencia. Todo lo que es *cruelty free* sabemos que no testea en animales en ningún momento del proceso de fabricación del producto, pero sí puede contener en su fórmula ingredientes derivados de animales como la miel, la leche o la lanolina, que es una cera proveniente de las glándulas sebáceas de algunos animales que ayuda a humectar la piel. Por eso, si sos vegana o vegano, te dejo una lista de algunos ingredientes que no son aptos por su origen animal; leyendo las etiquetas de tus cosméticos podés encontrarlos:

**Cera de abejas** (*Beeswax*). También llamada Cera Alba, es una cera producida por las abejas que en cosmética se usa para hacer productos en barra como labiales, bálsamos o sombras en crema, por ejemplo. Hay una versión sintética que no deriva de animales y en la lista de ingredientes la encontrarás como *Synthetic beeswax*.

**Extracto de perlas** (*Hydrolized Pearl*). Se usa en muchos productos cosméticos para suavizar e iluminar la piel. Se extrae de los moluscos por lo que no es apto vegano. Lo encontramos en la etiqueta como *Hydrolyzed Pearl*.

**Baba de caracol**. Es muy reparadora y mejora la elasticidad de la piel, sin embargo su forma de extracción pone a los caracoles bajo estrés, ya que se los somete a pequeños impulsos eléctricos para que liberen la sustancia. Muchas veces los productos afirman tener baba de caracol pero leyendo los ingredientes vemos que en verdad tienen ingredientes similares (no derivados de animales) que la simulan. Por lo general los productos con verdadera baba de caracol son más costosos. Su nombre en la lista INCI es *Snail Secretion Filtrate*.

**Carmín**. Este es un colorante rojizo que se obtiene del caparazón molido de un insecto, muy utilizado en productos de maquillaje, especialmente en labiales. Podemos verlo en la etiqueta como *Carmine*. Desde ya, no es apto vegano.

## **Cosmética orgánica y natural**

Quizás lo hayas notado: cada vez son más y más las publicidades de cosméticos que usan el *claim* “natural”. Prometen estar hechos “sin

químicos”, “con ingredientes cuidadosamente elegidos”, “sin aromas ni colorantes artificiales”, “sin impacto negativo”.

En cosmética hay infinidad de extractos provenientes de la naturaleza que tienen muchos beneficios: el té verde, la raíz de rábano, ¡el aloe vera! (no extraído directamente de la planta sino procesado y adaptado para el uso sobre la piel), la caléndula que es regenerativa, el arándano como antioxidante, la manzanilla para calmar la piel irritable, entre otros. Los vas a encontrar en tónicos, brumas, sérums, mascarillas, cremas hidratantes.

En nuestro país no existe reglamentación que defina qué es un cosmético “natural”; sin embargo, hay algunas certificadoras privadas que evalúan si el origen de la materia prima de los productos es natural y sobre todo la forma de extracción: si fue respetuosa y consciente con el medio ambiente, si proviene directamente de la producción agrícola, o si fueron transformados con determinados procesos físicos. Estos estándares y requisitos los fijan las propias certificadoras, ya que no hay organismo estatal que lo haga.

Pero ¿a qué suele apuntar el *claim* “natural”? ¿Esto significa que son mejores para la piel?

Repasemos el concepto de *cosmético*: producto de uso externo que no tiene actividad terapéutica. Según la normativa vigente puede estar hecho sobre la base de sustancias naturales, sustancias sintéticas o una mezcla de las dos. Lo más común es que un cosmético tenga justamente un mix de materias primas sintéticas y materias primas de origen natural.



Que una crema, por ejemplo, esté solamente formulada con extractos derivados de plantas, hojas y flores no significa que para la piel sea más efectiva que una crema que es una mezcla. Puede que esa crema sea antioxidante y suave, pero quizás no hidrate en profundidad o no desvanezca las líneas finas de la piel.

Sin embargo, la cosmética natural cada vez copa más los estantes de los negocios y hay una preferencia creciente. Esto se da porque tenemos ganas de empezar a simplificar nuestras rutinas, nos proponemos comer mejor, sin tanto procesado. Nos proponemos conectar con nuestro cuerpo, hacer ejercicio, respirar más aire puro. Y en lo que se refiere a nuestras rutinas, buscamos algo similar: dejar de lado lo químico, lo artificial y aplicarnos únicamente productos que vengan de la naturaleza. No está mal, pero tampoco significa que sea mejor que los cosméticos regulares.

Otro punto muy importante es no asociar cosmética natural con cosmética artesanal. La cosmética artesanal está hecha en casa o en un espacio que no está habilitado para fabricar cosméticos. Suele utilizar el *claim* “natural”, pero lo cierto es que en su gran mayoría no se puede garantizar la higiene del lugar en donde se lleva a cabo la producción y tampoco suele hacer testeos como para saber si ese producto puede generar una reacción en la piel. Y desde ya que estos cosméticos nunca se llegan a inscribir en la ANMAT y si bien se presentan como una alternativa más “sana” en realidad nos ponen en peligro.

Si lo que queremos usar son productos naturales, mi recomendación es optar por aquellos que contienen extractos botánicos, pero que son producidos de acuerdo a la reglamentación: en laboratorios habilitados, aprobados por la ANMAT, esto significa que el lugar donde están hechos

respetar la normativa, cuenta con áreas designadas específicamente para producción, otra para control de calidad, una apartada para todo lo que se desecha. Y la materia prima, es decir, los ingredientes que se usan en las formulaciones, se compran a proveedores registrados. Todo se hace con cuidado y según controles y protocolos establecidos. La producción “casera” de cosméticos no puede garantizar la higiene ni la estabilidad de los productos, corriendo el riesgo de una contaminación y en consecuencia, una reacción desfavorable para la piel.

### Resultados instantáneos

¿Compraste un sérum que prometía luminosidad instantánea? No te culpo, la promesa de que los resultados los vamos a ver a los pocos segundos de aplicado el producto es tentadora. Y muchas veces es cierto, pero otras no tanto. Si pensamos por ejemplo en una ampolla con ingredientes que otorgan luminosidad y mejoran la piel antes de un evento, podemos ver en el espejo que eso sí sucede: la piel se hidrata en el momento, tiene más suavidad, se siente más sedosa y tiene el brillo otorgado por los ingredientes de acabado del producto. ¡Sí, es un resultado instantáneo!, pero eso no quiere decir que se sostenga en el tiempo. Entonces lo importante es diferenciar: ¿queremos un efecto instantáneo para una ocasión puntual o queremos un cambio durable? Si tu objetivo es lo primero, hay muchos productos que lo pueden ofrecer, pero esos resultados duran algunas horas y luego con la limpieza se van. En cambio para ver efectos que se mantengan en la piel necesitamos semanas y hasta meses de uso. No existen las recetas mágicas. Por eso si buscás algo a largo plazo, evitá productos con el *claim* “resultados instantáneos”.

**“Máxima potencia” o “la más alta concentración”**

En cosmética, como te conté, hay muchas sustancias cuya concentración está limitada, es decir, tienen un tope. Por ejemplo, el ácido salicílico que es buenísimo para pieles grasas con tendencia al acné puede usarse como máximo al 2% en productos cosméticos. La urea, gran regenerador de la piel, en especial para aquellos que tienen piel muy seca y deshidratada, puede estar en cosméticos en un máximo de 5%. El mentol, que refresca la piel y da sensación de alivio, a un máximo de 0,5% en productos que se dejan sobre la piel y 1% para productos que se enjuagan, como por ejemplo el shampoo. Entonces, si un cosmético nos promete que tiene una “máxima concentración” de activos, ¿qué significa? Eso nos puede llevar a creer que tienen más cantidad que otras marcas y que por lo tanto son más efectivos que la media. Pero voy a tener que pinchar este globo también: la concentración máxima es la misma para todas las marcas, lo que permite la regulación. Así que, ahora que lo sabés, cuando leas el *claim* “la máxima concentración”, ya vas a saber que simplemente es “la máxima concentración permitida en cosméticos”, que va a ser la misma que muchos otros productos con ese activo.

### Cosmética con pre, pro y posbióticos

En la barrera de nuestra piel conviven bacterias buenas que conforman lo que llamamos el *microbioma*. Algo así como colonias donde hay familias de bacterias que ayudan a la piel a mantenerse balanceada y saludable. Para proteger a esta comunidad de microorganismos buenos, la cosmética se enfocó en los últimos años en hacer productos que mejoren el funcionamiento del microbioma y lo mantengan en buen estado.

Los **prebióticos** son ingredientes que actúan como alimentos para estas bacterias buenas. Por ejemplo, azúcares que permiten que los

microorganismos de nuestro microbioma se mantengan activos y se multipliquen. Los **probióticos**, en cambio, son bacterias vivas que pueden sumarse a nuestra propia colonia para aumentar los beneficios. ¿Sabés dónde se encuentran? En los alimentos fermentados como el yogur, el queso o bebidas como el kéfir y la kombucha. Sin embargo, en cosmética no se permite que haya organismos vivos en las formulaciones, todo lo contrario, se utilizan conservantes para evitar justamente el crecimiento de bacterias y hongos. Por eso cuando veas un cosmético que dice tener probióticos, en verdad lo que tiene son **posbióticos**, que son fragmentos, pedacitos de esas bacterias inactivadas que ayudan a que la piel se fortalezca y sea más resistente a infecciones, agresiones externas e irritaciones. Una piel con el microbioma intacto se enrojece menos, se brota menos y es mucho más tolerante a los diversos ingredientes cosméticos. Por eso sumar prebióticos y posbióticos a la rutina es un gran agregado. Quienes comenzaron a incluirlos en los productos fueron los grandes laboratorios y sobre todo las marcas de lujo que son más costosas, ya que es una tecnología no muy accesible. Sin embargo, de a poco vamos a empezar a ver muchas más marcas y productos con estos componentes, ya que es una moda que llegó para quedarse. Y los estudios revelan que usarlos sobre la piel es beneficioso.

Después de todo este repaso, ¿qué pensás cuando leés estas frases? Quizás ya no te pase tan seguido que entrás a una cadena de farmacias porque necesitabas solo una cosa y salís con tres cremas *antiage* y dos sérums.

Las góndolas son muy tentadoras y están llenas de opciones. Pero ahora que aprendiste a leer entre líneas podés afilar el ojo y elegir mucho mejor. ¿Querés un efecto instantáneo o uno a largo plazo? ¿Te interesa la

cosmética *cruelty free* o vegana? ¿Estás segura de que “100% natural” es siempre mejor para tu piel? Ahora repasando esta guía podés elegir mejor los productos de tu rutina y saber en qué cosméticos realmente invertir.



*Y ahora, manos  
a la obra...*

*Tomando la iniciativa*



Llegaste al final del recorrido, tenés un poco más en claro el orden de los pasos, qué productos elegir según tu tipo de piel y sus necesidades, y cómo leer una etiqueta para entender si el producto que estás usando te va a beneficiar o no. Sé que empezar es lo que más cuesta, así que te voy a dar algunos tips para que iniciarte en el mundo del *skincare* no sea complicado.




**Ir a comprar con una lista:** esto ayuda un montón a organizarte. Tené preparada una lista con el tipo de productos que vas a necesitar en tu primera compra, ya sea *online* o en el negocio. Lo más básico en toda rutina es la santa trinidad: limpiador + hidratante + protector solar. Son los pasos que no se negocian ni se pueden reemplazar y forman la base de todo cuidado diario. Esto te va a ayudar a no apabullarte cuando llegues a la farmacia o cuando abras la tienda virtual. Una vez que tengas lo básico y —lo más importante— empieces a usarlo a diario, podés pasar al próximo nivel y comprar productos de tratamiento especiales como sérums, accesorios o mascarillas, por ejemplo.



**Tener un lugar dedicado al *skincare* en tu casa:** puede ser un rincón pequeño, incluso un cajón o un organizador. Ahí vas a poner tus productos de cuidado de la piel, junto con algunos discos de algodón o *pads*, vinchas, colitas, toallas de mano, todo lo vinculado con esta rutina. Tener todo junto a mano hará mucho más fácil el hábito diario. Procurá que ese lugar esté lejos de una fuente de calor y vapor (olvidate del baño), porque la humedad



y la temperatura alta pueden modificar la textura y la estabilidad de los productos.

 **Despejar tus dudas con un profesional:** sobre todo si tenés alguna afección en la piel como acné, rosácea o bien piel sensible y querés asesoramiento personalizado, lo ideal es primero consultar con un profesional del cuidado de la piel.

### ¿Cómo saber a qué profesional acudir?

**Cosmetóloga o cosmetólogo:** se ocupa de mantener en buen estado y mejorar la estética de la piel. Puede hacerte limpiezas faciales, exfoliaciones, mascarillas especiales y tratamientos mediante el uso de cosméticos autorizados. También puede usar algunos aparatos como la punta de diamante, que hace una exfoliación más intensa; y la alta frecuencia, que complementa la extracción de puntos negros y granitos, mediante una corriente de ozono con acción bactericida.

**Cosmiatra:** posee un conocimiento más extenso de los problemas de la piel y está capacitada para trabajar a la par de un médico como asistente en tratamientos más profundos. Realiza las mismas actividades que una cosmetóloga o un cosmetólogo, y al reconocer las distintas enfermedades de la piel puede derivar a una dermatóloga, dermatólogo o especialista en medicina estética para procedimientos más invasivos.

**Dermatóloga o dermatólogo:** tiene título médico por lo tanto habilitación para trabajar sobre pieles sanas y enfermas utilizando cosméticos, pero también medicamentos. Puede hacer algo que los otros no: recetar medicamentos que se venden bajo receta para tratar afecciones de la

piel como acné, rosácea, dermatitis o psoriasis. Maneja ingredientes y fármacos a mucha mayor concentración que la máxima estipulada para los cosméticos y puede hacer tratamientos en capas más profundas de la piel como *peelings* con descamación, uso de láser, luz pulsada, entre otros. Está legalmente habilitado para realizar depilación del tipo “definitiva”, al igual que los kinesiólogos y las kinesiólogas.

Si vas a visitar alguno de estos profesionales mi consejo es que hagas todas las preguntas que consideres necesarias, hasta las que te parezcan más básicas. Porque no hay nada peor que volver a casa con más dudas que certezas.

### Preguntas frecuentes sobre la rutina

**¿Tengo que esperar entre cada paso de la rutina?**

La verdad es que no es necesario esperar una cantidad estipulada de tiempo entre producto y producto. En el caso de los ácidos exfoliantes, sí esperarías un poquito hasta que se absorban bien para seguir con la rutina, pero no más de 5 minutos.

**¿Dejo secar la piel al aire una vez que me lavé la cara o uso toalla?**

Dejar secar la piel sola tiene altos riesgos de deshidratación. ¿Notaste que cuando salís por ejemplo de la pileta y se secan las gotitas de agua la piel se siente tirante? Eso es porque se evapora también parte del agua propia de tu piel. Lo ideal después de lavarte la cara es secarte suavemente con una

toalla limpia o papel tisú. Luego seguís con los productos de tu rutina que le van a ir aportando nuevamente hidratación a tu piel.

### **¿Qué productos me pueden manchar la piel?**

No son precisamente los productos o los ingredientes los que manchan, sino la exposición al sol luego de su uso y sin protector solar. Por ejemplo, si estás usando ácidos exfoliantes en tu rutina, o retinol, la piel puede estar un poco más sensible a los rayos del sol que de costumbre, y en consecuencia se puede pigmentar. Por eso es necesario prestar especial atención al uso del protector, renovando cada dos horas.

### **¿Puedo hacerme la limpieza facial bajo la ducha?**

No es lo ideal porque solemos usar agua caliente para bañarnos y eso no es bueno para la piel del rostro. Mejor hacela antes o directamente después de tomar un baño.

## **Y vos, ¿cómo te cuidás la piel?**

Como te decía al comienzo, nunca es tarde para iniciar una rutina de cuidado de la piel. Muchos han empezado en la adolescencia cuando, como yo, vieron los primeros signos de acné. Otros, mucho más tarde cuando empezaron a notar las primeras arrugas o manchas. Se puede mejorar el estado de la piel en cualquier momento de tu vida y te aseguro que con la constancia se ven cambios.

Le pregunté a mis seguidores de Instagram cómo empezaron ellos a cuidarse y por qué, y esto fue lo que me respondieron:

## **Cecilia**

A los 25 más o menos, noté las primeras patitas de gallo y empecé a usar crema hidratante por la noche, el lavado era solo con agua. Una vez por semana usaba exfoliante físico y banditas para sacarme los “puntos negros” de la nariz. Hoy sé que no hacía las cosas bien.

A los 30 una amiga me armó una minirutina, de limpiador (micelar), crema y protector. Con la cuarentena se me disparó la rosácea leve que siempre estuvo algo controlada (solo me sonrojaba y costaba que se me vaya). Me atendí con dos dermatólogas, conocí mi tipo de piel a la perfección y ya puedo elegir productos según activos aptos para mí.

## **Anna**

Desde chica me atrajo la estética, le robaba cremas a mi mamá y me encantaba maquillarme. A medida que fui creciendo fui cayendo en cosas como las mascarillas de carbón y plasticola, o limón y bicarbonato...

A mis 18 años recién cumplidos estaba con mucho acné y decidí ir a una dermatóloga que me dio una rutina, pero en mi opinión omitió detalles como la reaplicación del protector.

Y ahí de a poco fui empezando, mantuve esa rutina hasta mis 20. Un día fui a un local y la chica que atendía, que era cosmetóloga, me explicó sobre los activos y decidí probar. Desde entonces no paré, ahora tengo una rutina que se adapta a mi piel y me reaplico protector cada 2 horas. Con mis 21 recién cumplidos puedo decir que este va a ser mi primer verano superconsciente del tema sol.

## **Angélica**

Tengo 45 años y recuerdo que tenía unos 9 o 10 y ya mi mamá me había dado un frasco de crema para que me pusiera en los brazos y piernas porque los sentía “rasposos”. Desde ahí creo que empecé a tomar conciencia poco a poco (en distintos grados según la etapa de la vida) de que tenía una piel extremadamente seca y delicada. Recuerdo también de chica ir a la playa y sufrir dolor por quemaduras de sol. Parece que el protector solar que me ponían no era suficiente.

Tengo que decir que nunca me gustó tirarme al sol, aunque tuve un par de años en los que iba a la cama solar (por suerte fue poco tiempo, hoy día ni loca lo vuelvo a hacer). Con el correr del tiempo fui incorporando productos y cuidados. Llegando a los 30 fue como un punto de inflexión en el cual me empezó a preocupar el tema de las arrugas. Mi mamá se arrugó desde muy joven y yo me daba cuenta de que mi abuela estaba mucho mejor. Veía que mi abuela se cuidaba en extremo y mi mamá muy poco. Luego comprendí también que no era solo que no se cuidaba tanto, sino que ella tomó mucho sol de joven (era lo que se usaba), a lo cual se le sumaba todo el tratamiento para cáncer (de mama) que tuvo cuando tenía aproximadamente la edad que yo tengo ahora.

En esa época me gastaba un montón de dinero comprando las mejores cremas que podía, pero me di cuenta de que igual me empezaba a arrugar. Así que hoy estoy en la búsqueda permanente de tips que me ayuden a tener una piel sana y a tratar de sentirla lo más cómoda posible, y no obsesionarme con tenerla perfecta y sin ninguna arruga. Lo que más me preocupa es que la sequedad que siempre tuve ahora se está volviendo extrema. Se que estoy entrando en la menopausia y supongo que en parte será por eso.

## **Facundo**

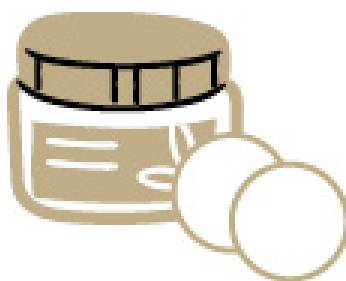
Tengo 31 años y comencé a cuidarme la piel cuando tenía tan solo 13. Todo comenzó por un problema en la piel, bastante común, que lo sufre el 50% de la población mundial y no tiene cura: la queratosis pilaris acompañada de foliculitis. Fue entonces cuando comencé a tener consultas con diferentes dermatólogos. Los primeros años, todo fue cuesta arriba. Me recomendaban jabones de azufre o glicerina, alcoholes superirritantes y en algunos casos productos pegajosos y mal olientes. Nunca, ni siquiera cambiando de profesional, alguno fue capaz de darme un diagnóstico acertado. Me trataban como si tuviera acné adolescente. Hasta que a los 16 conozco a una dermocosmiatra que me dijo por primera vez que se trataba de queratosis pilaris, sumado a la foliculitis en las piernas, y que eso no tenía cura pero sí tratamiento. A partir de ese día mi vida cambió rotundamente. No solo inicié un cuidado mucho más profundo de la piel sino que descubrí que lo que me aquejaba tenía una “solución” totalmente diferente a lo que venía haciendo. A partir de los 20, comencé a hacerme limpiezas profundas y extracciones de puntos negros. Me recomendaron eliminar los jabones en todo el cuerpo. Tan solo con eso, ya la piel me cambió completamente.

Empecé a disfrutar mucho mis rutinas de *skincare*. Pasé por cosmética de lujo, cosmética de uso profesional de gabinete y los siempre imprescindibles dermocosméticos. A los 24 incorporé aguas termales como tónico, contornos de ojos y labios, y emulsiones faciales. Hoy soy un fanático de las rutinas coreanas y divido mis rutinas en dos y por activos, alternándolas cada tres meses. Además desde que inició la pandemia descubrí decenas de influenciadores como vos, a los que sigo y con quienes

descubro cosas nuevas y otras que había olvidado, productos que nunca probé y activos cada vez más interesantes.

## **Camila**

Empecé a “cuidarme” la piel, si se puede decir así, de chica, a los 12 o 13 años por el acné usando tratamientos tópicos, lo pongo entre comillas porque solo usaba la crema recetada y nada más, quería que mi piel luzca mejor pero ningún dermatólogo me decía qué crema hidratante usar o que el protector era fundamental para evitar las manchas que se producían por las lesiones del acné. Cuando a mis 24 años, aparecieron las cuentas de *skincare* con mucha info incorporé el gel de limpieza, alguna crema hidratante, pero fundamentalmente el protector solar que siento me cambió la piel por completo, sigo con tratamientos tópicos para el acné, ya que es hormonal, pero sin una causa puntual, pero ya no tengo tantas manchas como antes, de a poco fui incorporando sérums y mascarillas, pero la doble limpieza y el protector son las cosas infaltables en mi rutina de todos los días, nunca me acuesto sin hacerme la limpieza y nunca salgo sin protector solar.



**Vos también te podés animar a empezar o incluso a mejorar esa rutina que tenés o aquella que dejaste abandonada. Espero que este libro te acompañe en ese camino y que disfrutes del hábito de cuidarte la piel cada día.**



## *Mis rutinas:*

### **AM:**

Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

### **PM:**

Paso 1

Paso 2

Paso 3



## Paso 4

### Recordá:

- Antes de comprar un producto nuevo para la rutina preguntate: ¿qué quiero mejorar?, ¿qué ingredientes tengo que buscar y cuáles tengo que evitar de acuerdo a mi tipo de piel?
- Leé detenidamente toda la información que está impresa en la caja y el envase de tu producto, el modo de uso, las advertencias. ¿Se puede usar en el contorno de ojos? ¿Hay que suspenderlo si vamos a tomar sol?
- Cuando lo abras, anotá la fecha en que lo abriste, así podés calcular cuándo va a caducar de acuerdo a su PAO o a la fecha de vencimiento.
- Antes de usar algo nuevo, probá un poco de producto en una porción de tu piel, puede ser la frente o el mentón, para ver cómo reacciona tu rostro. Si no hay alergias o brotes dentro de las primeras 48 horas, podés seguir adelante.
- Si estás empezando a usar un producto de tratamiento, por ejemplo un sérum de vitamina C para aclarar manchas o una crema con retinol para mejorar líneas de expresión, antes de comenzar sacate una foto y guardala. Treinta días después, volvé a sacarte una foto con la misma luz y misma posición. Así podés documentar la evolución de tu piel para saber si el cosmético está haciendo efecto. Esto te va a ayudar a entender si realmente hay cambios, porque muchas veces nos acostumbramos a la imagen que devuelve el espejo y pensamos que nada cambió.
- Ante cualquier duda, siempre consulta con un profesional, sobre todo si tu piel tiene alguna patología.

- ¡Y disfrutá de tu rutina! Tomate el tiempo y hacelo con dedicación. Tu piel es una sola y se merece todo tu cuidado.





Limpiadores, aguas micelares, sérums, mascarillas, exfoliantes, cremas, lociones, geles... Para los amantes del *skincare*, el momento de la rutina es una aventura de los sentidos, un hermoso ritual de autocuidado. Aunque también puede generar muchas preguntas, dudas y algunos temores. Lo cierto es que para disfrutar del *skincare*, y sobre todo de sus enormes beneficios para la salud y la estética, hay que aprender sobre las necesidades de cada piel, pero también conocer las claves de los productos y sus ingredientes. Diseñar una rutina eficaz y saludable es un proceso que puede llevar tiempo (y quizás haya algunos tropezones en el camino), pero definitivamente vale la pena.

Este es un libro para aquellas personas que quieren armar su primera rutina de *skincare* o mejorar la que tienen porque no está dando los resultados esperados. La cosmetóloga y creadora de contenido Patricia E. Fernández (@amadorablog) nos acompaña en un recorrido muy completo y sencillo por los pilares fundamentales del cuidado de la piel y sus secretos.



## PATRICIA E. FERNÁNDEZ

Es cosmetóloga especialista en fórmulas e ingredientes cosméticos. Se formó en el Centro de Estudios Cosmética Científica y realizó actualizaciones en Cosmiatría Superior (Universidad de Buenos Aires) y Buenas Prácticas de Manufactura y Legislación para Laboratorios de Cosméticos (Universidad Católica de Córdoba). Su blog de reseñas de productos cosméticos fue uno de los primeros en publicar análisis de ingredientes y rutinas de *skincare*.

Desde 2015 escribe sobre productos de cuidado de la piel en la cuenta de Instagram [@amadorablog](#), donde detalla a fondo sus componentes y beneficios. En los últimos años comenzó a dictar una serie de populares talleres *online* para aprender a leer las etiquetas de los cosméticos e interpretar sus fórmulas, y se desempeña como docente del curso de Cosmetología en Idraet. También lanzó Cosmeleaks, un podcast de 10 capítulos sobre *skincare* junto a la cosmetóloga e *influencer* Dadata, que se puede escuchar en las principales plataformas.

© Eliana Janka para 54 Fotografía

Fernández, Patricia E.

Secretos del skincare / Patricia E. Fernández. - 1<sup>a</sup> ed. -  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Montena, 2022.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-8940-07-6

1. Belleza Personal. I. Título.

CDD 646.726



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Diseño de cubierta: Candela Insua

Corrección: Guadalupe Rodríguez

Edición en formato digital: mayo de 2022

© 2022, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.

Humberto I 555, Buenos Aires

[penguinlibros.com](http://penguinlibros.com)

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

ISBN 978-987-8940-07-6

Conversión a formato digital: Libresque

Facebook: [novelas para chicxs](#)

Instagram: [novelas para chicxs](#)

# Índice

Secretos del skincare

Dedicatoria

Introducción

¿Hay un momento justo para empezar a cuidarse la piel?

Capa por capa

La barrera cutánea

¿Cómo saber mi tipo de piel?

1. La limpieza

¿Cómo elegir el limpiador correcto para nuestro tipo de piel?

¿Cómo medir el pH de nuestros limpiadores?

Entonces, ¿qué puedo usar?

Doble limpieza

Preguntas frecuentes

2. La exfoliación

Tipos de exfoliación

¿Es peligroso usar ácidos en casa?

¿Cómo elijo el exfoliante indicado para mi piel?

¡Cuidado con las exfoliaciones caseras!



Dermaplaning en casa: puede fallar

Preguntas frecuentes

### 3. Tratamientos especiales

Cómo identificar las necesidades de mi piel

Un sérum para cada necesidad

Preguntas frecuentes

Preguntas frecuentes

Preguntas frecuentes

Preguntas frecuentes

Antioxidantes

Combinaciones de sérums

### 4. La hidratación

TEWL: pérdida de agua transepidérmica

¿Cómo elegir un buen producto hidratante?

El clásico dos en uno

Cremas de día versus cremas de noche

¿Y el contorno de ojos?

A ver esa boquita

Un shock de hidratación

Aceites en la rutina

Preguntas frecuentes

### 5. Protección solar

Qué lindo el doradito

Entendiendo el bronceado: ¿cómo llegamos a ese color?

¿Cómo hacer para que el uso del protector solar sea exitoso?

Dos dedos, una cucharada, una tapita... ¿Cuánto?

¿Tengo que usar protector dentro de casa?

Manchas, manchitas y manchones

Las vacaciones de mi infancia

¿Existe el bronceado saludable?

Autobronceantes y productos de “bronceado progresivo”

Claves para que el autobronceante quede parejo

¿Qué pasa si ya te quemaste?

¿Hay otras formas de protegerse del sol?

Vitamina D y exposición al sol

Preguntas frecuentes

Rutina para situaciones especiales

## 6. Rutinas en pieles que sufren

Mi historia con el acné

Empieza con R y termina con...

## 7. Aprender a leer etiquetas

¿Qué información puedo encontrar en las etiquetas?

¿Qué pasa si uso un cosmético vencido?

Heladeritas de skincare: ¿valen lo que cuestan?

Ahora sí: la bendita lista de ingredientes

¿Hay ingredientes que haya que evitar?

Cosméticos ilegítimos

¿Qué hago si un cosmético me hizo mal?

Cómo analizar una etiqueta

## 8. Los claims

¿Cuáles son los claims más comunes?

¿Y en la Argentina qué pasa?

Cosmética orgánica y natural

Resultados instantáneos

“Máxima potencia” o “la más alta concentración”

Cosmética con pre, pro y posbióticos

Y ahora, manos a la obra...

¿Cómo saber a qué profesional acudir?

Preguntas frecuentes sobre la rutina

Y vos, ¿cómo te cuidás la piel?

Mis rutinas

Sobre este libro

Sobre la autora

Créditos