@theporefectskin

CELIA MARTÍNEZ



Tu piel, tu crush

TU GUÍA DE SKINCARE SIN DRAMAS

MOLINO

@theporefectskin

CELIA MARTÍNEZ

Tu piel, tu crush

TU GUÍA DE SKINCARE SIN DRAMAS

MOLINO

Welcome to my world!

El universo del skincare es realmente emocionante y, a la vez, ¡un absoluto caos! Entre tantos productos, ingredientes y tendencias virales, resulta casi imposible saber por dónde empezar. Así que, amiga, si alguna vez te has sentido perdida, déjame decirte algo:

¡no estás sola!

Soy Celia, farmacéutica especializada en dermocosmética y formulación, y, sí, también soy una beauty freak en toda regla. Hablar de cosmética y self-care es de las cosas que más me apasionan. De hecho, ¡me gusta más una buena rutina de skincare que un modelito de Zara (y eso ya es decir mucho)!

El acné ha sido mi relación más estable y duradera (llevamos juntos desde los doce años, OMG!), y, como toda acné-girlie, también he cometido auténticos crímenes cosméticos. Desde ponerme pasta de dientes en los granitos y hacer mascarillas caseras con ingredientes de lo más random, hasta quitarme el maquillaje con toallitas después de una fiesta o, peor aún, ir a la cama sin desmaquillarme.

Girl, como ves, mi entrada al mundo del skincare estuvo muy

lejos de ser perfecta. Durante años me sentí igual de confundida y saturada que tú, sin entender qué ingredientes necesitaba mi piel ni cómo usarlos. Pero, en lugar de rendirme, esa frustración se convirtió en motivación. Me especialicé en lo que más me fascina: la dermocosmética.

¡Mi «yo» adolescente no se lo creería! Lo que empezó como una inquietud por el cuidado de la piel, impulsada por mis inseguridades (¡thanks, acné!), terminó convirtiéndose en mi pasión... y, hoy, en mi trabajo a tiempo completo. Me gradué en Farmacia, me metí de lleno en el mundo beauty y, en 2020, nació mi cuenta de Instagram: @theporefectskin. La creé con un solo objetivo: compartir todo lo que me habría encantado saber cuando no tenía ni idea de qué hacer con mi piel.

Si me sigues desde hace tiempo, sabes que amo investigar, explorar y analizar lo que esconde cada fórmula, compartir mis favoritos (y mis decepciones) y contarte todos mis beauty-secrets como si fueras mi bestie.

A partir de aquí, voy a compartir contigo todo lo que he aprendido: cómo identificar tu tipo de piel, descubrir los activos más icónicos (y los más trendy), sumergirte en el mundo de la k-beauty y crear una rutina cosmética que de verdad funcione para ti... ¡y mucho más! Porque el skincare no es solo lo que te pones, sino también entender y escuchar lo que tu piel realmente necesita ¡y darle el glow que merece!

Así que, amiga mía, ponte cómoda y prepárate para enamorarte de tu piel y convertirla en tu crush, porque este libro

ha sido creado por y para ti.

1. LET'S TALK: QUÉ ES LA PIEL (Y POR QUÉ DEBERÍAS CUIDARLA)

Amiga, ¡te presento a tu piel! Al igual que conoces al detalle la biografía sentimental (y el Instagram) de tu crush, debes saberlo todo sobre el órgano más grande de tu cuerpo.

La piel no es solo una fachada bonita (que también), sino que separa y defiende nuestro organismo del mundo exterior, además de conectarnos con él. Es un escudo que nos permite sobrevivir en este planeta y nos protege de las radiaciones ultravioleta, los microorganismos, la contaminación, los cambios de temperatura y muchísimas más cosas de las que te puedes imaginar.

Así que no la subestimes: además de hacerte lucir cute, la piel tiene funciones superimportantes que van mucho más allá de lo estético y debes cuidarla como se merece, porque va a estar contigo toda la vida.

BEHIND THE SCENES: TODO LO QUE LA PIEL ESCONDE

Intenta imaginar tu piel como un outfit de Pinterest: está compuesta por varias capas, cada una con sus funciones y propiedades características, y todas hacen match entre sí,

creando un conjunto perfecto que te protege de todo. Estamos hablando de la epidermis, la dermis y la hipodermis.

❤ Epidermis

La epidermis es la capa más superficial y, por lo tanto, la más expuesta a todo lo que nos rodea. Es superfinita, con un grosor promedio de 0,1 mm, aunque en zonas como las palmas de las manos o las plantas de los pies puede ser mucho más gruesa, llegando hasta 1 o 2 mm. Está compuesta principalmente por dos tipos de células: los queratinocitos y las células dendríticas, entre las que encontramos los melanocitos y las células de Langerhans.

Los queratinocitos son las células más abundantes en la epidermis, están prácticamente por todas partes y se organizan en cuatro estratos que, de fuera hacia dentro, son: el estrato córneo, la capa granulosa, el estrato espinoso y la capa basal (donde nacen y empiezan su viaje). Pero, tranqui, que esto no es una clase de biología y, aunque podría contarte la vida y milagros de todas estas subcapas, aquí nos vamos a centrar en lo que realmente nos importa: el estrato córneo.

Esta capa es la más externa y gruesa de la epidermis y también la primera línea de defensa de nuestra piel —aka función barrera—. El estrato córneo se renueva constantemente gracias al recambio celular y está formado por queratinocitos que ya han madurado (¡por fin!) y se han convertido en corneocitos: células muertas, planas y apiladas como tejas. Estos corneocitos están unidos entre sí, pero, a medida que migran a la superficie, los lazos que

los mantienen juntos se rompen y se desprenden de la piel. Este proceso se llama renovación celular, dura aproximadamente veintiocho días y permite que las nuevas generaciones de células suban y ocupen su lugar, y regeneran la epidermis.

Los queratinocitos, además, producen queratina, una proteína que forma parte del squad protector de tu piel y actúa como barrera frente a microorganismos, evita la pérdida de agua transepidérmica y hace que sea más resistente frente a daños físicos y sustancias irritantes. Básicamente, es el muro invisible que lo mantiene todo bajo control.

Por otro lado, tenemos las células dendríticas, entre las que están los melanocitos, que, aunque son bastante menos numerosos, son absolutamente imprescindibles y suelen estar repartidos por la capa basal. A través de la melanogénesis —un proceso mediado por enzimas como la tirosinasa (amiga, grábate este nombre a fuego, porque va a ser clave cuando hablemos de manchas)— producen melanina, ese pigmento que le da color y ese tonito tan mono a tu piel. La activación de estos melanocitos depende de factores hormonales, genéticos y ambientales, como las radiaciones ultravioleta, que regulan cómo se distribuye el pigmento en la piel.

Una vez sintetizada, la melanina se transfiere a los queratinocitos cercanos a través de melanosomas, aportando pigmentos marrones o negros, en el caso de la eumelanina, y amarillos-rojizos, en el caso de la feomelanina, creando así esa maravillosa paleta de tonos de piel que existe. YAY!

Y, last but not least, dentro de este grupo encontramos a las células de Langerhans, que se encuentran en el estrato espinoso; estas se encargan de defender la piel de los microorganismos patógenos mediante la activación del sistema inmune, que los capta y los reduce a cenizas.

En resumen: la epidermis es la capa más superficial que protege tu piel ¡y le da toda su identidad!

❤ Dermis

¿Sabías que la dermis es la responsable de que tu piel se vea elástica y healthy? Esta capa, que se divide en dermis papilar y dermis reticular, está justo debajo de la epidermis y es la más gruesa de todas. Su misión es ni más ni menos que darle a tu piel soporte, resistencia y elasticidad.

Aunque también hay alguna que otra célula rondando por ahí, la dermis reticular está principalmente formada por una red de colágeno (sobre todo, tipos I y III) y fibras elásticas hechas de elastina y fibrilina, que le dan firmeza y ese aspecto bouncy que tanto nos gusta. Este remix de fibras hace que la piel sea superelástica y capaz de estirarse y volver a su lugar sin ningún problema. Y, entre todo este entramado, encontramos la matriz extracelular, una red 3D repleta de glicosaminoglicanos como el ácido hialurónico y los proteoglicanos, que, gracias a su textura gelatinosa, mantiene unidos al resto de los elementos.

Además, es una capa supervascularizada —llena de vasos sanguíneos que la nutren tanto a ella como a la epidermis— y

también alberga otros componentes clave como las glándulas sudoríparas, las glándulas sebáceas y los folículos pilosos (estos dos últimos forman la unidad pilosebácea... keep it in mind!).

Por supuesto, no podemos olvidarnos de las células de la dermis papilar (se llama así porque está formada por unas crestas llamadas papilas dérmicas), que, a pesar de no tener mucha presencia, juegan un papel fundamental a la hora de mantener tu piel sana, joven y glowy. En este equipo tenemos a los fibroblastos, mastocitos, histiocitos, células plasmáticas, monocitos, linfocitos y eosinófilos; pero no te agobies, que esto va de skincare, así que solo te voy a presentar a los fibroblastos (¡y créeme que te van a caer genial!).

Probablemente ya hayas oído hablar alguna vez de ellos, y no es para menos: son las células encargadas de producir colágeno, elastina, glicosaminoglicanos y todo lo que te mantiene forever young. En pocas palabras, su misión es fortalecer y mantener en pie la estructura de soporte de tu piel, para que se vea tonificada y firme durante el máximo tiempo posible. ¡Son los verdaderos arquitectos de la piel!

En definitiva, la dermis es como el backstage, y, si todo está bien behind the scenes, ¡tu piel lucirá increíble!

❤ Hipodermis

Esta capa, conocida también como tejido subcutáneo, es la más profunda de todas. Está formada principalmente por células grasas, llamadas adipocitos, y es la que se encarga de aportar

volumen y forma a nuestra piel, además de ayudar a regular la temperatura corporal. Sin embargo, suele ser la que menos atención recibe en el mundo del skincare.

Don't get me wrong, no queremos dejar de lado a la hipodermis, ni mucho menos; de hecho, es absolutamente clave para entender la estructura de la piel, pero está tan sumamente escondida que ningún cosmético puede llegar hasta ella.

❤ Anejos cutáneos

¿A quién no le gusta un buen accesorio? Pues los anejos cutáneos son justo eso, los «complementos» naturales de tu piel. En este team están el pelo, las glándulas sudoríparas, las glándulas sebáceas y las uñas, pero aquí no nos andamos con rodeos, así que nos vamos a centrar en los dos que realmente nos interesan:

- Las glándulas sudoríparas son las responsables de producir esa mezcla de agua y sales que todas conocemos como sudor. En teoría, el sudor es inodoro, pero, cuando reacciona con la microbiota de nuestra piel y esta lo metaboliza, aparece ese olor tan característico que nos gusta tan poco. Y sí, puede que no suene nada glamuroso y que en verano nos lleven de cabeza, pero gracias a estas glándulas tu cuerpo regula la temperatura y se mantiene fresquito cuando hace calor o haces ejercicio.
- ¿Sabías que las glándulas sebáceas están por todo el cuerpo menos en las palmas de las manos y las plantas de los pies?

Son glándulas superabundantes en cara y cuero cabelludo, que producen lípidos y sebo para mantener el manto hidrolipídico y lubricar piel y cabello. Van pegadas a un folículo piloso formando la famosa unidad pilosebácea y, aunque son clave para tener la piel glowy y la barrera cutánea fuerte, cuando se ponen hiperactivas... ¡se vuelven la peor pesadilla de las pieles con acné!

TU PIEL, LA CEO DE TU VIDA

Amiga, al igual que tú tienes un full-time job, tu piel también, y es que trabaja 24/7 para mantenerse bonita y sana, aunque muchas veces no lo parezca. Así que toca hablar un poquito sobre sus funciones y todo lo que hace por ti sin que te des cuenta:

❤ Función barrera

La piel no es solo nuestra carta de presentación, es una barrera protectora (y muy buena, por cierto). Como ya te conté antes, esta función barrera se localiza en la capa córnea de la epidermis y tiene una misión clara: defender al organismo de los factores ambientales (radiaciones ultravioleta, frío extremo, calor intenso, etc.), de bacterias y microorganismos patógenos, y de sustancias potencialmente tóxicas. *¡Está en todo!*

Esta primera línea de defensa está formada por:

- **Corneocitos:** estas células se unen entre sí formando una especie de escudo. Así, evitan la pérdida de agua

transepidérmica (TEWL, por sus siglas en inglés), mantienen la piel hidratada y nos protegen frente a las radiaciones ultravioleta y el daño solar.

- **Lípidos:** ceramidas, colesterol, ácidos grasos libres… todos juntos forman el «cemento» que mantiene unidos a los corneocitos, creando una matriz impermeable que evita la pérdida de agua transepidérmica a través de la piel.
- **Factores naturales de hidratación (FNH):** entre ellos podemos encontrar proteínas como la filagrina y componentes del sudor, como la urea y los lactatos, que se encargan de retener agua en la piel.

But that's not all: sobre la superficie de la barrera cutánea está el manto ácido, una película protectora ultrafina y ligeramente ácida formada por sebo, sudor y aminoácidos. Su pH ronda el 5,5 —el pH fisiológico de la piel del rostro— y su papel es clave, ya que mantiene el equilibrio del microbioma cutáneo, crea un entorno poco amigable para bacterias, virus y hongos no deseados, y activa las enzimas responsables del recambio celular. Además, ayuda a que la barrera cutánea sea capaz de repararse por sí sola cuando está dañada. ¡El manto ácido es tu bodyguard! Pero, ojo, si se altera, tu piel queda desprotegida… y ahí empieza el drama.

❤ Función de soporte y protección

De esto se encarga la dermis, que, gracias a su estructura tridimensional, actúa como la base que sostiene la piel, dándole flexibilidad, resistencia, fuerza y un extra de protección.

Te explico: el colágeno y el ácido hialurónico que hay en la dermis reticular funcionan como un «pegamento» que ancla la epidermis, manteniendo toda la estructura de la piel unida y estable, mientras que las fibras de elastina le dan la flexibilidad que necesita. Además, como la epidermis no tiene vasos sanguíneos, es la vascularización de la dermis la que la nutre y le aporta todo lo que necesita.

¡Ah! Y como ya te he contado, aunque no es relevante si hablamos de skincare, la hipodermis también es superimportante, y es que, gracias a su tejido adiposo, sirve de aislante térmico y protector mecánico frente a factores externos como golpes o caídas (algo muy útil si eres torpe, bestie).

❤ Función sensitiva

La piel está repleta de miles de terminaciones nerviosas repartidas por todo el cuerpo, con receptores sensoriales superespecializados. Los mecanorreceptores se encargan de detectar el tacto, la vibración, la presión y la textura; mientras que los nociceptores responden a cambios de temperatura bruscos y al dolor. Gracias a ellos, puedes sentir desde el calor del sol hasta las gotas de la lluvia o el pelito suave de tu gato (best feeling ever!).

Pero no todo tiene que ver con lo sensorial: estos receptores también actúan como sistema de alarma. Por ejemplo, si algo nos quema, duele o molesta, envían señales SOS al sistema nervioso para que reaccionemos lo más rápido posible, ya sea de forma voluntaria o involuntaria. Así que, sí, tu piel te permite sentir el mundo que te rodea... *¡pero sin bajar nunca la guardia!*

❤ Función detox

Nuestro cuerpo va produciendo y absorbiendo toxinas a lo largo del día que necesitamos eliminar sea como sea, y, aunque tus infusiones detox de alcachofa y cola de caballo hacen bien su trabajo, la verdad es que la encargada número uno de esta tarea es tu piel, uno de nuestros órganos excretores (y, bueno, los otros ya te puedes imaginar cuáles son...).

La piel elimina agua, sales minerales, urea y ácido láctico a través del sudor, que —como ya sabes— se produce en las glándulas sudoríparas. Y los poros, esos archiconocidos agujeritos en la piel, son precisamente los orificios de salida de estas glándulas. Así que, sí, todo ese sudor y demás sustancias salen por ahí. Pero, ojo, los poros no solo sirven para eso: también son la salida de la unidad pilosebácea (pero, tranqui, que todo eso te lo cuento más adelante).

En pocas palabras, la función detox de la piel consiste en regular y equilibrar nuestra temperatura corporal y, de paso, eliminar toxinas y las sustancias de desecho que nuestro cuerpo ya no necesita.

❤ Función de absorción

Esta función va totalmente ligada a la función de barrera epidérmica, y es que la piel actúa como una barrera superselectiva que tiene reservado el derecho de admisión: permite que algunas sustancias pasen y a otras simplemente les dice "you can't sit with us" (don't worry, tus productos de skincare están en la lista de invitados).

Esto es especialmente relevante en cosmética, ya que las sustancias que mejor se absorben son aquellas con propiedades hidro y liposolubles, es decir, que se disuelven tanto en agua como en aceites. Además, hay activos pensados para actuar solo en la superficie y otros que necesitan ir un poquito más allá (aunque eso también depende de cómo estén formulados y vehiculizados).

Ahora bien, no todas las zonas del cuerpo absorben igual. Las áreas con más folículos pilosos y glándulas sudoríparas —como el cuero cabelludo o el rostro— tienen una mayor capacidad de absorción, por lo que los productos aplicados ahí pueden tener un efecto más rápido o intenso... aunque también más irritante.

Así que ten cuidado, porque esta función también puede jugar en tu contra si utilizas productos con ingredientes potencialmente irritantes, que pueden atravesar la barrera cutánea y dañarla like crazy, provocando reacciones en nuestra piel que no molan absolutamente nada. Es superimportante elegir bien qué productos usamos y chequear su INCI de arriba abajo, especialmente en pieles sensibles o con afecciones que requieren una atención especial. Tranqui, que en el capítulo 6 te hablaré

mejor del INCI, que viene de las siglas en inglés International Nomenclature of Cosmetic Ingredients y, como quizá ya sabes, es el lenguaje universal con el que se enumeran todos los ingredientes de un producto cosmético.

PIEL SECA, MIXTA, GRASA... ¿TÚ DE QUÉ TEAM ERES?

¿Aún no sabes si tu piel es seca, normal, mixta, grasa, sensible... o directamente de otro planeta? Tranquila, no eres la única.

Identificar tu tipo de piel es el primer paso —y el más importante— para meterte de lleno en el universo del skincare, empezar a cuidarla como se merece y crear una rutina cosmética que funcione de verdad.

Amiga mía, sé que hay muchísimas clasificaciones distintas, desde la de Helena Rubinstein hasta la de Leslie Baumann, pero la idea es que esto sea lo más fácil posible.

So... let's keep it simple!

TIPOS DE PIEL

PIEL SECA	PIEL GRASA	PIEL MIXTA
• Piel más fina y sensible • Produce menos sebo • Tiene unos niveles de hidratación bajos	• Piel más gruesa y resistente • Produce más sebo del que debe • Los niveles de hidratación pueden variar (a veces se	• Es un remix entre piel grasa y piel seca • Zona T con exceso de sebo y zona de las mejillas más deshidratada • También puede tener

• Aspecto mate, y rugosa y áspera al tacto • Poros pequeños y poco visibles • Sensación de tirantez habitual y descamación • Suele ser la primera en mostrar arrugas	deshidrata) • Aspecto glowy, pero no por luminosidad, sino por exceso de grasa • Poros, por lo general, más grandes y dilatados • Suelen tener tendencia acneica (aunque no siempre) • No presenta arrugas de forma temprana, pero sí pérdida de firmeza y flacidez	tendencia a puntos negros y granitos

En cuanto a la piel normal, no hay mucho misterio, es la que está en el equilibrio perfecto. No tiene exceso de sebo ni le falta hidratación, los poros se ven lo justo y necesario, y, por supuesto, no presenta ningún tipo de lesión ni sensibilidad, porque su barrera cutánea está on point. ***Lucky girls!***

Y si hablamos de la piel sensible, ¡realmente cualquiera puede tenerla! Más que un tipo de piel, es un estado de la piel en el que la función barrera está dañada, por lo que hay una mayor pérdida de agua transepidérmica y una mayor deshidratación. Y ya sabes que, si el escudo de la piel falla, se vuelve más reactiva a los activos cosméticos (y a la vida, en general), causando irritación, rojez, inflamación y esa sensación de ardor tan incómoda.

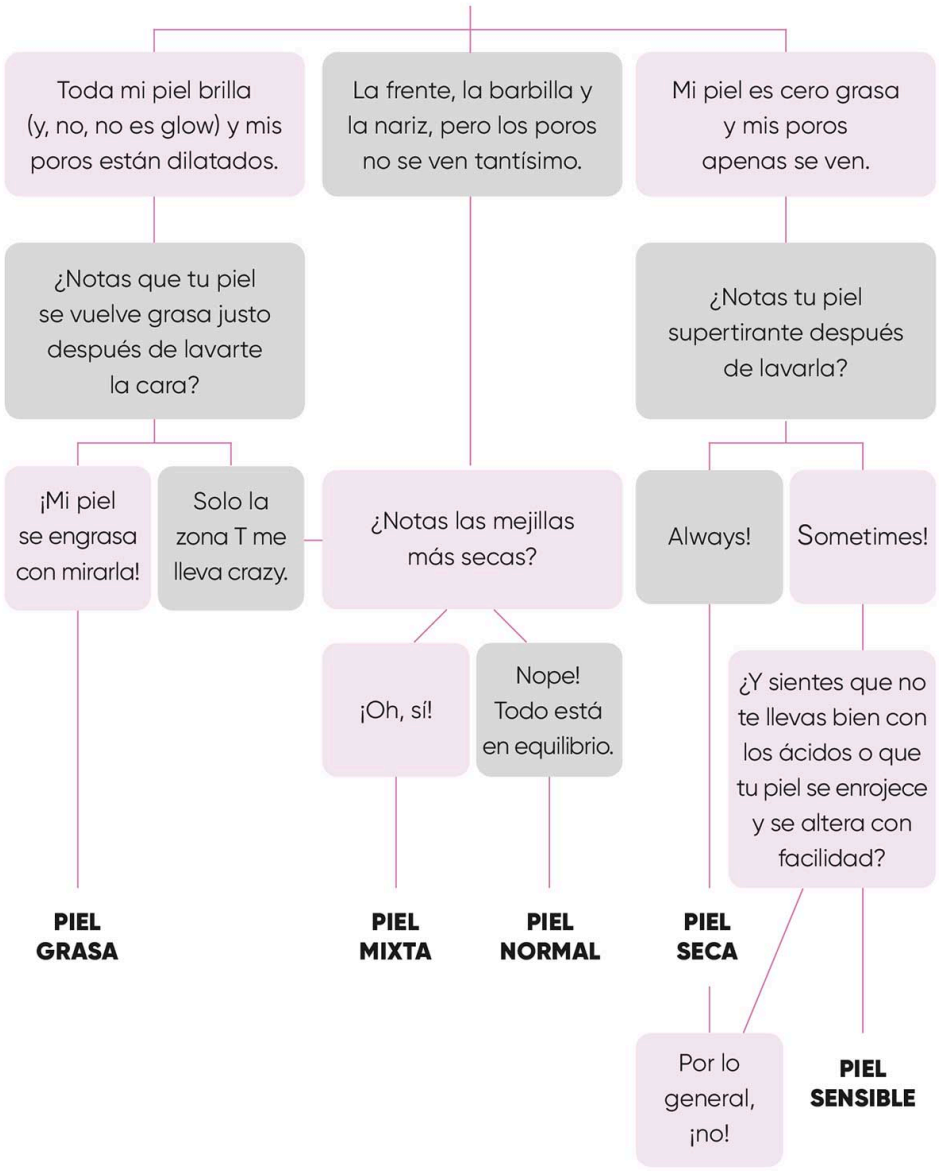
Además, debes saber que la piel va cambiando a lo largo de la vida (igual que nosotras) y eso depende de las hormonas, del estilo de vida, el clima del lugar donde vivimos e incluso de la rutina cosmética.

Resumiendo: nuestra piel cambia tanto como nuestro mood y, aunque no lo creas, ¡es parte de su encanto!

Skin quiz! Si quieres saber qué tipo de piel tienes, no puedes perderte el test de la página siguiente.

SKIN QUIZ

Bestie, ¿qué zonas de tu piel son más grasas y tienen el poro más dilatado?



2. SOS: DRAMAS CUTÁNEOS

Asumir que nuestra piel no es perfecta (spoiler: ninguna lo es) no es una tarea fácil. Y es que cada vez que nos sale un granito inesperado o aparece una mancha nueva, nuestro cerebro entra en modo pánico absoluto.

But, girl, aunque a veces lo parezca, tu piel no está conspirando contra ti. Créeme, el acné, las manchas y todos esos dramas cutáneos que nos vuelven crazy, con frecuencia no son más que señales disfrazadas. A veces es tu cuerpo pidiéndote que bajes las revoluciones y los niveles de estrés; otras, son tus hormonas descontroladas haciendo de las suyas; y, en ocasiones, simplemente es tu piel diciéndote: "hey, I need a break". Pero no te voy a engañar: a veces los brotes de acné, las hiperpigmentaciones y la rosácea simplemente deciden aparecer —sin invitación, sin preaviso y, por supuesto, en el peor momento posible.

Sea como sea, amiga, tu piel te está hablando, y en este capítulo te voy a enseñar a entender su idioma, para poder responderle con calma y con cero dramas.

ACNÉ

Seguramente tu relación con el acné sea la más larga (y complicada) que hayas tenido, pero... ¿realmente conoces a tu pareja más estable?

El acné no es solo una fase de la adolescencia: es un trastorno crónico e inflamatorio de la piel que afecta a la unidad pilosebácea. Se trata de una patología multifactorial, es decir, se debe a mil cosas, pero estas son las causas más comunes de esos brotes de granitos que nos hacen perder la cabeza:

❤ Alteraciones del microbioma de la piel

El microbioma cutáneo vive en un estado de equilibrio y, cuando ese equilibrio se rompe —ya sea por factores ambientales como las radiaciones ultravioleta, cambios en el pH o por el uso de medicamentos como los antibióticos—, se produce una disbiosis que puede afectar de forma heavy a la salud de tu piel.

La estrella protagonista en este escenario es la *Cutibacterium acnes*, una bacteria que, en condiciones normales, no es tu enemiga, ya que forma parte de la microbiota normal de tu piel. Ahora bien, el problema surge cuando algunas de sus cepas se vuelven virulentas, proliferando en exceso y generando radicales libres e inflamación, y desencadenando la aparición de granitos de carácter inflamatorio.

Además, se producen cambios en las especies «centinela» que ayudan a mantenerlo todo bajo control, como una menor presencia de *Staphylococcus epidermidis*, una bacteria que intenta restablecer el equilibrio de la piel, controlar la proliferación

desmedida de *C. acnes* y reducir la inflamación que provoca.

Y, para colmo, la *C. acnes* es capaz de formar biofilms en la superficie de la piel. Vale, ya sé que no es fácil seguirme, pero te lo explico: son capas muy finitas que aíslan a las bacterias del exterior y permiten que sigan proliferando, lo cual las vuelve aún más resistentes a los tratamientos antibacterianos. En fin, un drama.

❤ Hiperactividad de las glándulas sebáceas

Que tus glándulas sebáceas se vuelvan hiperactivas, aparte de ser culpa del descontrol que llevan tus hormonas (luego te lo explico), también se debe a la acción de la *C. acnes*.

La *Cutibacterium acnes* activa la lipogénesis, es decir, les manda señales a los sebocitos —las células que trabajan dentro de tus glándulas sebáceas— para que produzcan más sebo. Este sebo, además de contener colesterol, ceras y otros lípidos, está compuesto por triglicéridos.

Y aquí viene lo interesante: cuando esta bacteria descompone esos triglicéridos, genera ácidos grasos libres, como el ácido propiónico. Este ácido, aunque parezca inofensivo, activa los procesos inflamatorios de la piel y le echa más leña al fuego, obstruyendo los poros.

Esta hipersecreción sebácea, además, sirve de alimento para la *C. acnes*, lo que hace que siga proliferando y que todo esto se convierta en un círculo vicioso difícil de romper.

❤ Alteraciones hormonales: hiperandrogenismo

Las hormonas juegan un papel clave en nuestra vida y, si tienes acné, ¡mucho más! Uno de los principales causantes del acné es el hiperandrogenismo, en concreto, el aumento de los niveles de testosterona y de su metabolito activo, la dihidrotestosterona (DHT). Y, no, no solo importa su concentración, sino la sensibilidad de cada persona a esas hormonas.

La mayor parte de los andrógenos (aka hormonas masculinas) se sintetizan en las glándulas suprarrenales y los ovarios, but... guess what? También se pueden producir directamente en la glándula sebácea a partir de la dehidroepiandrostenediona (DHEAS), un precursor hormonal que se encuentra pululando por la sangre. ¡Ah! Y en este proceso de fabricación intervienen varias enzimas, entre ellas la 5-alfa-reductasa, a la que probablemente conoces por los tratamientos para la caída capilar (que la inhiben), ya que transforma la testosterona en DHT. Y, sí, por su culpa no solo te sale acné... ¡sino que también se te cae el pelo!

Estas hormonas tienen muchísima afinidad por los receptores androgénicos que se encuentran en los sebocitos. El match andrógeno-receptor estimula la producción de sebo y el aumento del número de sebocitos dentro de la glándula sebácea, además de estimular la síntesis de más hormonas esteroideas. Es la pescadilla que se muerde la cola.

Y, bestie, si te preguntas por qué te salen granitos superinflamados siempre en la zona de la barbilla y la mandíbula... ¡es porque es la zona donde más receptores androgénicos hay!

❤ Hiperqueratinización del folículo

Cuando el número de queratinocitos en tu piel se dispara y su descamación disminuye... Houston, tenemos un problema. La hiperqueratinización de la unidad pilosebácea ocurre por una proliferación descontrolada de queratinocitos y un aumento de su adhesión celular. Y, aunque aún no se sabe a ciencia cierta quién es el verdadero culpable, es muy probable que las hormonas masculinas, que activan los factores de crecimiento de fibroblastos, tengan mucho que ver.

Todo este caos y la ralentización del recambio celular dan lugar a la formación de comedones (ahora te explico qué son), ya que se forma un tapón de queratina en el canal de salida de la unidad pilosebácea, lo que hace que el sebo se acumule dentro y el poro se obstruya. Además, este tapón hace que el folículo esté distendido, por lo que puede romperse y liberar moléculas proinflamatorias que lo empeoran todo.

❤ Genética, lifestyle y vivir stressed AF

No podemos hacer nada contra nuestra genética, aunque sí podemos mejorar nuestro estilo de vida, pero... ¿qué tienen que ver el lifestyle y el estrés con el acné? Mucho más de lo que crees.

Vivir en modo supervivencia y con los niveles de estrés por las nubes hace que tu cuerpo libere automáticamente más andrógenos y cortisol, la famosísima «hormona del estrés», que se encarga de activar todas las reacciones en cadena que inflaman tu piel.

El cortisol no solo activa las glándulas sebáceas para que produzcan más sebo y todas las cascadas proinflamatorias, sino que también provoca picos de glucosa en sangre. Esto aumenta la resistencia a la insulina, es decir, hace que tu cuerpo sea menos sensible a esta hormona, lo cual aumenta la síntesis de andrógenos, cosa que, por supuesto, puede empeorar el acné.

Además, cuando aumenta la resistencia a la insulina, suben los niveles en sangre del factor de crecimiento similar a la insulina 1 (IGF-1), que estimula las glándulas sebáceas y favorece la proliferación de queratinocitos y sebocitos. Esto puede ser causado por estrés, cambios hormonales, mala alimentación o falta de sueño, y también suele ocurrir durante la adolescencia. ¡Por eso el acné debuta en la época teenager!

❤ Tipos de acné: conoce a tus inquilinos-

Para convivir bien con esos granitos que aparecen en tu piel día sí, día también, primero hay que ponerles nombre y apellidos; esta patología que afecta a tu piel (y a tu vida) se puede clasificar según su gravedad y el tipo de lesión.

Clasificación según el tipo de lesión-

El acné, según el tipo de lesión, se clasifica en inflamatorio y no inflamatorio. Pero no todo es blanco o negro, muchas veces es mixto y junta lo mejor —o, mejor dicho, lo peor— de los dos mundos.

TIPOS DE ACNÉ

<table>
<tr><td rowspan="2">ACNÉ NO INFLAMATORIO</td><td>Comedones cerrados</td><td rowspan="2">ACNÉ COMEDONIANO</td></tr>
<tr><td>Comedones abiertos</td></tr>
<tr><td rowspan="3">ACNÉ INFLAMATORIO</td><td>Pápulas</td><td rowspan="2">ACNÉ PÁPULO-PUSTULAR</td></tr>
<tr><td>Pústulas</td></tr>
<tr><td>Quistes y nódulos</td><td>ACNÉ NÓDULO-QUÍSTICO</td></tr>
</table>

¿No sabes distinguir las distintas lesiones? Tranqui, que te explico cómo es cada una:

- **Comedón cerrado:** se ve como un puntito blanco, un poco elevado; se trata de una mezcla de sebo y queratinocitos que obstruyen un folículo tapado por queratina.
- **Comedón abierto:** el clásico punto negro de toda la vida. Igual que el comedón cerrado, está lleno de sebo y queratinocitos, pero esta vez el folículo está abierto al exterior y el contacto con el aire lo oxida, por eso tiene ese color oscuro. ¡Ojo! No los confundas con los filamentos sebáceos, unas estructuras amarillas o translúcidas formadas por sebo que canalizan la grasa a lo largo de los poros.
- **Pápula:** es la fase siguiente a la de un comedón cerrado. El folículo se distiende mucho y empieza a liberar moléculas proinflamatorias, lo cual causa inflamación visible. Por eso, la pápula aparece como una protuberancia rojiza y bien definida

sobre la piel.

- **Pústula:** lo que viene después de la pápula. La lesión se llena de pus, que es una mezcla de células muertas, sebo, bacterias, neutrófilos y linfocitos (estos últimos son soldados de tu sistema inmunitario que luchan contra la infección). Es rojiza, superinflamada, el pus ya se ve desde fuera and it hurts like hell!
- **Quiste:** una lesión profunda que provoca mucha inflamación y en la que la pared del folículo se destruye a causa de la respuesta defensiva de la piel. Es doloroso, con contenido purulento, a veces caliente, y tiene alta probabilidad de dejar cicatriz.

Clasificación según la gravedad

Según el grado de severidad y el número de lesiones, el acné se puede clasificar en:

- **Leve:** predominan comedones (cerrados y abiertos) y hay pocas lesiones inflamatorias (menos de diez pápulas o pústulas). Sin quistes.
- **Moderado:** más lesiones inflamatorias (más de diez pápulas/pústulas), con presencia de quistes y un total de veinte a cuarenta lesiones.
- **Grave:** muchas lesiones (más de cuarenta), tanto inflamatorias como no inflamatorias, con quistes y nódulos (lesiones quísticas

aún más profundas que un quiste) que pueden dejar cicatriz.

Otros tipos de acné

But that's not all, hay otros dos tipos de acné de los que no se habla mucho, pero que, por desgracia, están entre nosotros y merecen su momento de protagonismo:

- **Acné cosmético:** usar productos de skincare que no son para tu tipo de piel puede pasarte factura. Normalmente son cosméticos con ingredientes muy oclusivos, pensados para pieles secas, que, al aplicarlos en pieles que no lo necesitan, pueden obstruir el poro y provocar la aparición de comedones… y lo que surja. A este tipo de piel saturada y asfixiada se la conoce como «piel asfíctica».
- **Acné iatrogénico:** hay algunos fármacos que alteran el equilibrio hormonal o inmunológico de la piel y pueden desencadenar brotes de acné bastante heavies. Por ejemplo, los corticoides, que favorecen la inflamación; los anabolizantes, que elevan los niveles de andrógenos, o los anticonceptivos, que alteran el balance hormonal.

❤ Marcas de acné

¿Brote de acné superado? Girl, agárrate, porque vienen las secuelas. Y es que, como bien dicen por ahí… ¡las segundas partes nunca fueron buenas!

Las cicatrices posacné son depresiones o, en algunos casos,

elevaciones en la piel que aparecen después de un brote que, además de tener un impacto sobre nuestra piel, lo tienen sobre nuestra autoestima. Pero... ¿por qué ocurre esto?

Cuando un folículo cargado de bacterias, sebo y queratinocitos se distiende y se rompe, se produce un proceso inflamatorio bastante heavy que no solo puede afectar a nuestra epidermis (en forma de eritema o hiperpigmentación), sino que también puede dañar capas más profundas de la piel. Una vez pasa esto, los fibroblastos entran en acción intentando reparar el tejido dañado produciendo colágeno y, junto con los queratinocitos, liberan dos enzimas claves en este proceso: las metaloproteinasas de matriz (MMP) y los inhibidores tisulares de las MMP.

Las metaloproteinasas son imprescindibles a la hora de cicatrizar heridas, ya que su función es degradar el colágeno y la matriz extracelular para remodelarla y regenerarla. Ahora bien, un desequilibrio entre las MMP y sus inhibidores es lo que realmente da lugar a la aparición de cicatrices y marcas. Si las MMP se activan más de la cuenta y degradan demasiado colágeno, pueden aparecer cicatrices atróficas (hundidas). En cambio, si la respuesta cicatricial es excesiva y se produce demasiado colágeno, se forman cicatrices hipertróficas (elevadas).

But wait, ni todos los brotes de acné dejan marca ni todo el mundo desarrolla cicatrices. Esto depende de cuatro factores superimportantes:

- **Gravedad del acné:** un acné severo tiene mayor riesgo de cicatrices que uno leve.

- **Genética:** si en tu familia hay antecedentes de marquitas, es probable que tú también tengas esa predisposición.
- **Duración del brote:** cuanto más tiempo se mantenga la inflamación activa, más probable es que deje huella en tu piel.
- **Manipulación de las lesiones:** ¿cuántas veces te han dicho que no te toques los granos? Amiga, lamento decirte que tenían razón. Apretarlos solo agrava la inflamación y el daño en la piel, aumentando el riesgo de cicatriz.

También es un must que sepas que no todas las marcas posacné son iguales. De hecho, existen varios tipos, y cada una tiene su personalidad propia y necesita un abordaje distinto, especialmente cuando hablamos de tratamientos médico-estéticos.

Tipos de cicatrices:

- **Atróficas:** son las más comunes y se caracterizan por su apariencia deprimida o hundida en la piel, como si esa zona hubiera colapsado. Dentro de este grupo encontramos varios subtipos:
- **Ice-pick o picahielo:** son pequeñas (menos de 2 mm) y profundas, y, aunque a simple vista parecen puntitos, en realidad tienen forma de V. Además, en ocasiones, pueden estar «ancladas» a capas aún más profundas de la piel mediante tractos fibrosos (bandas de tejido cicatricial

compuestas por colágeno) que tiran del tejido hacia abajo, lo que las hace especialmente difíciles de tratar.

- **Boxcar o en furgón:** las hay más superficiales y de profundidad media, y tienen un diámetro superior a 2 mm. Suelen tener forma de U con bordes bien definidos y, al ser más anchas, se puede ver el «fondo» de la cicatriz, que generalmente es plano. Gracias a esta forma tan característica, suelen ser algo más fáciles de tratar que las ice-pick.
- **Rolling u onduladas:** no tienen bordes bien definidos y dan a la piel un aspecto irregular, con zonas hundidas y ondulaciones suaves. Están siempre ancladas al tejido subyacente mediante bandas fibróticas que traccionan la piel hacia abajo de forma desigual, generando ese efecto visual tan característico de «textura de colchoneta».
- **Hipertróficas y queloides:** son elevaciones sobre la piel, de color rosado, rojizo o incluso morado, que se deben a un exceso de producción de colágeno y tejido cicatricial, y son las más difíciles de tratar sin duda alguna. Si la cicatriz se mantiene dentro del área original de la lesión, se considera hipertrófica; pero, si se extiende más allá, invadiendo piel sana, se trata de un queloide.

❤ Tips to glow

Amiga, I feel you, llevo toda mi vida batallando con el acné y sus marcas, y sé que pueden ser realmente frustrantes y que parece

que nunca van a mejorar, pero confía en mí (y en el skincare): ***healing takes time, but glow takes over!*** Así que aquí te dejo unos tips para mantener tu piel bajo control (o al menos intentarlo):

- La primera regla del acné fight club es... ¡no tocar los granitos bajo ningún concepto!
- Be careful: ¡no sobreexfolies tu piel! No necesitas utilizar todos los ácidos del planeta para combatir el acné y sus marcas; de hecho, ¡te puedes cargar tu función barrera y que tu piel se vuelva absolutamente crazy!
- Utiliza una toalla diferente para secarte las manos y la cara (y cámbialas a diario).
- Cambia las fundas de tu almohada cada dos o tres días, y opta por tejidos como la seda o el satén, que, además de ser supercomfy y gustosos, hacen menos fricción con la piel.
- Desinfecta la pantalla de tu móvil a diario: aunque no lo creas, ¡es uno de los mayores focos de bacterias!
- Obvio, practica el beauty sleep y duerme tus ocho horas diarias, y huye del estrés y las bad vibes, ya que solo van a empeorar tu piel ¡y te van a robar el glow!

Y, bestie, si no ves mejora o el acné persiste durante mucho tiempo, acude siempre a tu dermatólogo de confianza, ***please!***

ROSÁCEA

A diferencia de lo que muchos creen, la rosácea no es solo lucir un blush natural las veinticuatro horas del día. Más allá de ese famoso flushing, es una patología inflamatoria crónica de la piel que puede dar mucha más guerra de la que imaginas.

Se caracteriza por la aparición bilateral y simétrica de rojeces transitorias, eritema (rojeces persistentes) y/o telangiectasias (venitas visibles), como ocurre en la rosácea eritemato-telangiectásica. Y, cuando hay inflamación de por medio, también pueden aparecer pápulas e incluso pústulas, como en el caso de la rosácea pápulo-pustulosa. Esta última se confunde a menudo con el acné, pero, ojo: a diferencia de este, nunca hay comedones, solo lesiones inflamatorias y siempre localizadas en frente, nariz, mejillas y barbilla.

Pero, si te preguntas qué es realmente lo que provoca la rosácea, la verdad es que no está del todo claro. Lo que sí sabemos son algunos de los factores que la desencadenan y favorecen su aparición.

Por ejemplo, el enrojecimiento de la piel o rubefacción se debe a una vasodilatación, es decir, a un aumento del flujo sanguíneo, que se nota más en la zona centro-facial porque los vasos son más grandes y superficiales. Cuando este flushing se repite con frecuencia, los vasos sanguíneos pueden perder su tono vascular, es decir, la capacidad para contraerse con normalidad, y quedan dilatados más tiempo de lo habitual, lo que hace que la piel se enrojezca con muchísima facilidad.

Pero... ¿qué desencadena este enrojecimiento? Entre los principales culpables están los cambios de temperatura, la exposición solar, el estrés, la actividad física, el consumo de alcohol y algunos fármacos. Y, sí, lamento decirte que esa copita de vino con tus besties también puede desatar el flushing.

Además, la genética, las alteraciones en el manto ácido y la función barrera, junto con el desequilibrio en la microbiota cutánea, también juegan un papel importante. De hecho, se ha observado una mayor presencia del ácaro ***Demodex folliculorum*** en pieles con rosácea, lo que puede contribuir a la inflamación y empeorar los brotes.

Como puedes ver, la rosácea es una patología multifactorial y bastante compleja, de la que todavía falta mucho por saber. But stay chill, baby, que, con un cuidado de la piel adecuado, ¡la puedes mantener a raya!

HIPERPIGMENTACIONES

Manchas, hiperpigmentaciones, dark spots... Llámalos como quieras, pero estos acúmulos anormales de melanina duran más en tu piel que Edward Cullen en el instituto. Y, sí, son igual de difíciles de ignorar.

Las manchas no son más que el oscurecimiento de ciertas zonas de la piel debido a una mayor producción de pigmento por parte de los melanocitos. ¿Las causas? Amiga, cada tipo de mancha tiene la suya, aunque realmente acaban casi todas conectadas entre sí:

- Exposición solar, responsable de los lentigos solares.

- Cambios hormonales, que provocan el melasma.
- Inflamación de la piel, ya sea por acné o por tratamientos médico-estéticos como peeling o láser, que pueden causar hiperpigmentaciones posinflamatorias (HPI).

Obviamente, las manchas dependen de muchos otros factores: el fototipo, la profundidad a la que están (dermis o epidermis), la edad, la genética, el estado general de la piel y, por supuesto, el exposoma —esa mezcla de factores externos que influyen en la salud y apariencia de tu piel, como la contaminación, las radiaciones ultravioleta, el estrés y los hábitos.

❤ Lentigos solares

Los lentigos solares, o «manchas solares» para los amigos, son hiperpigmentaciones que suelen aparecer en pieles, generalmente más maduras, debido a una exposición continuada y prolongada a las radiaciones solares, que activan la síntesis descontrolada de melanina. Estas manchas normalmente aparecen en las zonas que están más expuestas al sol, como el rostro, el escote, las manos o los brazos.

Los lentigos son manchas de color pardo, sin relieve, redondeadas y con bordes bien definidos, lo que las hace supercaracterísticas. ¿Y por qué aparecen en la madurez? Porque el efecto de las radiaciones ultravioleta sobre la piel es acumulativo, y a partir de los cuarenta años la piel ya no se regenera como antes (ups!). Así que... sí, ese exceso de sol que tomaste a

los veinte puede pasarte factura a los cincuenta. ¡La piel perdona, pero no olvida!

❤ Melasma

El melasma, cloasma o esa mancha que es literalmente tu peor pesadilla es una alteración de la pigmentación crónica, recidivante y adquirida —es decir, no naces con ella, pero, una vez que aparece, vuelve a ti más veces que el pesado de tu ex, y si no la controlas... ¡se queda contigo para siempre!

Se manifiesta en forma de placas marrones o incluso grisáceas, normalmente bilaterales y simétricas, y con bordes difusos, que aparecen sobre todo en zonas del rostro como la frente, mejillas, labio superior o mentón. Estas áreas, además de estar constantemente expuestas al sol, tienen una mayor actividad hormonal, lo que las convierte en el escenario perfecto para este tipo de hiperpigmentación.

Con esto ya te habrás hecho una idea de cuáles son los principales factores desencadenantes (además de la predisposición genética): la exposición a radiaciones solares y las hormonas, una combinación explosiva que activa a los melanocitos.

Por un lado, la exposición a los rayos ultravioleta y a la luz visible induce la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS), que activan la cascada inflamatoria. Esto vuelve a los melanocitos hiperactivos, aumenta su tamaño y facilita la transferencia de melanosomas a los queratinocitos, donde el pigmento acaba instalándose.

Además, los rayos UV activan las metaloproteinasas, que degradan el colágeno de la membrana basal (que separa dermis y epidermis) y rompen las fibras elásticas. Esto, además de ser una de las causas del fotoenvejecimiento y la flacidez, puede permitir que el pigmento pase a la dermis, volviendo el melasma mucho más resistente. Por eso, puede estar en la epidermis, en la dermis o ser un remix: el famoso melasma mixto.

Por otro lado, tus hormonas juegan un papel clave, en concreto, los estrógenos y la progesterona. Por ejemplo, durante el embarazo o al tomar anticonceptivos orales, se produce un aumento de los niveles de estrógenos que dispara la hiperpigmentación. Probablemente se deba a que los melanocitos tienen receptores estrogénicos y su activación incrementa la expresión de tirosinasa (lo que viene después ya lo sabes de sobra). De ahí que el melasma sea más frecuente entre los veinte y los cuarenta años, cuando los estrógenos están en su prime, y tienda a remitir tras la menopausia, cuando estas hormonas caen en picado.

Y, no, el melasma no termina aquí: también tiene un componente vascular. En las zonas afectadas puede producirse una angiogénesis, es decir, se forman nuevos vasos sanguíneos y las células endoteliales que los recubren liberan mediadores que estimulan aún más a los melanocitos. Esto no solo empeora la mancha, sino que hace que se quede aún más tiempo contigo.

Last but not least, en las zonas hiperpigmentadas la función barrera está alterada y es mucho más permeable. Por lo tanto, la

piel pierde más agua transepidérmica, se vuelve más vulnerable a las agresiones externas y se irrita con facilidad, incluso con tus productos de skincare. ¿El resultado? El melasma se oscurece todavía más.

Todo esto, y mucho más, convierte al melasma en un verdadero quebradero de cabeza, que muchas veces parece una auténtica neverending story.

❤ Hiperpigmentación posinflamatoria

Como su propio nombre indica, las hiperpigmentaciones posinflamatorias (HPI) son esas sobreproducciones de melanina que aparecen tras una inflamación aguda o crónica; aunque pueden desarrollarse en cualquier tipo de piel, son más frecuentes en los fototipos más altos, ya que sus melanocitos están más activos.

¿No has oído nunca hablar de ellas? Quizá te suenen más si te digo que son esas manchas color café que quedan después de explotarte un granito. Las HPI aparecen cuando tu piel sufre una lesión, ya sea por un brote de acné rebelde, tratamientos médico-estéticos como el láser o el peeling, quemaduras o incluso por la depilación con cera. Lo que ocurre es que la cascada inflamatoria y los mecanismos de regeneración y cicatrización estimulan a los melanocitos, que, como mecanismo de defensa frente a esta inflamación, producen pigmento y lo distribuyen a los queratinocitos cercanos.

El problema es que los procesos inflamatorios también liberan

radicales libres y especies reactivas de oxígeno, que pueden dañar a los queratinocitos en la capa más profunda de la epidermis, lo que hace que la melanina termine llegando hasta la dermis. ***Y, spoiler, ¡esto no mola nada!***

En pocas palabras: estas manchas son superdifíciles de quitar porque la piel ya está un poco «tocada» y la pigmentación es profunda, y, si usas productos de skincare muy potentes o te haces tratamientos láser, la piel puede inflamarse aún más y oscurecer la mancha, lo cual genera ese odioso efecto rebote.

Además, las HPI pueden venir acompañadas de otras «manchas» no tan conocidas, pero igual de molestas: el llamado eritema posinflamatorio (EPI). Son esas manchas rojizas, rosadas o incluso tirando a púrpura, que aparecen después de una inflamación, provocadas por la dilatación de los vasos sanguíneos cercanos, o la formación de nuevos capilares durante la reparación de la piel. A diferencia de las HPI, el EPI es más frecuente en fototipos claros, donde la piel se enrojece con mucha más facilidad, y su color no se debe a un aumento de melanina, sino a una vasodilatación.

ENVEJECIMIENTO

¿A quién no le gustaría tener una piel eternamente joven? Pero amiga, la realidad es que, a partir de los veinticinco, nuestras células empiezan a producir un 1 % menos de colágeno cada año... y así, poco a poco, llegan los tan temidos signos del envejecimiento. ***Life's like this!***

Pero ¿qué son realmente las arrugas? Lo creas o no, no son el enemigo a batir. Son líneas, dobleces o pliegues que se forman en la piel como parte normal del envejecimiento cutáneo. Y, no, no son solo una señal de que ha pasado el tiempo, sino que también reflejan que has expresado cada emoción, que te has reído a carcajadas y que has disfrutado la vida como nadie. No lo olvides: aging is a privilege!

El envejecimiento es un proceso natural que sufre la piel con el paso de los años, durante el cual va perdiendo su estructura de soporte por la caída en los niveles de colágeno, elastina y glicosaminoglicanos. Al mismo tiempo, el tejido graso que sostiene la piel pierde volumen y firmeza, lo que provoca que esta se descuelgue. Además, el ciclo de recambio celular se ralentiza, haciendo que la piel se renueve mucho más despacio. Esta combinación de pérdida de volumen y elasticidad da lugar a los signos visibles del envejecimiento, como las patas de gallo, las arrugas del entrecejo, el surco nasogeniano, junto con la flacidez y la falta de firmeza.

Todo esto es inevitable a largo plazo, pero existen varios factores, además de la genética, que pueden hacer que estos signos aparezcan antes de tiempo o se noten muchísimo más:

❤ La exposición solar-

Ponerte vuelta y vuelta al sol no solo broncea tu piel y la deja con ese tono canela tan cute, sino que también intensifica las manchas que ya tienes, invoca a las que todavía no han salido y acelera like crazy el envejecimiento cutáneo —lo que también

llamamos fotoenvejecimiento o photoaging—. Y eso sin mencionar temas mucho más serios como el melanoma o el cáncer de piel.

Te explico: cuando te expones a las radiaciones solares (UV e IR), hay una molécula en tu piel —el ácido trans-urocánico— que reacciona como si no hubiera un mañana. Este ácido cambia y activa una cadena de reacciones que genera radicales libres, además de las metaloproteinasas, lo que termina en una pérdida de fuerza, elasticidad y glow en tu piel, volviéndola flácida y marcando las arrugas de forma prematura.

❤ Las expresiones faciales

Entre tú y yo: ser expresiva es lo más sexy del mundo, pero, sí, obviamente favorece la aparición de arrugas. Sonreír, levantar las cejas, guiñarle un ojo a tu crush... todos esos movimientos repetitivos activan los músculos faciales y generan pequeños surcos bajo la piel.

Cuando somos jóvenes, la piel tiene tanta elasticidad que esos pliegues desaparecen casi al instante. Pero, con los años, esa capacidad retráctil va disminuyendo y cada vez le cuesta más volver a su lugar. Y así es como las líneas de expresión terminan convirtiéndose en arrugas más marcadas y duraderas.

Y, no, amiga, no te digo que paralices tu cara, ni mucho menos. De hecho, no hay nada más bonito que un rostro que transmite emociones. Pero, si esto es algo que te quita el sueño, recuerda que los neuromoduladores siempre van a estar ahí para ti como una opción.

❤ El lifestyle y los hábitos

El tabaco, el estrés, la falta de sueño y una mala alimentación son los cómplices perfectos para que la piel envejezca antes de tiempo. No solo aceleran la aparición de arrugas y líneas de expresión, sino que le roban a la piel todo su glow.

Por ejemplo, las sustancias químicas nocivas del tabaco reducen la producción de colágeno y elastina, mientras que la nicotina disminuye el flujo sanguíneo y la oxigenación de la piel. Esto provoca que la piel pierda su tono saludable y que la tez se vea apagada, amarillenta o grisácea, lo que llamamos «piel cetrina». Y, por si fuera poco, la postura repetitiva que adopta la boca al fumar favorece la aparición de esas arrugas alrededor de los labios conocidas como «código de barras».

Por otro lado, el estrés libera cortisol, que aumenta la inflamación, libera radicales libres y activa los procesos que destruyen el colágeno y la elastina en tu piel. Y dormir mal (o poco) ¡tampoco ayuda! Durante el descanso es cuando tus células se regeneran y reparan, así que, si no hay sueño de calidad, la renovación celular se ralentiza, la producción de colágeno disminuye y la piel amanece sin vida y cero descansada.

¿Por qué te crees que se le llama beauty sleep?

Y, si hablamos de alimentación, ya sabes: eres lo que comes, y tu piel también. Una dieta pobre en antioxidantes, proteínas, vitaminas y ácidos grasos esenciales deja a tu piel sin los recursos necesarios para cumplir sus funciones básicas. Además, el exceso de azúcar acelera la glicación, un proceso en el que los azúcares

que provienen de nuestros guilty pleasures se unen a las proteínas estructurales de la piel, como el colágeno y la elastina, liberando unas sustancias llamadas AGEs (Advanced Glycation End Products), que las dañan. ¿El resultado? Bye bye, firmeza, elasticidad y luminosidad. Aloha, envejecimiento prematuro.

❤ Los factores ambientales

Sí, has leído bien: la polución también es la gran enemiga de tu piel. Y es que no es lo mismo vivir en Nueva York o en Hong Kong que en Bondi Beach, en Australia. Las ciudades más industrializadas, con más tráfico y, por lo tanto, mayores niveles de contaminación y una peor calidad del aire, generan más estrés oxidativo en la piel. Además, debilitan el manto ácido y la función barrera, y eso favorece la deshidratación y hace que la piel se vuelva más seca y sensible a todo.

Lo mismo ocurre con las temperaturas extremas. En climas muy fríos, disminuye la producción de lípidos y sebo, componentes clave de la barrera protectora de nuestra piel, lo que la vuelve más sensible y reactiva, y facilita la pérdida de agua y la deshidratación. Además, el frío intenso puede causar vasoconstricción y reducir el flujo sanguíneo y la oxigenación, lo cual afecta a la capacidad de las células para renovarse y repararse de forma normal.

Por otro lado, cuando estamos a cuarenta grados a la sombra, solemos sudar en exceso, lo que también puede deshidratar la piel, aunque a ti te parezca más grasa que nunca. Sin mencionar

el famoso estrés térmico, que genera radicales libres y libera mediadores inflamatorios que terminan cargándose tu colágeno.

❤ Los factores hormonales

Durante la juventud, mientras nuestros niveles de estrógenos están en su punto, tienen un papel superimportante: aumentan la producción de colágeno y elastina, evitan que se degraden al regular la acción de las metaloproteinasas, mejoran la vascularización y refuerzan el grosor de la piel. ¡La mantienen hidratada, elástica y ***juicy!***

Pero, como ya sabes, cuando llega la menopausia, los niveles de estrógenos caen en picado, y eso provoca cambios estructurales muy notorios en la piel, además de sequedad y pérdida de firmeza y elasticidad, que también se relacionan con la pérdida de masa ósea. De hecho, hay estudios que dicen que en los primeros años se puede perder hasta un 30 % del colágeno. This is absolutely crazy!

Además, disminuye la vascularización de la piel y su oxigenación, lo que dificulta su regeneración y el recambio celular. En definitiva, en las mujeres, la bajada de los niveles de estrógenos acelera de forma heavy el envejecimiento.

Dicho esto, bestie, envejecer es lo más normal del mundo y no hay que demonizarlo. ***Just age like fine wine!***

3. ACTIVOS COSMÉTICOS: THE ICONS

En el maravilloso mundo de la cosmética, hay miles de activos e ingredientes que pueden hacer absoluta magia por tu piel; gracias a la Dra. Zoe Draelos, una dermatóloga americana superprestigiosa, los podemos clasificar en tres grupos según su función:

- **Protectores o fundamentales:** protegen tu piel de los radicales libres, del estrés oxidativo y del fotoenvejecimiento, reparan los daños que la exposición solar y la polución puedan provocar en tu ADN y son la base de cualquier rutina de skincare top. Entre ellos, encontramos los filtros solares (físicos y químicos) y antioxidantes como la niacinamida, la vitamina C, el ácido ferúlico y la vitamina E.
- **Transformadores:** como su propio nombre indica, transforman tu piel like crazy, siendo capaces de alterar y modificar su estructura, además de mejorar su textura y su calidad, acelerar el recambio celular, estimular la síntesis de colágeno y elastina, y ayudarte a conseguir un glow espectacular. En este grupo tan cool tenemos a los retinoides, los alfa-hidroxiácidos, los poli-hidroxiácidos, el ácido salicílico, el ácido azelaico y los

despigmentantes.

- **Optimizadores:** se encargan de mejorar las funciones de tu piel, como su regeneración, hidratación, coloración y la síntesis de colágeno, haciendo que tu piel luzca increíble y supersana. A diferencia de los transformadores, no tienen la capacidad de cambiar la estructura de la piel y no actúan a un nivel tan profundo, pero sí tienen un gran impacto en cómo trabaja desde dentro y en cómo se ve, trust me. Algunos los conoces bien y otros no tanto, pero aquí están los péptidos, ingredientes hidratantes como el ácido hialurónico, y los factores de crecimiento.

Ahora que ya sabes quién es quién, voy a contarte cómo cada uno de estos activos puede darle un upgrade a tu piel. ***Let's go!***

ACTIVOS PROTECTORES O FUNDAMENTALES

❤ Vitamina C-

La vitamina C o ácido L-ascórbico es probablemente la vitamina más famosa del planeta. Es la reina de los antioxidantes, ya que evita que nuestra piel entre en modo drama por culpa del estrés oxidativo. La puedes encontrar en concentraciones entre el 5 % y el 20 % como ácido L-ascórbico, que es la forma más eficaz (aunque es más inestable que los sentimientos de tu ex), o en forma de derivados muy estables, como el *ethyl ascorbic acid*, el *ascorbyl glucoside*, el *sodium ascorbyl phosphate*, el *magnesium ascorbyl phosphate* y el *tetrahexyldecyl ascorbate*. Estos derivados son perfectos para

pieles sensibles, ya que se formulan a un pH supersimilar al de la piel (5,5), y son mucho menos irritantes, a la vez que siguen teniendo ese efecto antioxidante y glowy que tanto nos gusta.

La vitamina C hace match con todo tipo de pieles, pero sobre todo con aquellas con falta de luminosidad, que tienen un tono no uniforme o manchas, y con pieles afectadas por las arruguitas y líneas de expresión, ya que...

- **¡Es el antioxidante perfecto!:** al ser un potente agente reductor, es el mejor neutralizando los radicales libres y previniendo el estrés oxidativo que afecta a nuestra piel, derivado de nuestro lifestyle y el entorno en el que vivimos (exposoma, para los amigos).
- **Previene el fotoenvejecimiento:** ya sabes cómo funciona esto del photoaging, pero... ¿qué hace la vitamina C? Combate los radicales libres liberados durante la exposición a las radiaciones ultravioleta e infrarroja, previene el daño solar, mejora muchísimo la apariencia de una piel ya fotoenvejecida y disminuye la cantidad de metaloproteinasas.
- **Es un antiaging TOP:** la vitamina C es un must en tu rutina antiedad, ya que estimula la síntesis de colágeno tipo I y III en los fibroblastos y mantiene las fibras del colágeno superfuertes, unidas y estables. Además, aumenta la síntesis de ceramidas, que hacen que tu piel se vea hidratada y de lo más juicy.
- **¡Revive a la vitamina E!:** te presento a la vitamina E, el

antioxidante BFF de la vitamina C. Al igual que nuestra vitamina favorita, se encarga de proteger a nuestras células de la oxidación y evitar la degradación del colágeno. Ahora bien, con la exposición solar, los niveles de la vitamina E bajan de forma heavy debido al estrés oxidativo, y la vitamina C es capaz de revertir esta oxidación y de ayudar a que la vitamina E se regenere en nuestra piel. ***¡Por no hablar de que juntas hacen un combo BRUTAL!***

- **Como despigmentante mola, y mucho:** ya sabes que la melanogénesis es una cascada de reacciones mediada por la enzima tirosinasa, que tiene como desenlace la producción de pigmento. La vitamina C inhibe la acción de esta enzima y bloquea la síntesis de melanina y la formación de manchas, y esto nos gusta, y mucho.

- **Sí, también es antiinflamatoria y cicatrizante:** esto es gracias a su gran poder antioxidante, ya que, en los procesos inflamatorios, aparecen siempre las especies reactivas de oxígeno, causantes del estrés oxidativo, y ya sabes que la vitamina C es una crack neutralizándolas. Además, como ya te he contado, aumenta la actividad de los factores de crecimiento, hace que tu piel fabrique más colágeno y elastina, y, de este modo, consigue que se regenere y cicatrice mucho más rápido.

Así que, amiga mía, encontrar un producto con vitamina C con el que tener una love story es casi tan importante como hacer match

con tu crush en Tinder, y es que, si encuentras a tu otra mitad, ***¡el glow estará SIEMPRE contigo!***

❤ Ácido ferúlico y vitamina E

El ácido ferúlico y la vitamina E (o tocoferol) son los BFF de la vitamina C, ya que mejoran su estabilidad en la fórmula y potencian su acción en tu piel, y por eso los encuentras casi siempre juntos en tus productos favoritos.

El ácido ferúlico es un antioxidante del que se habla muy poco, pero créeme cuando te digo que es genial. Normalmente se formula en concentraciones por debajo del 1 %, y tiene una larga lista de superpoderes: no solo aumenta la vida media y la efectividad del ácido ascórbico, sino que también estimula la síntesis de colágeno y elastina, previene la formación de manchas, es antiinflamatorio y ayuda a regenerar la piel. Y, aunque no suele tener un papel protagonista en los cosméticos, cuando va formulado con otros activos como el retinol, mejora su penetración, ¡y hace que sean mucho más eficaces!

¡La vitamina E no se queda atrás! Es un antioxidante que puedes encontrar prácticamente en todos tus productos de skincare, en mayor o menor concentración, ya que, además de ser antioxidante, se encarga de estabilizar las fórmulas cosméticas y evitar que se oxiden. Al igual que nuestra vitamina fav, protege tus células de los radicales libres y evita la degradación del colágeno, además de ser antiinflamatoria y mantener tu barrera cutánea superhidratada, ya que evita la pérdida de agua transepidérmica.

Y, para que entiendas por qué cuando se juntan con la vitamina C son el dream team, hay estudios que han demostrado que la combinación de 15 % de ácido ascórbico + 0,5 % de ácido ferúlico + 1 % de vitamina E duplica la fotoprotección de la piel y reduce like crazy las quemaduras solares. **WOW!**

❤ Niacinamida

Amiga mía, ¿sabías que la niacinamida es un derivado de la vitamina B3 y uno de los precursores principales de las enzimas antioxidantes NADPH y NADH? Lo sé, todo esto suena raro, pero créeme que es superimportante, ya que de aquí viene su gran poder antioxidante.

En cosmética, la puedes encontrar en concentraciones que van del 2 % al 5 % para las pieles más sensibles y reactivas, y entre el 10 % y el 20 % para las pieles más resistentes. Ahora bien, ¿qué puede hacer la niacinamida por tu piel?

- **Es un potente antioxidante y ayuda a frenar el fotoenvejecimiento:** aplicada de forma tópica, le devuelve a tus células su capacidad para combatir el estrés oxidativo, que se va perdiendo con el paso de los años, manteniendo tu piel joven, luminosa y con un glow increíble. Además, la niacinamida protege y repara las células dañadas por la exposición solar, ya que activa las proteínas encargadas de reparar los daños en tu ADN.
- **Como seborregulador es un 10/10:** si tienes piel mixta o grasa,

vas a tener un crush serio con este ingrediente, ya que ayuda a controlar y regular la producción de sebo. ¿Cómo? Reduciendo la síntesis de lípidos y grasas en las glándulas sebáceas. De hecho, algunos estudios afirman que, a una concentración del 4 %, puede disminuir casi a la mitad la producción de triglicéridos y ácidos grasos (y los triglis ya sabes que son los más abundantes en la secreción sebácea). Esto hace que sea un aliado muy guay en el abordaje cosmético del acné.

- **Mantiene la barrera cutánea on point y calma las rojeces:** las ceramidas son un elemento clave para tener una función barrera sana y una piel radiante, y la niacinamida tiene la capacidad de aumentar su síntesis a nivel del estrato córneo, minimizando la pérdida de agua transepidérmica y manteniendo tu piel superhidratada. Esto les va a venir genial a pieles secas, con signos de envejecimiento, con rosácea e incluso a pieles atópicas.

- **¡Es antiaging!:** estimula like crazy la síntesis de colágeno tipo I y III, elastina y fibrilina, a la vez que evita la acción de las enzimas que degradan estas proteínas estructurales tan esenciales para mantener tu piel joven.

- **Es antiinflamatoria:** y es que, ya que hablamos del acné, debes saber que la niacinamida es tu bestie para todo, incluso para bajar la inflamación de tus granitos, y esto es gracias a que inhibe todos los procesos inflamatorios que activa la *Cutibacterium acnes*, la bacteria culpable (en parte) de la

aparición del acné inflamatorio.

- **Last but not least, ¡es una gran enemiga de tus manchas!:** la niacinamida es tan guay porque impide la transferencia de los melanosomas a los queratinocitos de la epidermis y, por lo tanto, evita que se deposite el pigmento y aparezcan esas hiperpigmentaciones que nos vuelven crazy. Además, es capaz de ir aclarando las manchas, lo cual permite obtener resultados significativos a las ocho semanas aproximadamente.

¡Es un crush!

ACTIVOS TRANSFORMADORES

❤ Ácido azelaico

Te presento al ácido azelaico: el activo más trendy del momento gracias a su eficacia a la hora de ayudar a tratar pieles con acné, rosácea o hiperpigmentaciones, como el melasma. Lo puedes encontrar en el INCI como *azelaic acid*, o como su derivado, *potassium azelaoyl diglycinate*, aka azeoglicina, que es la opción ideal para pieles supersensibles. Es el mejor amigo de las girls, ya que, aunque podemos encontrarlo en concentraciones entre el 5 % y el 20 %, prácticamente todas las pieles lo toleran genial y se vuelven adictas a usarlo (ahora entenderás por qué).

- **¡Es tu máximo aliado contra el acné!:** el ácido azelaico es de los pocos activos cosméticos con poder antibacteriano y, a su máxima concentración, es capaz de inhibir el crecimiento de

las bacterias culpables de la aparición de granitos y reducir drásticamente su presencia en la superficie de la piel. Además, es queratolítico, lo que le permite afinar la capa más superficial de la piel, prevenir la formación de comedones y granitos cerrados, y eliminar de tu vida los que ya se han instalado en tu piel.

- **Combate la inflamación:** es un gran antiinflamatorio y esto lo convierte en un activo imprescindible tanto en pieles acneicas como en aquellas con rosácea. Gracias a que es un buen antioxidante, regula los procesos inflamatorios y controla las enzimas predominantes en la rosácea (como la calicreína-5), que hacen que la piel se enrojezca like crazy y aparezcan venitas visibles, disminuyendo también el número de granitos inflamados en pieles con tendencia acneica.
- **Es el BFF de las pieles mixtas/grasas:** ayuda a regular y normalizar la producción de sebo gracias a que inhibe la enzima 5-alfa-reductasa, la causa de la hiperactividad de las glándulas sebáceas, que se descontrola por desajustes hormonales como el hiperandrogenismo.
- **Como despigmentante, a nivel cosmético, no tiene rival:** si el melasma o las hiperpigmentaciones posinflamatorias te llevan de cabeza, créeme cuando te digo que vas a ser su mayor fan. Este ácido tan genial tiene el poder de inhibir la enzima tirosinasa, además de cambiar las células manchadas por células totalmente normales de forma selectiva, es decir, tiene

afinidad por las manchas y pasa totalmente de las zonas sin pigmentación oscura. SO COOL!

❤ Ácido salicílico

¿Tienes la piel mixta o grasa y los poros te llevan de cabeza? ¡Saluda a tu forever crush, el ácido salicílico! También conocido como BHA o beta-hidroxiácido, es uno de los ácidos exfoliantes más populares en el universo del self-care, y no es para menos. Se trata de un activo lipófilo, es decir, tiene afinidad por la grasa, lo que le permite atravesar la epidermis con más rapidez, colarse en tus poros y disolver el exceso de sebo y de células muertas de tu piel.

Su concentración en cosméticos suele oscilar entre un 0,5 % y un 2 %, y, para que sea realmente eficaz, es necesario que esté formulado a pH ácido (3-4). ¡Ojo! No solo puedes encontrar el ácido salicílico en el INCI como *salicylic acid*. Este activo proviene de la corteza del sauce blanco (*Salix alba*), que contiene salicina, su precursor, por lo que también es posible que aparezca en la lista de ingredientes como extracto de corteza de sauce (*willow bark extract*). Al entrar en contacto con la piel, la salicina se transforma en este hidroxiácido, que es perfecto para pieles mixtas, grasas y/o con tendencia acneica debido a que:

- **Es un exfoliante y queratolítico increíble:** actúa disolviendo el «cemento» que une los corneocitos de la capa más superficial de la piel, lo cual acelera el recambio celular y provoca la descamación de las células más antiguas. Esto también lo

convierte en un potente comedolítico, ya que tiene el poder de romper los comedones cerrados y evita su evolución a granitos inflamados.

- **Es un gran seborregulador:** al ser lipófilo, ayuda a controlar la producción de sebo y a mantener a raya tu piel grasa. ¿Cómo lo hace? Easy: desobstruyendo los poros, que ya sabes que no son ni más ni menos que los orificios de salida de los folículos pilosos y las glándulas sebáceas. Así, disuelve el exceso de grasa y desbloquea el orificio de salida de la unidad pilosebácea, evitando la obstrucción y la formación de puntos negros. El resultado: menos granitos y unos poros que, aunque no cambian de tamaño, se verán mucho más limpios, difuminados y menos dilatados. ***Bye bye, blackheads!***
- **¿Antimicrobiano? ¡OH, SÍ!:** aunque no es su fuerte, el ácido salicílico también es capaz de limitar la actividad bacteriana de la *Cutibacterium acnes*. Lo que hace es alterar las membranas de las bacterias y acidificar el pH, creando un ambiente que no favorece para nada la proliferación microbiana. Ahora ya sabes por qué lo puedes encontrar en muchísimos productos de skincare, ya sea como activo principal o como conservante.
- **También es antiinflamatorio:** ¿a que esto no te lo esperabas? El ácido salicílico reduce la formación de compuestos proinflamatorios como las prostaglandinas y disminuye la vasodilatación y la rojez que suele aparecer cuando hay

procesos inflamatorios. Esto es superútil cuando hay acné de tipo inflamatorio o incluso rosácea.

Por todo esto, y por mucho más, ***¡es el ingrediente favorito de tus poros!***

❤ Retinoides

Si hay una familia más conocida que la de las Kardashians es, sin lugar a duda, la de los descendientes de la vitamina A: los retinoides. Probablemente ya hayas oído hablar del retinol, el activo antiaging favorito de Kim K., pero... ¿conoces su árbol genealógico?

En cosmética, se utilizan siempre los retinoides de primera generación: el retinol, el retinal (o retinaldehído) y los ésteres de retinol, como el retinil palmitato o el retinil propionato, mucho más suaves y los favs de las pieles sensibles. Por otro lado, el ácido retinoico (tretinoína) y los retinoides de tercera y cuarta generación —como el adapaleno, el tazaroteno o el trifaroteno— juegan en otra liga: son más potentes y se utilizan en productos sanitarios, siempre bajo control médico y la recomendación de tu farmacéutico de confi.

Los retinoides de primera generación son las auténticas joyas de la corona y los ingredientes estrella de cualquier rutina antiaging. Si los ordenamos de menor a mayor potencia, empezaríamos por los ésteres, luego el retinol, después el retinal y finalmente el ácido retinoico. Y sí, este orden tiene todo el sentido del mundo: todos los retinoides deben transformarse en ácido retinoico para actuar en la piel, pero algunos necesitan más pasos que otros. Los

ésteres de retinol, por ejemplo, son los más lentos de la familia, mientras que el retinal se transforma en tretinoína en tan solo un paso.

En cuanto a las concentraciones, cada uno tiene la suya, y en el caso del retinol, desde hace relativamente poco, está supercontrolado. Amiga, no sé en qué año estás leyendo esto, pero a partir de 2027 va a ser imposible encontrar en el mercado productos faciales de venta libre con más de un 0,3 % de retinol (antes se podían utilizar hasta de un 1 %, ouch). Pero, tranquila, porque el retinal, por el momento, sigue sin estar afectado por la nueva normativa europea y puedes encontrarlo en concentraciones de hasta 0,2 %.

Ahora sí que sí, girl, déjame contarte por qué estamos low-key obsessed con ellos:

- **Aceleran la renovación celular:** ¿cómo? Estimulando la síntesis de células nuevas y rompiendo las uniones entre las células antiguas de la capa más superficial de tu piel, lo que facilita su desprendimiento (de ahí la típica descamación por retinización). El resultado es una piel que se renueva a toda velocidad, con una textura mucho más suave y pulida, y un aspecto glowy, uniforme y juicy.
- **Estimulan la síntesis de colágeno y elastina:** los retinoides activan receptores específicos en la piel (RAR y RXR), que ponen en marcha los genes responsables de producir colágeno tipo I y III. Además, aumentan la actividad de los

fibroblastos, encargados de sintetizar el colágeno y la elastina, y bloquean a las metaloproteinasas, que los degradan. ¡Ah! Y ayudan a reorganizar las fibras de colágeno que se han ido desordenando con el tiempo, haciéndolas más fuertes y funcionales. Todo esto se traduce en una piel mucho más firme, tersa y elástica. ***Isn't it crazy?***

Y aún hay más, amiga: el retinal es el único retinoide con acción antibacteriana, lo que lo hace especialmente eficaz frente a la *Cutibacterium acnes*, que, como ya sabes, participa de forma activa en el desarrollo del acné inflamatorio. También actúa como un potente agente comedolítico, previniendo que se obstruyan los poros y se formen granitos nuevos. Todo esto lo convierte en el retinoide más completo en el abordaje cosmético del acné. Y, además... ¡se tolera la mar de bien!

Sin embargo, a pesar de que los retinoides nos han robado el corazoncito, es importante recordar que pueden causar algunos efectos secundarios, como irritación, enrojecimiento, descamación, picor o sequedad. No te preocupes, son totalmente normales, pero por eso es clave empezar a incluirlos en tu rutina de skincare poquito a poco, ***step by step!***

❤ Alfa-hidroxiácidos (AHA)-

Believe me or not, el único ex al que necesitas en tu vida es tu exfoliante, y los alfa-hidroxiácidos son los reyes indiscutibles de la exfoliación. Estos ácidos son un fondo de armario esencial y el little black dress de cualquier

rutina de skincare, ya que:

- **Mejoran drásticamente la textura de tu piel y la llevan a otro nivel:** su función principal es acelerar la renovación celular y acabar con las células muertas.
- **Crean ese efecto de glowy-glass skin que nos vuelve locas:** esto es gracias a que exfolian la superficie de la epidermis y la dejan homogénea, y permiten que la piel refleje la luz y brille aún más que nuestro futuro.
- **Son muy top como antiaging:** al igual que los retinoides, aumentan la actividad de los fibroblastos y estimulan la síntesis de colágeno y elastina, además de engrosar la dermis aportándole una mayor firmeza y elasticidad a tu piel.
- **Merecen estar en tu squad antimanchas:** el recambio celular es parte fundamental del proceso de eliminación de las hiperpigmentaciones y, como ya te he contado, es algo que los AHA hacen increíblemente bien. Esto es un must, ya que es necesario ir eliminando las capas de células pigmentadas que forman la mancha para poder ver los resultados que buscamos.
- **Facilitan la penetración del resto de los activos cosméticos:** al quitar las capas de células muertas que le restan eficacia a tu rutina de skincare, potencian la actividad de los demás productos e ingredientes. But wait, no te pases y combines demasiada exfoliación con activos potentes, ¡puedes perder tu

piel en el intento!

Dicho esto, amiga, vamos a meternos de lleno en el maravilloso mundo de los AHA, donde vas a conocer a fondo a los tres ácidos estrella: el ácido glicólico, el láctico y el mandélico. Estoy segurísima de que vas a tener un love affair con al menos uno de ellos, así que... ***welcome, baby!***

Ácido glicólico

El ácido glicólico proviene de la caña de azúcar y es la masterpiece de los alfa-hidroxiácidos. Tiene un tamaño de molécula bastante pequeñito, lo que le permite penetrar en tu piel muchísimo más que otros AHA, y eso lo convierte en el más potente (y el más irritante, ¡ups!). Suele formularse a concentraciones de entre 5-10 % y es uno de los ingredientes más utilizados en pieles maduras, acneicas o con marcas y manchas, ya que es el mejor exfoliante y combate mejor que ninguno las arrugas y líneas de expresión, los comedones y las irregularidades de la piel.

Ácido láctico

¿Eres una newbie en el tema de los alfa-hidroxiácidos y no sabes cómo empezar? ¡Este derivado de la fermentación láctica es para ti! El ácido láctico se formula en concentraciones entre 5-10 % y es fantástico para pieles secas y sensibles, ya que, al tener un peso molecular un pelín más alto que el ácido glicólico, realiza un exfoliación más superficial y suave, e irrita bastante menos. Además, hidrata tu

piel, y no solo gracias a su capacidad de atraer y retener agua en la epidermis, sino porque también estimula la producción de ceramidas, y con eso consigue que tu barrera cutánea esté siempre fuerte y on point.

Ácido mandélico

Girl, si tienes granitos, ¡vas a adorar al ácido mandélico! A pesar de encontrarse en la almendra amarga, va a dejar un sabor de todo menos bitter en tu piel, y es que es el único AHA con efecto antibacteriano y antiinflamatorio, y es un activo que funciona superbién a la hora de prevenir y abordar los brotes de acné. Lo normal es que lo encuentres en cosméticos al 5-10 %, y su tamaño de molécula es mayor que el de los dos ácidos anteriores, por lo que la irritación va a ser mínima y el glow en tu piel va a ser un show. ¡Ah! Y si tu piel no tolera bien el ácido salicílico, el ácido mandélico es la mejor alternativa, ***chef kiss!***

❤ Polihidroxiácidos

¿Piel sensible? ¿No te llevas bien con ningún ácido? Don't worry, porque los polihidroxiácidos han venido para salvar tu carita. Esta nueva generación de hidroxiácidos tiene una estructura molecular aún más larga que su nombre, por lo que actúan de forma más superficial y evitan que tu piel se irrite y pida auxilio. Okay, ahora que ya hemos hecho las presentaciones, hablemos del PHA (polihidroxiácido) más conocido y utilizado del planeta: la

gluconolactona.

Gluconolactona

¡Chupito por cada producto de skincare que ponga que lleva PHA y sea la gluconolactona! Es el polihidroxiácido más usado en skincare, y es que tiene unas propiedades que lo convierten en una verdadera joyita cosmética:

- **Exfolia sin irritar:** es un familiar cercano de los alfa-hidroxiácidos, por lo que su función principal no podía ser otra que exfoliar tu piel, unificar el tono y mejorar la textura. Al igual que los anteriores, renueva las células de la epidermis y elimina las células muertas, pero lo hace de forma suave, sin resecar, irritar ni enrojecer tu piel. Esto es posible gracias a que su peso molecular elevado limita su penetración y hace que se quede en la capa más externa de la epidermis. Pieles con acné, rosácea, sensibles o reactivas... *you're gonna fall in love!*
- **Es un antioxidante top:** gracias a su estructura química, es capaz de neutralizar radicales libres, unirse a metales prooxidantes como el cobre (que también favorece la aparición de manchas), evitar la acción de este y prevenir el fotoenvejecimiento. Además, protege nuestro ADN de mutaciones inducidas por el estrés oxidativo y reduce el daño de la exposición solar. Es que... *WOW!*
- **Obviamente, es antiaging:** no solo previene la formación de

manchas al unirse a los iones de cobre, sino que además inhibe la acción de las metaloproteinasas, y ayuda a conservar el colágeno y la elastina que tanto te ha costado fabricar y mantener.

- **Hidrata y fortalece tu piel:** una vez más, su fórmula química hace que sea un ingrediente humectante muy guay. Atrae y retiene agua en la piel, evita la pérdida de agua transepidérmica y, además, estimula la síntesis de ceramidas, imprescindibles para tener una piel sana y bonita.
- **Protege tu piel de la glicación:** la gluconolactona, al ser antioxidante, neutraliza los radicales libres que genera la glicación y evita el daño oxidativo que producen los AGEs, además de secuestrar el cobre que participa en estas reacciones. La vida es muy corta como para dejar de comer las cosas que nos gustan (con moderación, please) para retrasar el envejecimiento de nuestra piel, así que... ¡cómete ese cinnamon roll que tanto te apetece y utiliza gluconolactona en tu rutina de skincare!

❤ Despigmentantes

Tener un amor de verano es genial, pero cuando tu love story no es ni más ni menos que con las manchas la cosa cambia, y mucho. Si estás cansada de esta historia interminable, ¡es hora de darles paso a los despigmentantes! Y créeme: este romance sí que puede durar toda la vida (y el glow también).

A pesar de que solemos llamarlos ingredientes «despigmentantes», lo cierto es que muchos funcionan más bien como inhibidores de la pigmentación. ¿Qué significa esto? Que no solo actúan sobre las manchas ya existentes, sino que su función principal es interferir en el proceso de producción de melanina, ayudando también a prevenir y evitar la aparición de hiperpigmentaciones nuevas. El ácido tranexámico, la arbutina y el ácido kójico no solo borran los errores del pasado... ¡sino que también evitan que se repita la historia!

Ácido tranexámico

Como buena farmacéutica, tengo que confesarte que este activo tan trendy empezó su camino muy lejos del mundo del skincare, y es que, originalmente, se utilizaba como medicamento antihemorrágico. Pero, amiga, ya sabes cómo es la ciencia: por accidente se descubrió que, aplicado de forma tópica, también era eficaz para tratar las manchas y el melasma. Y, así, el ácido tranexámico, que comenzó siendo un fármaco hemostático utilizado en medicina, terminó convirtiéndose en un gran aliado del cuidado de la piel y en el conocido ingrediente cosmético que es hoy en día.

Funciona genial en todo tipo de manchas, pero, gracias a su mecanismo de acción, es uno de los activos favoritos para mejorar el melasma (como ya te he contado en capítulos anteriores, en algunos casos tiene un componente vascular). Tranqui, que te explico cómo actúa sobre las hiperpigmentaciones:

- **Es antiinflamatorio:** cuando tu piel se daña, tus queratinocitos

activan una serie de reacciones en cadena, entre ellas, la conversión del plasminógeno en plasmina, una enzima que provoca la liberación de moléculas proinflamatorias, activando a la enzima tirosinasa. Lo que hace tan especial al ácido tranexámico es que interrumpe este proceso inflamatorio y corta el estímulo que hace que los melanocitos fabriquen más pigmento, evitando que aparezcan hiperpigmentaciones posinflamatorias. *YAS!*

- **Evita la hipervascularización de la dermis:** baby, si tienes melasma vascular, ¡esto te interesa muchísimo! El ácido tranexámico mantiene bajo control la angiogénesis en la dermis, y evita que haya demasiada vascularización en las zonas conflictivas de tu piel.

Ácido kójico-

Que el ácido kójico sea uno de los grandes favoritos en las fórmulas despigmentantes no es pura coincidencia, trust me. Este ácido, que se obtiene gracias a la fermentación de azúcares por hongos, tiene una habilidad especial: inhibir a la enzima tirosinasa. Eso sí, suele funcionar como actor secundario en las formulaciones, ya que por sí solo tiene una eficacia moderada, pero, combinado con otros activos... *OMG!*

- **Inhibe la acción de la tirosinasa:** esto es gracias a que es un excelente agente quelante, lo que le permite unirse a los iones de cobre que intentan hacer match con la tirosinasa. Al evitar

su unión, impide la activación de la enzima y bloquea la síntesis de melanina, por lo que, a la hora de prevenir la formación de manchas, es un auténtico crack.

- **Es antioxidante y aporta muchísima luminosidad:** neutraliza los radicales libres, ayuda a desestresar la piel, y, gracias a su efecto despigmentante, unifica el tono y deja un glow espectacular.

¡Ah! Y, por si fuera poco, se ha demostrado que es capaz de desinflamar la piel, frenar el fotoenvejecimiento, y que posee propiedades antimicrobianas y antimicóticas. Además, actúa como un digno sustituto de la hidroquinona —el mejor fármaco tópico despigmentante (aunque con bastantes efectos secundarios)— en algunas fórmulas antimanchas. Sin duda, es el co-star que tu piel merece.

Arbutina

My dearest friend, si tienes la piel sensible y toleras pocos ingredientes cosméticos, créeme cuando te digo que la arbutina está hecha para ti. Es un derivado de la hidroquinona que se encuentra en las hojas de algunas frutas, como los arándanos, pero es mucho más suave y menos irritante. ¡Ojo! No te fíes solo de los claims de los productos y revisa siempre el INCI, ya que la puedes encontrar como *alfa-arbutina* o *beta-arbutina* (el isómero alfa es hasta diez veces más potente que el beta y muchísimo más eficaz).

¿Cómo actúa? Pues prácticamente igual que el ácido kójico,

aunque, sinceramente, tu piel la va a tolerar mucho mejor. Ejerce su acción directamente sobre la enzima que no debe ser nombrada (if you know, you know), quelando los iones de cobre y uniéndose a sus sitios activos. ¿El resultado? Se bloquea la melanogénesis, se evita la formación de las manchas y... ***¡RIP hiperpigmentaciones!***

OPTIMIZADORES

❤ Ácido hialurónico

Sé que estabas deseando que llegara este momento, y es que al fin hemos llegado al ingrediente del que absolutamente todo el mundo habla: el ácido hialurónico. Alrededor del 80 % de los productos de skincare que existen en el mercado lo llevan en su fórmula, pero... ¿por qué tanto hype? ¿Realmente es un activo imprescindible o está sobrevalorado? ***¡Vamos a descubrirlo!***

Este activo, que atrae y retiene agua en la piel, es un polisacárido de la familia de los glicosaminoglicanos y un componente fundamental de nuestro tejido conectivo. Lo sintetizan nuestros fibroblastos y se encuentra principalmente en la matriz extracelular de la dermis, donde forma una malla con el colágeno y la elastina, aportándole a nuestra piel la elasticidad y resistencia que merece.

El ácido hialurónico está superpresente en nuestro cuerpo y en nuestra vida, ahora bien... ¿por qué también está en nuestro skincare? ¡No tan rápido, bestie! Antes de contarte todo lo que puede

hacer por ti, debes saber que prácticamente TODO depende de su tamaño molecular:

- **Ácido hialurónico de alto peso molecular (*hyaluronic acid*, *sodium hyaluronate*, *sodium hyaluronate crosspolymer*):** al ser una molécula grande, se queda en las capas más superficiales de la piel, donde ejerce su acción. Es un humectante de primera, por lo que hidrata la piel intensamente, crea un film protector que evita la pérdida de agua transepidérmica y, al permanecer en la superficie, rellena y atenúa las arrugas y líneas de expresión de forma temporal. ***¡El efecto plump es real!***

- **Ácido hialurónico de medio/bajo peso molecular (*hydrolyzed hyaluronic acid*, *hydrolyzed sodium hyaluronate*):** el tamaño de molécula más pequeño le permite penetrar en capas más profundas y, por lo tanto, hidrata la piel desde el interior y estimula la síntesis de colágeno, elastina y ácido hialurónico propio. El efecto antiaging no es tan inmediato como en el caso anterior, pero sí son cambios más duraderos, reales y transformadores con el uso constante. ***Cross my heart!***

Si te soy sincera, aunque es el humectante más famoso de toda la galaxia, no es el que mejor hace su trabajo cuando hablamos de hidratación profunda. Me veo en la obligación de decirte que ingredientes como la glicerina o el ácido poliglutámico son, by far, mucho más potentes a la hora de atraer y retener agua en la piel.

Así que... ¿es un must incluir ácido hialurónico en tu rutina? Nope. Pero sí puede ser un lujo, un caprichito y un extra para tu piel.

❤ Péptidos

Los péptidos son pura tendencia y, en los últimos años, estas minicadenas de aminoácidos se han ganado el cuore (y el neceser) de toda la comunidad beauty. Son tan especiales porque actúan como mensajeros celulares, es decir, activan, bloquean o regulan los mecanismos de regeneración y reparación de la piel, la síntesis de proteínas como el colágeno y la elastina, los procesos inflamatorios e incluso la formación de manchas.

Pero no todos los péptidos son iguales, y se clasifican según su tamaño —dependiendo del número de aminoácidos— y, sobre todo, según cómo hagan su magia en tu piel:

- **Péptidos señal:** son los encargados de darle un empujoncito a los fibroblastos, aumentando la producción de colágeno y ácido hialurónico, y reforzando la elasticidad y la firmeza de la piel. En este team está el famosísimo *matrixyl 3000*, que es la combinación perfecta de dos péptidos, el *palmitoyl tripeptide-1* y el *palmitoyl tetrapeptide-7*.
- **Péptidos inhibidores de neurotransmisores:** son los llamados péptidos botox-like, que actúan de forma similar (pero no igual, seamos realistas) a la toxina botulínica. Inhiben la liberación de acetilcolina y relajan las contracciones musculares para mantener a raya las arrugas dinámicas y de

expresión. Seguro que has oído hablar del *argireline®* (*acetyl hexapeptide-8*), un buen aliado si buscas ese efecto relaxed sin recurrir al pinchacito.

- **Péptidos inhibidores de enzimas:** bloquean enzimas que degradan proteínas estructurales de la piel, como la elastasa y las metaloproteinasas, e incluso enzimas relacionadas con la *hiperpigmentación.* Progeline™ (*trifluoroacetyl tripeptide-2*) es el más conocido y funciona increíblemente bien para prevenir y mejorar las arrugas de la frente y las patas de gallo.
- **Péptidos transportadores:** su misión es transportar oligoelementos esenciales como el cobre o el manganeso a las células de la piel. Estos minerales son clave para agilizar los procesos de cicatrización, regeneración y reparación cutánea. Aquí podemos encontrar a los famosísimos péptidos de cobre (*copper tripeptide-1*), que también se consideran péptidos señal gracias a su capacidad de estimular la síntesis de colágeno, elastina y glicosaminoglicanos, además de su potente acción antioxidante, antiinflamatoria y reparadora del ADN. **WOW!**

Amiga, estos son solo algunos de los péptidos más utilizados en productos de skincare, pero... spoiler alert: ¡hay un montón más esperando a que los descubras!

❤ Factores de crecimiento

Es probable que no los conozcas, pero los factores de crecimiento —aka *epidermal growth factors*— son proteínas que funcionan como personal trainers para tu piel: ayudan a coordinar los procesos de reparación y regeneración, activan la renovación celular y estimulan la producción de colágeno y elastina. En la lista de ingredientes los vas a encontrar como EGF, y son de los componentes favoritos para recuperar la piel después de tratamientos *beauty* como el microneedling, láseres o peelings, ya que maximizan los resultados y aceleran la regeneración. Y, además...

- **Atenúan arrugas y mejoran la firmeza y elasticidad de la piel:** ¿cómo? Estimulando la síntesis de colágeno y elastina en la dermis y reforzando la estructura de sostén de la piel. ¿El resultado? ¡Una piel elástica, firme y bouncy!
- **Aumentan los niveles de hidratación:** también activan la síntesis de ácido hialurónico y glicosaminoglicanos que atraen y retienen agua en la piel para mantenerla juicy y plumped.
- **Regulan los procesos inflamatorios:** modulan la respuesta inflamatoria de nuestra piel, disminuyendo la liberación de moléculas proinflamatorias, como las citoquinas, y aumentando la de células inmunitarias, como los macrófagos tipo 2, que resuelven el tema de la inflamación en cero coma.
- **Mejoran muchísimo la cicatrización de tu piel:** esto es gracias a todo lo anterior, a que mejoran la vascularización de la zona

dañada y a que promueven una cicatrización y curación de heridas o microlesiones de forma ordenada. De esta forma, se evita la aparición de cicatrices hipertróficas o queloides, y se mantiene la piel supersaludable y lisita.

En definitiva, si tu carita ha pasado por todo tipo de dramas en esta vida, ya sea brotes de acné, tratamientos estéticos gore o ese descenso en picado de tu colágeno a partir de los veinticinco (ouch), los factores de crecimiento son el boost que tu piel necesita.

4. OTROS INGREDIENTES TRENDY: THE NEW BABIES

¿Conocer los activos más icónicos y cómo combinarlos entre sí? *Check!*

Ahora, amiga, es hora de darle la bienvenida a nuestro skincare neighbourhood a los ingredientes más trendy de la temporada. Y, no, no es porque sean nuevos (aunque algunos sí lo son), sino porque están muy de moda y todo el mundo los quiere en su rutina cosmética.

EXOSOMAS

Aunque fueron descubiertos en los maravillosos ochenta, los exosomas son los verdaderos new babies del cuidado de la piel, y los podemos encontrar tanto en los productos cosméticos más novedosos como en tratamientos médico-estéticos. No son ni más ni menos que minivesículas extracelulares derivadas de las células madre que se encargan de transportar proteínas, factores de crecimiento, lípidos e incluso material genético entre una célula y otra.

¿Qué pueden hacer por tu piel? Lo cierto es que, aunque la

información es limitada y no está del todo clara, los resultados están siendo de lo más prometedores y podría decirse que los exosomas:

- Ayudan a aumentar los niveles de colágeno y elastina, y evitan su degradación.
- Tienen poder antioxidante, neutralizan los radicales libres y combaten el photoaging.
- Son supercalmantes y regeneran y recuperan la piel a la velocidad de la luz.

Cada vez están saliendo más productazos al mercado con estos activos, pero su nicho estrella está en tratamientos como los microneedlings y peelings médicos, ya que, por ahora, necesitan un pelín de ayuda para penetrar en la piel y poder hacer bien su efecto.

¡Son candidatos top para estar en la crushlist de las pieles con marcas de acné, cicatrices, arrugas y líneas de expresión!

BAKUCHIOL

¿Tienes una relación amor-odio con los retinoides, tu piel se irrita solo con mirarla y/o estás embarazada? ¡El bakuchiol puede ser tu nuevo skincare hero! Este ingrediente de origen vegetal, conocido como la alternativa natural al retinol, se extrae de las hojas y semillas de *Psoralea corylifolia* (babchi, para los amigos), una planta muy utilizada en la medicina tradicional ayurvédica y china.

El bakuchiol está en pleno auge gracias a que tiene propiedades muy guais (y muy parecidas a las de nuestro retinoide fav): tiene poder antioxidante, combate los signos del envejecimiento, calma y desinflama, unifica el tono, mejora la textura y deja un glow de lo más cute.

Ahora bien... ¿es realmente un sustituto del retinol? ¿Podemos llamarlo un ingrediente retinol-like? Well, aunque tienen efectos similares en la piel, como su poder antiaging, el mecanismo de acción es totalmente diferente. El retinol actúa directamente en los receptores de la piel transformándose en ácido retinoico, mientras que el mecanismo exacto del bakuchiol aún no está del todo claro. También es importante tener en cuenta que el retinol cuenta con miles de estudios clínicos que avalan su eficacia, mientras que el bakuchiol sigue siendo una rising star dentro de la dermocosmética.

Aun así, si tienes la piel sensible, estás embarazada (congrats, girl) o simplemente no te llevas bien con los retinoides, es un ingrediente que prácticamente no irrita la piel, da resultados buenísimos y te puede robar totalmente el corazón.

PDRN

Si hay un activo que la k-beauty puso en el mapa antes que nadie ese es el PDRN, o polidesoxirribonucleótido si nos ponemos técnicas. But, wait, ¿qué es esto exactamente? Básicamente, son fragmentos de ADN que, aunque en sus inicios se usaban con fines terapéuticos y se obtenían a partir de placenta humana, hoy en día brillan por sus beneficios antiaging y suelen extraerse del

esperma de salmón. EW!

Estos polinucleótidos son el golden boy de la cosmética coreana y los podemos encontrar tanto en tratamientos médico-estéticos rejuvenecedores como en productos de skincare. Pero, tranqui: si no te convence el tema del salmon sperm (a mí tampoco, honestly), ya hay cosméticos formulados con la versión vegana de PDRN, que se obtiene a partir de la raíz del *Panax ginseng*, YAY!

Pero... ¿por qué todo el mundo está obsesionado con el PDRN?

- **Regenera la piel like crazy y estimula la síntesis de colágeno:** el PDRN es muy rico en adenosina, su componente MVP, ya que se une a los receptores A2A y activa una cascada de reacciones que aceleran la regeneración, cicatrización y reparación de la piel, además de darle un push a las células para que fabriquen más colágeno. ¡Como antiaging y para atenuar marquitas es lo más!
- **Protege a tu piel del daño oxidativo:** no solo neutraliza los radicales libres, sino que también estimula la producción de antioxidantes propios por parte de nuestras células.

Bestie, no sé si el PDRN será el secreto de la glass skin de las estrellas del k-pop, pero sí que puede ser el tuyo para irte a dormir cada noche como un glazed donut.

GLUTATIÓN

Si seguimos hablando de ingredientes populares en Corea, el

glutatión podría estar fácilmente en el top 10. Se trata de un tripéptido presente de forma natural en nuestro cuerpo, formado por cisteína + ácido glutámico + glicina, que hace efecto detox y defiende a nuestras células del estrés oxidativo y todo lo que eso implica. Además, una bajada de los niveles de glutatión en nuestra piel es una de las principales razones por las que aparecen los primeros signos del envejecimiento, ***¡y eso sí que es un k-drama!***

¿Qué es lo que hace este antioxidante tan guay?

- **Combate las hiperpigmentaciones y unifica el tono:** al igual que otros activos despigmentantes, es capaz de inhibir a la enzima tirosinasa, evitando que desate la formación de manchas. De esta forma, consigue igualar el tono de tu piel y aportarle muchísima luminosidad.
- **Hace que tu piel se vea elástica y bouncy:** esto es gracias a que estimula la producción de colágeno y elastina, promueve la regeneración celular y fortalece la barrera cutánea, y ayuda a mantener la piel superhidratada al evitar la pérdida de agua transepidérmica.
- **Lo desinflama todo:** sí, incluido el contorno del ojo, y es que, gracias a que neutraliza las especies reactivas de oxígeno, frena la liberación de moléculas proinflamatorias y, con ello, la inflamación.

Si a todo esto le sumamos que previene la glicación y la destrucción del colágeno, ¿cómo no va a ser un crush para todas?

ÁCIDO SUCCÍNICO

El ácido succínico es un verdadero up-and-comer dentro de la cosmética acné-friendly, y es que este activo, presente de forma natural en la caña de azúcar y el ámbar, está demostrando poco a poco que puede convertirse en un gran aliado de las pieles con tendencia a tener granitos.

Es un ingrediente capaz de exfoliar suavemente la piel, acelerando la renovación celular sin irritar ni un poquito, mientras controla la producción de sebo, reduce la inflamación y limita el crecimiento de la *Cutibacterium acnes*, evitando que esta bacteria troublemaker se desmadre y desate el caos en tu piel (y en tu vida).

Lo puedes encontrar tanto como spot-treatment como para usarlo por toda la cara, y es un ingrediente que funciona genial en pieles sensibles, lo que lo hace perfecto si estás buscando una alternativa más suave al ácido salicílico o simplemente quieres algo eficaz pero chill. ¿Lo mejor? Que no solo ayuda a prevenir y calmar brotes, sino que también mejora la textura y luminosidad de la piel, dejándola con ese efecto glowy que nos encanta.

Bestie, la lista de activos e ingredientes cosméticos es infiniiiiiita y, sinceramente, faltarían libros para poder descubrirlos todos. Pero sí hay algo que quiero que te quede claro: el skincare es ciencia y pura estrategia, y, con los activos correctos, tu piel puede jugar en otra liga.

I swear!

5. MIX & MATCH: CÓMO MEZCLAR INGREDIENTES SIN PERDER LA PIEL EN EL INTENTO

Conseguir que tus cosméticos hagan buen mix entre ellos es (casi) tan importante como hacer match con tu crush, y es que los activos que encuentras en tus productos de skincare son como prendas de Zara: no todo combina y, a veces, el resultado puede ser un auténtico cuadro.

Ahora bien, ¿en qué debes fijarte para saber si tu combo de skincare es un tequila sunrise o un cóctel molotov para tu piel? La clave está en entender qué hace cada activo, tener en cuenta su pH y aplicar los productos en el orden correcto —de más ligero a más denso—. O sea, para que dos ingredientes hagan un buen equipo es esencial que trabajen a un pH similar, que juntos no sobreexfolien ni irriten la piel, y que siempre se sumen como debería ocurrir en cualquier love story.

AMIGA, EL PH IMPORTA

El pH es el grado de acidez o alcalinidad de una sustancia. El rango va de 0 (lo más ácido) a 14 (lo más básico), y, para que te

hagas una idea, el pH natural de tu piel ronda el 5,5. Es muy importante tenerlo en cuenta, porque de ello depende que los activos exfolien o calmen, que hagan match entre sí y potencien su acción, que pierdan eficacia o incluso que irriten tu piel. Te pongo un ejemplo: si el ácido glicólico se formula en un pH ácido, es un exfoliante superefectivo, pero, si se formula en un pH más básico, pasa a ser más hidratante que otra cosa. *Crazy, isn't it?*

Vale, ahora sí, estás totalmente lista para adentrarte en el arte de mezclar activos cosméticos como una experta. Pero, antes, déjame hacerte un pequeño recap de cómo actúan los ingredientes más icónicos y cuál es su pH ideal:

COMBINACIONES DE SKINCARE

	Retinoides	**Niacinamida**	**AHA**	**BHA**	**Vitamina C**
Retinoides		✔	⚠	✗	✗
Niacinamida	✔		✔	✔	⚠
AHA	⚠	✔		⚠	⚠
BHA	✗	✔	⚠		⚠
Vitamina C	✗	⚠	⚠	⚠	
Peróxido de benzoilo	✗	✗	✗	✗	✗
Ácido azelaico	⚠	✔	✔	✔	✔
Ácido hialurónico	✔	✔	✔	✔	✔

⚠ Se pueden usar juntos pero con precaución, ya que puede irritarse muchísimo la piel.

✗ Lo mejor es no utilizarlos nunca juntos, ya que no hacen buen match.

WINNER COMBOS

Si convives con el acné inflamatorio:

NIACINAMIDA + RETINOIDES	**NIACINAMIDA + ÁCIDO AZELAICO**	**ÁCIDO SALICÍLICO + ÁCIDO AZELAICO**

¿Te llevan de cabeza los puntos negros y el poro dilatado?

ÁCIDO SALICÍLICO + ÁCIDO MANDÉLICO	**NIACINAMIDA + ÁCIDO SALICÍLICO**

Si los comedones cerrados o la textura irregular se han instalado en tu vida:

AHA + RETINAL	**NIACINAMIDA + RETINOL**

Baby, ¿necesitas más glow?

VITAMINA C + ÁCIDO FERÚLICO + VITAMINA E	**AHA + VITAMINA C**	**VITAMINA C + PHA**
PÉPTIDOS + AHA	**PÉPTIDOS + VITAMINA C**	

Si te preocupan las manchas o el melasma:

NIACINAMIDA + ÁCIDO AZELAICO	**ÁCIDO AZELAICO + ÁCIDO KÓJICO / ÁCIDO TRANEXÁMICO / ARBUTINA**	**NIACINAMIDA + ÁCIDO KÓJICO / ÁCIDO TRANEXÁMICO / ARBUTINA**
VITAMINA C + ÁCIDO KÓJICO / ÁCIDO TRANEXÁMICO / ARBUTINA	**AHA + ÁCIDO KÓJICO / ÁCIDO TRANEXÁMICO / ARBUTINA / ÁCIDO AZELAICO**	**RETINOIDES + ÁCIDO KÓJICO / ÁCIDO TRANEXÁMICO / ARBUTINA**

Y si lo que te vuelve crazy son las arrugas y las líneas de expresión:

NIACINAMIDA	**AHA**	**PÉPTIDOS**

+ RETINOIDES	+ RETINAL	+ RETINOIDES

Pero, tranqui, si lo tuyo no es hacer mezclas o simplemente no quieres tener mil productos en tu armario beauty, ¡el skincare multifunción es todo lo que necesitas!

Son productos formulados con un mix de activos que actúan en sinergia para abordar las distintas necesidades de tu piel al mismo tiempo, haciendo que tu rutina sea superefectiva y, a la vez, minimalista (less is more, honey).

Además, hay activos que, para funcionar bien, minimizar la irritación y ser realmente couple goals, lo ideal es que vayan formulados juntitos en un mismo producto, como los alfa-hidroxiácidos y los retinoides, o la niacinamida y la vitamina C.

INGREDIENTES QUE COMBINAN CON TODO

También te traigo good news: hay ingredientes en cosmética que son como un white tank top... ¡versátiles, combinan con absolutamente todo y le sientan bien a todo el mundo! Entre ellos están el ácido hialurónico, la glicerina, los péptidos (excepto los de cobre, que no hacen buen match con la vitamina C), la centella asiática, las ceramidas, los factores de crecimiento, y activos ultracalmantes como el pantenol o la alantoína.

¿Cuándo aplicarlos? ***Easy!***

- **Antes de activos potentes como los retinoides o los AHA:** si tu piel es sensible o eres una newbie en el mundo del skincare,

aplicarlos antes puede bajarles un poquito la potencia a estos activos, evitando perder la piel en el intento.

- **Después de cualquier tipo de activo y antes de la crema hidratante y el SPF (factor de protección solar, por sus siglas en inglés):** así calmas e hidratas la piel tras usar ingredientes más potentes, reduciendo riesgos de descamación, tirantez o irritación.

6. SKINCARE 101: CREA TU RUTINA COSMÉTICA

Ahora que ya lo sabes (casi) todo sobre la piel, sus distintos tipos, los problemas más comunes, y te has metido de lleno en el universo de los activos cosméticos... ¡estás más que preparada para crear tu rutina de skincare desde cero! Ha llegado la hora de conocer a fondo todos los productos que pueden formar parte de tu armario beauty, entender la ciencia que hay detrás de ellos, aprender a elegirlos como una auténtica experta y, por supuesto, saber cómo aplicarlos correctamente para tener una piel supersana y glowy. *Girl, are you ready? Let's go!*

RITUAL DE LIMPIEZA: WASH YOUR FACE!

Bestie, pocas cosas en la vida se sienten tan bien como tener la cara limpia y fresquita —y no acepto discusión—. Por eso, quiero que la limpieza facial se convierta en uno de tus momentos favoritos del día.

En tu rutina de mañana, usa un limpiador en base acuosa para empezar el día con la piel fresh and clean. Por la noche, practica la doble limpieza: primero un limpiador en base oleosa para eliminar maquillaje y SPF, y luego uno acuoso para no dejar en la

piel ni un rastro de suciedad.

❤ Limpiador en base acuosa

¿Cómo conseguir que tu water-based cleanser sea tu crush?

Un buen limpiador en base acuosa tiene que tener las mismas cualidades que tu media naranja: que no te irrite ni lo más mínimo, que respete todas tus barreras y que no sea nada básico (aquí te estoy hablando del pH, pero bueno, tú ya me entiendes).

Ya sabes que el pH de la piel está alrededor de 5,5, y utilizar limpiadores con un pH alcalino (por encima de 7) altera el equilibrio de tu microbiota cutánea y se carga por completo el manto ácido del estrato córneo, lo que puede llevar a una piel superdeshidratada y tirante.

But wait, porque, para evitar que un limpiador te seque hasta las lágrimas, no basta con fijarte solo en el pH. También importa (y mucho) el tipo de tensioactivos que contiene. Lo ideal es que sean suaves, es decir, que limpien sin arrasar con los lípidos y proteínas que forman tu barrera cutánea. Entre los surfactantes más soft que puedes encontrar en el INCI están: *cocamidopropyl betaine*, *sodium lauroyl sarcosinate*, *sodium cocoamphoacetate*, *sodium coco-sulphate*, *decyl glucoside*, *coco glucoside* y muchos más.

¿Eres más de limpiezas ultraprofundas? No worries, el *sodium laureth sulfate* también puede ser tu aliado. Aunque es un tensioactivo más potente, es muy respetuoso con la piel y suele ser mejor tolerado que otros sulfatos de su familia como el *sodium lauryl sulfate*.

Además de los tensioactivos, tu cleanser puede incluir activos calmantes como la niacinamida, el pantenol o la alantoína, que reducen rojeces e irritaciones y refuerzan la barrera cutánea. También puede llevar ingredientes emolientes, como las ceramidas, que mantienen la piel suave y nutrida; e incluso pre y probióticos, que ayudan a equilibrar y fortalecer el microbioma cutáneo.

Tipos de limpiadores acuosos

- **Foams o espumas:** hacen bastante espumita al contacto con el agua y son supergustosos de usar. Funcionan genial en pieles mixtas y grasas.
- **Geles:** generan un poco de espuma y son más suaves con la piel que los anteriores, pero sin perder potencia de limpieza. Son superversátiles e ideales para todo tipo de pieles.
- **Cremas limpiadoras:** son, sin duda, el formato más hidratante de todos. Cargadas de ingredientes emolientes, son perfectas para las pieles más secas o sensibles.
- **Aguas micelares:** aunque son limpiadores water-based, no sustituyen una limpieza completa. Están formadas por tensioactivos y micelas que atrapan la suciedad, pero hacen una limpieza insuficiente y muy superficial. Se pueden utilizar antes de otros limpiadores acuosos, pero nunca como único paso.

- **Active cleansers:** pueden ser en formato gel, foam o crema, pero lo que los hace especiales es que incluyen ácidos exfoliantes como el salicílico o el glicólico, además de ingredientes como árbol del té, carbón activado, enzimas o azufre. Por lo general, no se usan a diario, sino unas 3-4 veces por semana, y se deben dejar actuar durante al menos un minuto sobre la piel. Son el match perfecto para pieles resistentes, con exceso de sebo, tendencia acneica, falta de glow, puntos negros y/o filamentos sebáceos.

❤ Limpiador en base oleosa

Hacer double cleanse todos los días de tu vida es uno de los mantras más sagrados de la k-beauty y un must en la rutina de cualquier estrella de Hollywood. Pero ¿por qué empezar con un aceite o bálsamo antes del limpiador acuoso? Easy, porque un limpiador oleoso tiene una afinidad brutal por la suciedad, el makeup, el SPF, el exceso de sebo y cualquier residuo que quede en tu piel al final del día.

Esto es pura química, y, en este contexto, los opuestos no se atraen: la grasa se siente atraída por la grasa y no hay limpiador acuoso que supere este match tan heavy.

Y, si te preguntas cómo puedes identificar un limpiador oil-based, toma nota: su primer ingrediente nunca será agua, sino un aceite, manteca o éster emoliente. El resto de la fórmula también estará cargadita de aceites vegetales o minerales, y lo más característico es que, al entrar en contacto con el agua, se

emulsiona y se transforma en una especie de leche limpiadora.

Encuentra a tu limpiador oleoso fav-

- **Piel seca:** estás de suerte, y es que puedes utilizar prácticamente cualquier aceite o bálsamo limpiador sin problema, ya que todos son superrespetuosos con la barrera lipídica de la piel.
- **Piel mixta, grasa y/o con tendencia acneica:** busca productos que sean no comedogénicos (tranqui, ahora te explico qué significa eso) y que no contengan ningún tipo de ingrediente que pueda taponar el poro y obstruirlo. Spoiler: evita a toda costa el aceite de coco.
- **Piel sensible:** huye de los productos con muchísimo perfume y cargados de aceites esenciales, ya que pueden irritar tu piel like crazy.

Tips para hacer la doble limpieza like a PRO

1 Aplica la cantidad justa de tu limpiador oleoso sobre la piel totalmente seca y haz masajes circulares durante un minuto (o hasta que veas que tu maquillaje se ha derretido).

2 Emulsiónalo con agua tibia hasta que se convierta en una leche limpiadora y acláralo totalmente. ¡No debe quedar ni rastro del aceite en la piel!

3 Utiliza tu limpiador acuoso fav, masajeándolo suavemente también durante un ratito, y vuelve a aclarar la piel con agua. Et voilà!

En cuanto a la zona de los ojos, lo ideal es que la desmaquilles siempre con un agua micelar en vez de con un aceite limpiador, ya que los aceites pueden obstruir unas glándulas que tenemos en el párpado (llamadas glándulas de Meibomio) y producir una blefaritis. *Ouch!*

Amiga, irte a dormir maquillada o sin lavarte la cara, por mucho que vuelvas piripi de fiesta, jamás debe estar en tus planes. Y, please, no quiero ni oír hablar de las toallitas limpiadoras. Trust me, *good things come to those who double cleanse!*

TÓNICOS: ¿UN MUST O UNA OPCIÓN?

El tónico es como ese modelito estrafalario de Zara que te hace ojitos, pero que añades y eliminas de la cesta una y otra vez. ¿De verdad lo necesitas? ¿O solo es un crush pasajero? No hay una respuesta universal, y es que necesitar un tónico o no depende de su composición y del resto de los productos de tu rutina de skincare.

Seguramente hayas oído que los tónicos sirven para equilibrar y restaurar el pH de tu piel, e incluso para cerrar los poros, pero la realidad es que una piel sana puede equilibrar sus propios chakras sin problema, y en cuanto a los poros... ¡es imposible cerrarlos! (sobre esto charlaremos más adelante).

Pero, entonces... ¿cuál es su verdadera misión? Pues, dependiendo de su lista de ingredientes y su pH, los tónicos pueden ser equilibrantes, astringentes, hidratantes o exfoliantes.

Eso sí, debes tener clarísima una cosa: no están pensados para «terminar de limpiar» la piel, porque para eso ya está tu cleanser.

Tipos de toners

- **Tónicos equilibrantes:** tienen un pH similar al de la piel y están formulados para recuperar el equilibrio de la barrera cutánea y su microbiota. Suelen ir cargados de activos supercalmantes como centella asiática, niacinamida, pantenol o alantoína. Son una opción genial para pieles sensibles, reactivas, con la función barrera dañada o que estén con tratamientos cosméticos potentes.
- **Tónicos exfoliantes:** su pH necesita ser más bajo (3,5-4,5) para que los distintos ácidos puedan ejercer bien su acción exfoliante. Son perfectos para mejorar la textura, combatir puntos negros y potenciar los tratamientos posteriores, además de aportar un glow extra gracias a ingredientes como los ácidos salicílico, glicólico, láctico o mandélico.
- **Tónicos hidratantes:** también formulados en función del pH de la piel, suelen tener una textura más densa y la función de humectar y aportar nutrición extra. En este team están los famosísimos y trendy milky toners, que, además de ingredientes como glicerina, ceramidas, lípidos de todo tipo y ácido hialurónico, llevan otros propios de la k-beauty como agua y extracto de arroz o proteínas de leche. El resultado, obviamente, es una glass skin en toda regla.

- **Tónicos astringentes:** a menudo cargados de alcohol (con excepciones, claro) y con un pH a veces más alto que el de la piel (no siempre, tranqui), su misión es reducir la producción de sebo en pieles grasas y minimizar la apariencia de los poros. Suelen llevar activos como niacinamida, ácido salicílico y extracto de witch hazel. Si te soy sincera, no son mis favoritos, *but... who cares?*

Recuerda: el tónico siempre va después de la limpieza y antes de tus sérums de tratamiento, tu hidratante fav y tu protección solar. Usa la cantidad que necesites, aplícalo a toquecitos por el rostro... ¡y listo!

SÉRUMS: ELIGE BIEN TU SQUAD

Girl, aquí es donde empieza lo bueno y la estrategia de verdad. Los sérums son los MVP del skincare: vienen cargaditos de activos y tienen una textura ligera (casi siempre acuosa), lo que les permite llegar a capas más profundas de la piel.

Son el producto de tratamiento de tu rutina, por lo que van enfocados a granitos, manchas, arrugas, rojeces, falta de glow... o lo que sea que te quite el sueño. Eso sí, no se trata de coleccionarlos como cromos, sino de elegir bien a tu team y usarlos con cabeza (sí, eso significa no llenar la pipeta como si fuera un gin-tonic, que nos conocemos). Con tres o cuatro gotitas de tu sérum favorito es más que suficiente para todo el rostro.

¿Cómo elegir? Aquí te dejo la guía rápida de los tres tipos de

sérums que te pueden salvar la vida:

❤ Sérums antioxidantes

Perfectos para la rutina de día, porque luchan contra los radicales libres y el daño solar. Los ingredientes que vas a ver en estos sérums son:

- **Vitamina C pura:** genial para pieles resistentes, pero ten cuidado si tienes poros dilatados, porque es inestable y puede oxidarse, y eso haría que los poros se vieran oscuros.
- **Derivados estables de vitamina C:** aptos para todo tipo de piel, más suaves, pero quizá algo menos potentes.
- **Combinaciones con ácido ferúlico y vitamina E:** estas mezclas ayudan a estabilizar la vitamina C y potenciar su efecto antioxidante.
- **Niacinamida:** un todoterreno que va perfecto para pieles mixtas, grasas, sensibles, con acné o rosácea.

No tienes por qué elegir solo uno, de hecho, si usas en días alternos sérums con vitamina C y con niacinamida, ***you'll get the best of both worlds!***

❤ Sérums transformadores-

Estos son los que le dan un giro a tu rutina, ya que tienen como target lo que realmente te preocupa de tu piel y contienen ácidos

y retinoides que activan la renovación celular. Entre sus estrellas están:

- **Ácido azelaico:** top para pieles con acné, hiperpigmentaciones o rosácea.
- **Ácido salicílico:** ideal para combatir puntos negros y comedones.
- **AHA:** tus aliados para mejorar la textura y atenuar manchas superficiales.
- **Retinoides:** un must si tienes arrugas, pérdida de firmeza y flacidez.
- **Bakuchiol:** tu go-to como antiaging si estás embarazada o tienes la piel ultrasensible.
- **Despigmentantes:** para todo tipo de manchas, incluidas las profundas.

La clave del éxito está en alternarlos entre sí según las necesidades de tu piel o en utilizar skincare multifunción que combine varios activos que actúen en sinergia.

❤ Sérums optimizadores

Estos son los que se encargan de mejorar el aspecto de tu piel y potenciar todas sus funciones para que luzca lo más saludable y bonita posible. ¿Piel dañada? Los factores de crecimiento serán tu mejor aliado. ¿Piel seca o deshidratada? El ácido hialurónico es tu

bestie. ¿Quieres un extra en tu tratamiento antiaging? Los péptidos son para ti.

Rutinas especiales: el arte del mix & match

Ya sabes cómo combinar activos como una auténtica experta, pero... ¿sabes cómo alternar tus sérums según las necesidades de tu piel?

Pieles con acné:

- AM: niacinamida + ácido azelaico (o un sérum que combine ambos) es el dream team para controlar la grasa, calmar rojeces y reducir inflamación.
- PM: si tienes piel resistente, alterna retinal con ácido salicílico o mandélico para limpiar poros y renovar la piel. Y, si tu piel es más sensible, usa niacinamida por la mañana y alterna azelaico y retinal por la noche.

* Recuerda: lo más importante es seborregular la piel, evitar el exceso de queratina en el folículo y, sobre todo, mantener on point tu microbioma cutáneo. Pero, ojo, es superimportante escuchar a tu piel y no sobreexfoliarla. Para eso, incorpora en tu rutina sérums calmantes con centella asiática o pantenol, you'll thank me later!

Pieles maduras o con signos de envejecimiento:

- AM: un combo potente de vitamina C + ácido ferúlico + vitamina E. Si tienes piel grasa, alterna este combo con niacinamida para controlar el sebo.
- PM: combina retinoides con péptidos para estimular el colágeno y combatir arrugas y flacidez, y no te olvides de alternarlos con los AHA (como el glicólico) para acelerar el recambio celular.

* Si añades un sérum hidratante con glicerina, ácido hialurónico o ácido poliglutámico, ¡tu piel se verá aún más hidratada, juicy y plumped!

Pieles con rosácea:

- AM: niacinamida + ácido azelaico es el best dúo, y, si tu sérum también tiene ácido tranexámico, ¡mejor aún!
- PM: repite el combo de la mañana y añade un sérum con factores de crecimiento para calmar y reparar tu piel.

* Es clave controlar la vasodilatación, y uno de los mejores tips es meter tus sérums favs en la nevera, ya que el efecto frío ayuda a calmar rojeces, reducir el ardor y mejorar la sensación general de confort cutáneo.

Pieles con manchas:

- AM: una vez más, alterna vitamina C con niacinamida + ácido azelaico.
- PM: puedes repetir tu morning routine, añadir despigmentantes como ácido tranexámico, arbutina o ácido kójico, y alternar con AHA para manchas superficiales. Si la mancha es inflamatoria, mejor evita irritantes y céntrate en despigmentantes suaves y azelaico.

* Al igual que en las pieles acneicas, es superimportante mantener la función barrera fuerte, así que añadir a tu rutina sérums cargados de ceramidas e ingredientes calmantes no es opcional... ¡es un must!

Pieles con marcas de acné:

- AM: alterna niacinamida y vitamina C para proteger tu colágeno ¡y fabricar mucho más!
- PM: pon en práctica el skin cycling y utiliza en días alternos retinol y ácido glicólico para acelerar la renovación celular y estimular la síntesis de colágeno y elastina, dejando los días de descanso que tu piel necesite.

* ¡Ah! Utilizar sérums con péptidos y factores de crecimiento va a acelerar la regeneración de tu piel like crazy, mejorando la calidad y la textura, ¡y aportando muchísimo glow!

Elige bien a tu squad y sé superconstante. Just wait and see!

CREMAS HIDRATANTES: MOISTURE YOUR SKIN!

Turno de ese paso de la rutina que consigue que tu piel se vea hidratada, juicy, dewy y de lo más suave. La crema hidratante te da ese chute de luminosidad que necesitas para ser la reina del glow (porque del flow ya lo eres, solo que Netflix aún no lo sabe).

Hay demasiadas leyendas urbanas sobre la crema hidratante, pero, déjame decirte algo: tu piel no se vuelve vaga porque la hidrates con frecuencia, ni mucho menos. Y, sí, las pieles grasas también necesitan hidratación, de lo contrario, pueden producir aún más sebo para compensar... y no queremos eso, ¡créeme! La clave está en dar con los productos adecuados para tu tipo de piel: que hidraten sin saturar y que mantengan el equilibrio cutáneo siempre on point.

Pero, ¡ojo!, hay momentos en los que saltarse la hidratante puede jugar a tu favor, como en tu rutina de noche tras aplicar retinol o ácidos, ya que ayuda a potenciar sus efectos y favorece la renovación celular. Eso sí, si estás empezando tu affaire con ellos... ¡mejor no te la saltes!

❤ La composición de tu hidratante importa

¿Qué ingredientes suelen llevar las cremas hidratantes? Suelen ser un remix de:

- **Oclusivos:** crean un film que evita que se evapore el agua de

tu piel (mantecas, ceras, aceites minerales o parafina líquida).

- **Emolientes:** aportan lípidos para reforzar la barrera cutánea y evitar la sensación de tirantez (como ceramidas, escualano, vitamina E o aceites como el de jojoba).
- **Humectantes:** atraen y retienen agua en la piel, favoreciendo la hidratación (como la glicerina, el ácido hialurónico, el pantenol o la urea).

Por lo general, si tu piel es normal o seca, vas a necesitar una combi completa de ingredientes humectantes, emolientes y oclusivos para mantenerla bien hidratada, nutrida y protegida. Pero, si tu piel es mixta, grasa o con tendencia acneica, lo ideal es enfocarte en los ingredientes humectantes y, en menor medida, en los emolientes. ¡Ah! Y lo más importante: que sean productos oil-free y «no comedogénicos».

❤ ¿Acné-safe?: cómo saber si tu crema hidratante o cualquier producto de skincare te va a sacar granitos o no

Amiga mía, si tienes la piel mixta/grasa, acné, granitos puntuales, puntos negros o tu cara se vuelve absolutamente crazy de vez en cuando, ¡utilizar productos acné-safe es un MUST para ti! Pero... ¿cómo saber si un cosmético es adecuado o no para tu piel? Te presento tu nuevo claim favorito: «no comedogénico».

Que un producto o un ingrediente sea «no comedogénico»

significa que no va a obstruir o taponar tus poros, ni su uso hará que te salgan granitos. Pero, ojo, que aquí no todo es blanco o negro, y es que hay grados de comedogenicidad y la escala va del 1 al 5 (de a + potencial de obstruir tus poros).

Por otro lado, cuando veas oil-free en la etiqueta, significa que la fórmula no contiene aceites añadidos, ni vegetales ni minerales, más allá de algún emoliente básico que pueda ser necesario para la textura o estabilidad del producto (si es que lleva alguno). Esto suele implicar que es una fórmula ligera, de rápida absorción y sin sensación grasa, algo que a las pieles mixtas y grasas suele fascinarles. Además, existe la creencia de que, si tienes granitos, debes utilizar siempre productos libres de aceites, pero eso no es del todo cierto. Obvio, hay aceites potencialmente comedogénicos, pero hay otros que no lo son ni un poquito y que, según tu tipo de piel, ***¡te pueden flipar!***

¡Ojo! No podemos valorar ingredientes por sí solos y hay que ver la fórmula al completo, but... if you ask me, para mí la clave está en buscar productos con el menor riesgo posible de taponar nuestros poros, ¡porque el riesgo cero no existe!

Cómo saber si un producto es acné-safe sin morir en el intento

1. **Busca el claim «no comedogénico»:** también lo puedes encontrar como «acné-safe», o que simplemente indique que no obstruye los poros, pero, please, no lo confundas con el de «libre de aceites», que ya sabes que no es lo mismo. Puede

contener aceites y ser acné-safe ¡y viceversa! Una vez encontrado (o no) el claim que buscamos: de lo que no veas, no te creas nada, y, de lo que veas, créete la mitad (luego entenderás por qué).

2. **Analiza a fondo el claim «no-comedogénico»:** bestie, lo de que un cosmético sea denominado «acné-safe» o no es bastante relativo, ya que no está legislado. Curioso, ¿no crees? Los test que se hacen para averiguar la comedogenicidad de un cosmético son, a veces, de lo más aleatorios: testan sobre poblaciones a las que no está destinado ese producto, o en zonas random del cuerpo como la espalda, cuando se trata de un producto facial. Además, aunque el testeo se haga en el grupo de edad y la zona de la piel a los que está enfocado el cosmético, ¡cada piel es un mundo, seriously! El grupo de personas en el que se hacen las pruebas normalmente es pequeño, y su edad, condiciones ambientales, lifestyle y tipo de piel pueden ser muy distintos a los del consumidor final, por lo que realmente no se puede generalizar. Pero no todo es tan confuso: el claim «no comedogénico» sí que nos da cierta información y aporta algo de luz al tema, ya que al menos sabemos que el producto ha pasado algún que otro test para probar su potencial de bloquear los poros.

3. **Analiza el INCI:** keep calm, no estamos buscando nada raro, solo vamos a analizar el potencial comedogénico de lo que

lleva nuestra fórmula, además de ver en qué posición de la lista se encuentran los ingredientes que puedan serlo para saber si su concentración es mayor o menor. Vale, llevo no sé cuántos capítulos hablándote del INCI y seguramente a estas alturas ya sabes que no es ni más ni menos que la lista de ingredientes de un cosmético. Pero, spoiler: hay muchas más cosas que necesitas saber. En el INCI, los ingredientes se ordenan de mayor a menor concentración, hasta que llegamos a los que están por debajo del 1 %. A partir de ahí, todo es una fiesta y los colocan como mejor les conviene... just saying! Y, sí, la concentración importa (y mucho): no es lo mismo que un ingrediente potencialmente comedogénico esté al principio de la lista que al final, donde apenas pinta nada. Por ejemplo, si la fórmula contiene glicerina, que suele estar entre un 5-10 %, si el ingrediente potencialmente comedogénico aparece antes de ella, ya sabemos que está en una concentración muy alta. Si, por el contrario, está entre la glicerina y los conservantes (punto de corte del 1 %) como *phenoxyethanol*, *sodium benzoate* o *potassium sorbate*, etc., sabemos que su porcentaje va a estar entre 5 % y 1 %, not bad, but not great. Y, por último, si está por debajo de los conservantes (es decir, menos del 1 %), no tienes de qué preocuparte, es muy poco probable que pueda provocarte granitos. El análisis del INCI nos permitirá revisar los grados de comedogenicidad del producto. La escala de comedogenicidad tiene cinco niveles:

- Grado 0: es cero comedogénico.
- Grado 1: muy poco probable que lo sea.
- Grado 2: poco probable que sea pore-clogger.
- Grado 3: well... es posible que obstruya el poro.
- Grado 4: la probabilidad ya se ha vuelto alta.
- Grado 5: lejos de mi skincare, please!

Tranqui, que te lo hago más fácil todavía:

INGREDIENTES QUE ES MEJOR EVITAR	**INGREDIENTES QUE SON OK**
Aceite de coco (*cocos nucifera oil*) Manteca de cacao (*theobroma cacao seed butter*) Palmitato de etilhexilo (*ethylhexyl palmitate*) Alginato (*algin*) Aceite de linaza (*linseed oil*) Ácido láurico (*lauric acid*) Aceite de germen de trigo (*triticum vulgare germ oil / wheat germ oil*) Isoestearato / miristitato/palmitato de isopropilo (*isopropyil isostearate / myristiate / palmitate*) Alcohol de lanolina acetilado (*acetylated lanolin alcohol*) Extracto de algas & algas rojas (*algae extract* & *red algae*)	Aceite mineral (*mineral oil*) / Petrolato (*petrolatum*) Siliconas (dimeticona, ciclometicona, ciclohexasiloxano, etc.) (*dimethicone*, *yclomethicone*, *cyclohexasiloxane*, etc.) Manteca de karité (*butyrospermum parkii / shea butter*) Aceite de jojoba (*simmondsia chinensis seed oil*) Aceite de argán (*argan oil*) Aceite de CBD (*hemp seed oil*) Aceite de girasol (*sunflower oi*l) Aceite de cártamo (*carthamus tinctorius seed oil*) Aceite de semilla de sandía (*watermelon seed oil*) Ceresina (*ceresin wax*) / cera de

Laureth-4 / laureth-23 Oleth-3 / ácido oleico (*oleic acid*) Lanolina PEG 16 (*PEG 16 lanolin*) Estereato PEG 8 (*PEG 8 stearate*) Miristato de miristilo (*myristyl myristiate*) Ácido mirístico (*myristic acid*) Linoleato de isopropilo (*isopropyl linoleate*) Aceite de soja y de aguacate (*soybean* & *avocado oil*)	abeja (*beeswax*) Aceite de rosa mosqueta (*rosa canina fruit oil*)

Todo esto también depende de la pureza del ingrediente, del disolvente en el que se diluya y de con qué activos se combine, por eso lo importante es valorar siempre la fórmula final y no juzgar solo por un ingrediente. Aun así, si evitas los que tienen alto potencial comedogénico, estás minimizando el riesgo. Y eso, amiga, es jugar con ventaja.

4. **Self-test: pon los productos a prueba:** una vez que hemos chequeado a fondo que el cosmético en cuestión nos encaja, toca ponerlo a prueba en nuestra piel, ya que es la única manera real de saber si te va a obstruir los poros o no. Cada piel es distinta, y la edad, las condiciones ambientales, el lifestyle y el uso que les des a los cosméticos afectan de forma heavy a cómo va a reaccionar tu piel.

¿Cómo hacerlo? Con el patch-testing.

Aplica el producto en una zona concreta de tu rostro, por ejemplo, la mandíbula, y ponlo a prueba durante 3-4 semanas. Si no te salen granitos en ese periodo de tiempo, ese producto ha sido creado por y para ti, pero, si te salen a raíz de usarlo... ***thank u, next!***

CONTORNO DE OJOS: ¡NO TE OLVIDES DE LA ZONA MÁS DELICADA!

Los ojos no mienten, babe, y, si no, que nos lo digan a nosotras, que vimos cómo Zac Efron miraba a Vanessa Hudgens en *High School Musical*. La mirada nos delata y da muchísima más información de la que crees: si estás cansada o estresada, si dormiste mal, si la noche fue movidita e, incluso, si retienes líquidos.

La piel del contorno de ojos es cinco veces más fina que la del resto de la cara y tiene menor número de glándulas sebáceas, lo que hace que sea más frágil y se deshidrate con muchísima facilidad. Esto provoca que la ojera sea la primera en mostrar signos de envejecimiento, deshidratación y fatiga. Así que, sí, necesita (y merece) un cuidado específico.

❤ Tipos de ojeras y activos TOP-

- **Ojeras vasculares (azuladas o violáceas):** necesitan contornos fresquitos que estimulen la microcirculación y lleven ingredientes como la cafeína, la vitamina K, el té verde, el ruscus y el ácido tranexámico.

- **Ojeras pigmentadas (marrones o grisáceas):** se producen por una acumulación de melanina, por lo que necesitan activos como la vitamina C, la niacinamida, el retinol y todos los despigmentantes.
- **Patas de gallo y líneas de expresión:** aparte de por el paso del tiempo, se producen por una falta de hidratación, así que, además de retinoides, alfa-hidroxiácidos, péptidos o bakuchiol, necesitan emolientes como las ceramidas, el escualano y la manteca de karité.
- **Bolsas:** debidas a una mala circulación y a la retención de líquidos, también necesitan contornos ligeros y frescos, cargados de cafeína, vitamina K, polifenoles de uva, castaño de Indias, árnica y ginkgo biloba.

Best tip: guarda tu contorno de ojos en la nevera y aplícalo con suaves toquecitos para potenciar el efecto descongestionante, activar la circulación y despertar tu mirada.

PROTECCIÓN SOLAR: TU BFF LOS 365 DÍAS DEL AÑO

Amiga, no me cansaré de repetirlo: la fotoprotección es el paso más importante de tu rutina de skincare y un non-negotiable todos los días de tu vida. ¡Es tu BFF! El protector solar te protege de las radiaciones ultravioletas, la luz infrarroja y la visible, frenando el estrés oxidativo, los radicales libres, el fotoenvejecimiento y el daño que provocan en tu ADN. But, girl, ¿entiendes a tu protector solar?

❤ SPF Y PPD: lo que hay detrás de las siglas

El SPF es el factor de protección solar. Mide la capacidad de un fotoprotector para proteger la piel frente a la radiación ultravioleta B (UVB), responsable de las quemaduras solares y una de las principales causas del cáncer de piel.

Te explico: el número del SPF indica **cuánto más tiempo puede tardar la piel en enrojecerse** al usar protector solar en comparación con no usarlo. Por ejemplo, un **SPF 50** sugiere que, en condiciones de laboratorio, el eritema solar podría tardar hasta cincuenta veces más en aparecer. Sin embargo, esta cifra es **teórica**, ya que en la práctica la protección real depende del fototipo de piel, de **cómo se aplica el producto**, de si se **reaplica con frecuencia** y de otros factores como el **sudor, el agua o la intensidad del sol.**

El PPD o índice de oscurecimiento pigmentario evalúa la capacidad del protector para frenar la pigmentación causada por los rayos UVA, culpables de la aparición de manchas, arrugas, la degradación de colágeno y elastina, el estrés oxidativo y el envejecimiento prematuro. Y sí, los rayos UVA también contribuyen al riesgo de melanoma, aunque sea en menor medida que los UVB. En Europa, por normativa, se exige que el valor del PPD sea al menos un tercio del SPF, y lo puedes encontrar en el packaging con el símbolo UVA dentro de un círculo. En cambio, en muchos productos de origen asiático, como nuestra amada k-beauty, verás la clasificación PA para indicar el nivel de protección UVA:

PA+: baja PA+++: alta
PA++: media PA++++: muy alta

Btw, también es probable que encuentres en tu protector solar favorito otras siglas como:

- **IR-A:** indica que también protege frente a la radiación infrarroja A, reduciendo la sensación de calor en la piel (top en pieles sensibles a los cambios de temperatura y/o con rosácea) y evitando la pérdida de firmeza y elasticidad cutánea.
- **HEVL (luz visible):** significa que es capaz de proteger tu piel de la luz azul, responsable de la aparición y oscurecimiento de manchas, la pérdida de colágeno y elastina, y la oxidación celular.

Así que, bestie, ¡un fotoprotector de amplio espectro (que combata todos los tipos de radiaciones), con SPF 50+ y PA++++, ***es un must-have!***

❤ Tipos de filtros solares

- **Filtros físicos:** actúan como un espejo, reflejando y dispersando la radiación solar sin penetrar en la piel. Se quedan en la superficie, por eso son perfectos para pieles muy sensibles, reactivas o tras tratamientos como láser o peeling. Suelen dejar el temido white cast, pero esto se puede evitar

con formulaciones en nanopartículas, y los más comunes son el óxido de zinc y el dióxido de titanio.

- **Filtros químicos:** absorben las radiaciones solares y las transforman en energía. Sí penetran en la piel y tienen una muy buena cosmeticidad: no dejan residuo blanco y el acabado es más ligero y aesthetic, y puede dejar un glow de lo más cute. En este grupo están el *octocrylene*, el *tinosorb*, el *meroxyl*, el *oxybenzone*, etc., y son aptos para casi todas las pieles, excepto las extremadamente sensibles.

Amiga, recuerda que la regla de oro del SPF es aplicar dos dedos de producto para rostro, cuello y escote (¡y no te olvides de las orejas!). Por si no conoces esta regla, te cuento: extiende dos líneas de tu SPF desde la base hasta la punta de los dedos índice y corazón, y ya tienes la cantidad recomendada. Reaplica cada dos horas, especialmente si estás al aire libre, sudas o te mojas, cause... ***rain or shine, it's sunscreen time!***

BONUS TRACK: EXFOLIANTES SEMANALES (PEELINGS Y MASCARILLAS)

Ya te lo dije en el capítulo anterior: el único ex que necesitas en tu vida es tu exfoliante. Ya sea en formato tónico, sérum o como parte de tu ritual semanal de self-care con peelings y mascarillas, tu piel te lo agradecerá, ¡y mucho!

La exfoliación no es ni más ni menos que un proceso que acelera la renovación celular, es decir, aumenta la velocidad a la que los corneocitos de la epidermis se van renovando. Hay tres tipos

principales de exfoliantes:

- **Exfoliantes físicos (scrubs):** contienen partículas como azúcar, microperlas o cáscaras de frutas que, al masajear, arrastran células muertas. Pueden funcionar bien en pieles resistentes y gruesas, pero mucho cuidado en pieles sensibles o con acné, ya que los scrubs pueden irritar like crazy y esparcir la infección por todo el rostro.
- **Peelings químicos:** usan ácidos como BHA, AHA o gluconolactona, con un pH bajito (entre 3 y 4) que rompe los enlaces entre células muertas, mejoran la textura y dejan la piel superglowy y uniforme (¿se nota que son mis favs?). Son ideales para casi todo tipo de pieles, pero hay que tener ojo con las concentraciones de los activos, porque, si te pasas... bye, bye, barrera cutánea.
- **Peelings enzimáticos:** suaves y perfectos para pieles sensibles, ya que utilizan enzimas vegetales como la papaína (papaya) o la bromelaína (piña) para exfoliar sin irritar. Son los más lentos en dar resultados visibles, pero... ya sabes, las cosas de palacio van despacio, ¿no?

Por otro lado, las mascarillas son el treat de la rutina: ese momento spa en casa que resetea tu piel y tu mindset. Hay muchísimos tipos y cada uno cumple una función distinta según su formato y los activos que contenga:

- **Mascarillas de arcilla:** ideales para pieles mixtas o grasas.

Ayudan a absorber el exceso de sebo, desincrustan poros y hacen una exfoliación muy suave pero efectiva. Busca fórmulas que, además de arcillas como el caolín o la bentonita, incluyan calmantes como aloe vera o alantoína. Tip: no dejes que se sequen del todo, retíralas cuando aún estén un poco húmedas para no resecar tu piel.

- **Sheet masks:** las mascarillas de tela impregnadas de activos son perfectas para hidratar, calmar e iluminar la piel, además de supergustosas. Aplícate el exceso en cuello, escote y hasta en los codos si hace falta. *¡No hay que desperdiciar nada!*
- **Mascarillas de hidrogel:** se adaptan al rostro como una segunda piel y las más innovadoras se funden con ella hasta desaparecer, WOW! Suelen incluir ingredientes calmantes, iluminadores o colágeno hidrolizado, y son superfresquitas y perfectas como paso previo al makeup.
- **Sleeping masks:** van cargadas de ingredientes superhidratantes, se aplican antes de dormir y se dejan actuar toda la noche. Y... ¿hay algo mejor que despertarte con la piel glowy, dewy y juicy? No lo creo.

Ya no tienes excusa, bestie: tu piel no tiene que ser perfecta, ¡pero tu rutina de skincare sí puede serlo! Te dejo por aquí esta tabla para que la completes con tu rutina. Go, girl, *¡tú puedes!*

TUS RUTINAS PARA UNA PIEL DE LO MÁS GLOW

Lunes	.....	+	.....	+	.....
Martes	.....	+	.....	+	.....
Miércoles	.....	+	.....	+	.....
Jueves	.....	+	.....	+	.....
Viernes	.....	+	.....	+	.....
Sábado	.....	+	.....	+	.....
Domingo	.....	+	.....	+	.....

7. EL UNIVERSO DE LA K-BEAUTY

¿Quién no ha oído hablar de la cosmética coreana? Esta filosofía de skincare nacida en el corazón de Corea del Sur parece sacada del año 2050: tecnología punta, innovación cosmética, el concepto de glass skin y el mantra de tener una piel extraglowy 24/7. Pero... ¿sabías que su historia se remonta siglos y siglos atrás?

Para hablar bien de la k-beauty y entender su universo, tenemos que viajar a sus orígenes, ni más ni menos que al periodo de los Three Kingdoms, cuando los reinos de Goguryeo, Baekje y Silla dominaban la península coreana. En esa época ya se practicaban rituales beauty, porque una apariencia bien cuidada no solo simbolizaba riqueza y prestigio, sino también decoro y respeto hacia los demás.

Sus cosméticos se formulaban con extractos botánicos e ingredientes extraídos de la naturaleza, cuyos beneficios terapéuticos conocían al detalle, por supuesto. Y, sí, para sorpresa de nadie, algunos de sus activos más icónicos hoy en día, como el té verde, el ginseng o el extracto de bambú, ya eran protagonistas en sus rutinas. Además, las pastas faciales de harina de arroz eran un must por sus propiedades suavizantes, matificantes, blanqueantes e iluminadoras. ***And that's how the glow began!***

Después fue el turno de la dinastía Goryeo, que más adelante le cedió el trono a la dinastía Joseon en el siglo XIV (te suena el nombre, ¿verdad?). Ambas etapas fueron clave y dejaron su legado en todos los ámbitos, pero especialmente en el de la belleza y la salud.

Por un lado, la era Goryeo representó una auténtica época dorada, en la que los lazos culturales con China hicieron despegar el mundo de la cosmética. Los ideales de belleza estaban fuertemente ligados a las jerarquías sociales, y lucir una tez de porcelana significaba lujo, refinamiento y pertenencia a la élite, mientras que una piel más bronceada se asociaba con el trabajo agrícola y manual. Esta dinastía marcó el inicio de la obsesión por la piel clara (que aún sigue muy viva en la cultura coreana) y fue una época de muchos avances en el mundo del self-care, desde nuevos ingredientes y técnicas cosméticas hasta makeups de lo más elaborado.

Por otro lado, la dinastía Joseon fue una de las más largas e impactantes de la historia coreana y su influencia sigue superpresente hoy en día. Esta era supuso un giro total a los beauty standards, dejando atrás los maquillajes llamativos y apostando por una estética mucho más sobria y natural (el famoso no makeup-makeup estoy segura de que nació aquí). Esto también se reflejó en el mundo de la moda, con un estilo marcado por colores discretos y siluetas sencillas que transmitían modestia y contención. Y, si algún día vas a Corea, lo vas a notar enseguida: casi nadie viste con colores intensos, a menos que seas una

estrella del k-pop, obvio.

Al apostar por usar menos maquillaje y reservarlo para las ocasiones especiales, el skincare se volvió su prioridad absoluta: empezaron a entender los distintos tipos de piel y sus necesidades, a crear rutinas personalizadas y a desarrollar productos específicos para cada una. Básicamente, ¡ahí empezó todo lo que hoy conocemos como k-beauty!

Y ahora sí, bestie, después de este viaje en el tiempo, volvemos al presente. La cosmética coreana, impulsada por el fenómeno de los k-dramas, los idols y las k-pop stars ha despertado una curiosidad brutal a nivel global por descubrir sus rituales de cuidado facial y lograr la tan soñada glass skin. Su culto al protector solar, los packagings adorables y sus fórmulas innovadoras que combinan ingredientes tradicionales con tecnología vanguardista han hecho que la k-beauty se consolide como un referente mundial en la industria del skincare.

K-BEAUTY STATE OF MIND

Olvídate de pensar en la k-beauty como una simple rutina de diez pasos o una estantería llena de productos cute (aunque también). La cosmética coreana va mucho más allá: es una forma de entender el cuidado personal desde un enfoque holístico y como un acto de respeto, constancia y conexión contigo misma. Que Jay-Z y Alicia Keys me perdonen, but k-beauty is a state of mind.

Dicho esto, es hora de hablar de los pilares básicos de la filosofía beauty nacida en Seúl:

- **El glow (o 광채) debe ser tu mantra:** mientras que en el mundo western siempre se ha apostado por los acabados mates, la k-beauty lleva años defendiendo el glow. Una piel radiante, luminosa y dewy nada tiene que ver con el exceso de grasa o los brillos indeseados; se trata de una piel que refleja la luz gracias a lo hidratada, uniforme y suave que está.
- **Self-care primero, makeup después:** por supuesto, la cosmética y el cuidado de la piel no son tan solo un paso previo al maquillaje, sino lo más importante. Una piel saludable, cuidada y bonita es la base de todo (y de un buen makeup también).
- **Hidratar, hidratar y volver a hidratar:** para el ritual de belleza coreano, la hidratación es la respuesta para (casi) todo. ¿Acné, manchas o arrugas? Tener la piel hidratadísima y plumped siempre va a ser el primer paso para resolver tus problemas. Por eso, todas sus rutinas incluyen tónicos, esencias, sérums, cremas y sheet masks repletas de ingredientes superhumectantes.
- **Layering como estilo de vida:** aplicar varias capas de productos es clave en esta rutina, pero, ojo, no se trata de saturar ni agobiar la piel —al contrario, la cosmética coreana es supersensorial y agradable—, sino de poner layers de fórmulas ultraligeras que se absorban rápido y trabajen en perfecta armonía. ¡Y cuanto más hidratantes, mejor, obviously!
- **Jura solemnemente utilizar la técnica del patting:** para la k-

beauty, no solo importa qué usas, sino cómo lo usas. El patting consiste en dar toquecitos al aplicar los productos; así usas la cantidad justa, evitas irritar la piel y además estimulas la microcirculación para que tu skincare funcione aún mejor.

- **Prevenir antes que corregir:** sin llegar al extremo de ser skincare kids, en South Korea tienen clarísimo que, cuanto antes empieces a cuidar tu piel, mejor. Su producto sagrado, al que prácticamente le rinden culto, es el protector solar. Aplicar SPF a diario es totalmente innegociable, y evitar el sol por todos los medios (y de las formas más random) también.
- **La constancia es la clave:** ser constante con tu rutina es esencial para conseguir la piel que quieres, y es que, más que lanzarte a tratamientos superpotentes en busca de resultados exprés, lo que realmente funciona es ser fiel a una rutina más suave pero constante. ***Gentle is powerful!***

Más allá de todos estos mandamientos, la k-beauty plantea el cuidado de la piel como un momento de self-care: si te cuidas por fuera, te estás cuidando también por dentro. Y, no, no se trata solo de aplicar productos sobre tu piel y tomar todo tipo de nutricosméticos para mantenerte eternamente joven, sino de frenar, bajar revoluciones y reconectar contigo misma (aunque sea durante un ratito). El skincare nunca debe ser una obligación, sino un acto de self-love en estado puro.

LOS DIEZ PASOS DE LA GLASS SKIN

Dicen que seguir a rajatabla la rutina coreana es el secreto mejor guardado de los idols para lograr una piel efecto espejo, y, sí..., es casi más larga que la lista de razones por las que no deberías volver con tu ex. Ahora bien... ¿sabes cómo hacer correctamente el ritual de la k-beauty? Bestie, aquí tienes los diez pasos para conseguir el glow que mereces:

1. Empieza con la doble limpieza y un limpiador en base aceite. Este paso derrite el makeup y el protector solar, y descongestiona tus poros. Y, sí, ¡la doble limpieza también nació en Corea del Sur!

2. Sigue con tu limpiador acuoso favorito (que no reseque tu piel, obvio).

3. Dale paso a tu exfoliante para conseguir una piel superluminosa.

4. Aplica un tónico para equilibrar.

5. Sigue con una esencia para darle un chute extra de hidratación.

6. Turno del tratamiento estrella, ya sea en forma de sérum, booster o ampoule.

7. Una buena sheet mask.

8. No te olvides del contorno de ojos para cuidar y proteger la

ojera.

9. Hidrata y sella toda tu rutina con una crema hidratante.
10. Y, last but not least, el protector solar, que es absolutamente imprescindible.

Este sería el ritual coreano completo del cuidado de la piel, pero, seamos sinceras, no necesitas seguir los diez pasos al pie de la letra para tener una piel increíble. De hecho, ¡ni las propias k-beauty gurús lo hacen cada día! Por ejemplo, el exfoliante solo se recomienda dos o tres veces por semana, y lo de ponerse una sheet mask diaria... well, suena bien, pero, entre el precio y el tiempo que exige, no siempre es realista. Al final, lo importante es construir una rutina que se adapte a tu ritmo de vida y no al revés.

INGREDIENTES ICÓNICOS DE LA COSMÉTICA COREANA

La cosmética coreana es simply iconic por sí sola, pero hay ciertos ingredientes que son el sello distintivo de cualquier producto made in Seoul. Extractos botánicos, fermentos, activos suaves pero supereficaces... Hablemos de los ingredientes milenarios que forman parte del ADN de la k-beauty:

- **Ginseng:** esta hierba medicinal es muy valorada por sus beneficios antiedad y revitalizantes, ¡es como un chute de energía para tu piel! Rico en antioxidantes, el ginseng combate los radicales libres, mejora la circulación y favorece la

oxigenación celular, ayudando a frenar los signos del envejecimiento. Además, es capaz de aclarar manchas y aporta un glow natural que revive hasta la piel más apagada, incluso después de una larga noche de fiesta.

- **Té verde:** ¡el green tea no es solo una infusión! Su componente estrella es el EGCG (epigalocatequina-3-galato), un flavonoide que como antioxidante es brutal y ayuda a combatir el daño solar. Además, es un bestie de las pieles grasas y con tendencia acneica, ya que controla el sebo, baja la inflamación y lo mantiene todo bajo control.

- **Centella asiática:** la joya de la k-beauty que lleva tiempo conquistando la cosmética global. También conocida como «cica» o *tiger grass*, es el ingrediente calmante por excelencia, ya que reduce rojeces, repara la barrera cutánea, cicatriza y regenera la piel. But that's not all, también es antioxidante, estimula la producción de colágeno y elastina, y le quita todo el estrés a tu piel. Así que, si tienes la piel sensible, irritada o con acné... ***¡es tu ride or die!***

- **Snail mucin:** la baba de caracol es un icono de la cultura coreana y, aunque dé un poquito de grima, tiene unas propiedades bastante guais. Tiene una textura sticky supercaracterística y los caracoles la segregan para desplazarse, defenderse del estrés y, sobre todo, para proteger y regenerar su piel y caparazón. La mucina va cargada de alantoína, un activo regenerador que repara tus células y es

supercalmante. ¿Y qué puede hacer por tu piel? Aunque no es el milagro antiarrugas que nos vendían en la teletienda, lo cierto es que la deja superhidratada, luminosa y glossy, además de suavizar las líneas de expresión.

- **Fermentos:** son sin duda uno de sus secretos mejor guardados para lucir una piel supersaludable y glowy. Los fermentos aportan pre y posbióticos que equilibran el microbioma, refuerzan la barrera cutánea y mejoran la absorción de otros activos, y a la vez tienen propiedades antiaging y favorecen el recambio celular. Además, durante el proceso de fermentación se liberan péptidos, aminoácidos, antioxidantes y ácidos grasos con una alta biodisponibilidad, que penetran mejor y hacen que las fórmulas sean mucho más eficaces. Los más populares quizá te suenen a ese shot que pides en tu restaurante asiático favorito o a una de las bebidas saludables más famosas del momento, y es que son la kombucha (fermento de té), con poder antioxidante y antiinflamatorio; el sake (fermento de arroz), para iluminar y unificar el tono; el *galactomyces ferment filtrate*, con efecto antiaging y despigmentante; y la *bifida ferment lysate*, ideal para hidratar, proteger y fortalecer la piel.

- **Propóleo:** este mix de resina vegetal y enzimas lo fabrican las abejas para sellar sus colmenas y protegerlas de bacterias y microorganismos. En skincare es un must para favorecer la cicatrización y regenerar la piel, y, gracias a su poder

antibacteriano y antifúngico, se ha convertido en un activo crush para pieles con granitos. Además, es humectante y atrae y retiene agua, dejando la piel supersmooth y luminosa.

- **Extracto de bambú:** el ingrediente fav de los osos panda y también uno de los imprescindibles de la cosmética coreana. El bambú está repletito de sílice, que absorbe el exceso de sebo, matifica los brillos indeseados, mejora la textura y favorece la producción de colágeno y elastina. Cómo no, también tiene efectos antioxidantes y combate el estrés oxidativo, calmando tu piel y dejándola on point.

Girl, el universo de la k-beauty es infinito y hay mil ingredientes más que son increíbles, pero sin duda estos son algunos de sus clásicos infalibles. Obviamente, también incluyen en sus fórmulas otros activos más trendy como la niacinamida, el glutatión o el ácido salicílico (entre muchos otros), lo cual convierte su cosmética en un remix perfecto entre lo mejor de la naturaleza y la tradición, y lo más brillante de la ciencia.

K-BEAUTY *VS.* WESTERN SKINCARE

Ahora que ya eres toda una especialista en cosmética coreana, seguramente te estés preguntando: ¿en qué se diferencia de la occidental (aparte del número de pasos de la rutina, claro)? Spoiler: realmente ninguna es mejor que la otra, pero sí es cierto que no comparten las mismas vibes y tienen filosofías muy distintas a la hora de cuidar la piel.

Por un lado, la k-beauty se basa en la prevención, es decir, en cuidar y proteger la piel desde edades muy tempranas para retrasar lo máximo posible la aparición de los signos de la edad. En la cultura coreana, el SPF es casi una religión y el self-care es una parte indiscutible del estilo de vida.

Por otro lado, la western beauty tiene un enfoque más correctivo: solemos prestar atención a la piel cuando ya aparecen granitos, manchas o arrugas. Y, aunque lo del protector solar todavía no lo tenemos tan interiorizado (sí, muchas personas aún lo usan solo en verano), poco a poco estamos consiguiendo que forme parte de nuestra morning routine 24/7.

Por supuesto, todo esto también se refleja en las fórmulas. Mientras que la cosmética coreana busca un equilibrio entre activos potentes a concentraciones bajas e ingredientes calmantes, apostando por productos eficaces pero respetuosos con la piel, la cosmética occidental tiende a ir más al límite: no es raro encontrar productos que combinan varios ácidos en concentraciones altísimas, que a veces pueden resultar irritantes. Pero, ojo, esto no significa que la cosmética made in Seoul sea mejor, ni mucho menos. Simplemente, hay pieles que necesitan ese equilibrio perfecto entre el yin y el yang, y otras que piden a gritos potencia pura y dura.

Ahora bien, si nos vamos al terreno de la innovación cosmética, los twelve points se los lleva, sin duda, la k-beauty. Desde sérums con microespículas cargadas de activos, hasta sheet masks de colágeno que literalmente se funden con tu piel, pasando por

skincare con esperma de salmón... su industria cosmética no deja de reinventarse ni de sorprendernos.

Amiga, ya te lo dije al principio de este capítulo: ¡la cosmética coreana está a años luz! Siempre va por delante, rompiendo esquemas con texturas que parecen de otro planeta, ingredientes de lo más curioso e inesperado, y tecnologías futuristas dignas de una peli de ciencia ficción. ***¡La k-beauty no sigue tendencias, las crea!***

8. MITOS, CREENCIAS Y TENDENCIAS

Creer todo lo que oyes sobre skincare es como dejar tu destino en manos de una galletita de la suerte: muy tentador, pero probablemente una mala idea. Amiga, ha llegado la hora de poner las cartas sobre la mesa. ¿Cuánta verdad hay detrás de lo que crees saber sobre el cuidado de la piel? Vamos a destapar juntas los mitos más comunes (y rebuscados) del skincare y desmentir esas creencias sobre el mundo de la cosmética que hacen más daño que irte a dormir maquillada como una puerta. *¡Desmontemos la mitología del sinkcare!*

EL DEL "TOXIC-FREE"

First things first: no hay que tenerles miedo a los supuestos «ingredientes tóxicos» en cosmética, porque hoy por hoy, con la regulación europea vigente y la evidencia científica disponible, no hay ningún ingrediente autorizado que sea considerado nocivo si se usa en las concentraciones permitidas (ya sabes: la dosis hace el veneno, baby). Lo que sí da cringe es el claim "toxic-free", que, además de ser totalmente innecesario, solo alimenta la quimiofobia, el miedo irracional a la química.

Trust me, ningún producto que se comercializa legalmente puede llevar ingredientes perjudiciales para tu salud. De eso se encargan las agencias regulatorias, como la AEMPS en España o la FDA en EE. UU., que revisan constantemente hasta el último ingrediente del INCI y determinan qué se puede usar y en qué concentraciones, estableciendo los límites seguros para hacerlo.

Está todo más que estudiado, legislado y testado, así que, antes de que un cosmético llegue a tu armario beauty, tiene que pasar unos controles superestrictos para garantizar su seguridad.

Y recuerda: todo en esta vida es química, desde el agua que bebes hasta las mariposas que sientes cuando ves a tu crush.

EL DE LOS PRODUCTOS REAFIRMANTES

¿Se puede recolocar lo que ya se ha descolgado? Por si todavía creías que el lifting de Cher era cosa del skincare reafirmante, te traigo bad news: no se puede ir en contra de la gravedad.

Ya sabes que a partir de los veinticinco vamos perdiendo colágeno año tras año, lo que implica una pérdida de la estructura de sostén de la piel y, por lo tanto, de firmeza. Es un drama, lo sé. Ahora bien, hoy por hoy la cosmética no tiene la capacidad de devolver la piel a su sitio (esto se lo dejamos a la medicina estética, y, aun así, es difícil), aunque lleve retinol, péptidos o el activo más innovador de la temporada, pero sí puede mejorar su calidad y textura, y conseguir que se vea más tonificada y firme.

La clave está en prevenir y en preservar nuestro colágeno el

mayor tiempo posible, con muchísima protección solar y activos como la vitamina C o el retinol, que estimulan su síntesis y evitan su degradación. *Best squad ever!*

EL DE LA COSMÉTICA DIY QUE LO SOLUCIONA TODO

De los creadores de «la pasta de dientes seca los granos», ha llegado: «haz tu propio protector solar». You must be kidding me.

Dentífrico, zumo de limón, clara de huevo, bicarbonato, dientes de ajo... Suena más a lista para preparar un cóctel molotov que para cuidar la piel, pero Google, Pinterest y los maestros del DIY te van a jurar que es la solución natural y definitiva para el acné (spoiler: ¡NO!).

Por no hablar de que ahora la última moda es fabricar tu SPF en casa con aceite de coco, manteca de cacao, cera de abejas y una cantidad totalmente random de polvo de óxido de zinc. Porque, claro, eso protege un montón y es cero comedogénico... (nótese la ironía).

Ahora en serio, amiga, sé que a veces buscamos remedios milagrosos fruto de la desesperación (yo he estado en tu lugar, créeme), pero utilizar cosmética homemade y remedios caseros como si no hubiera un mañana puede provocar reacciones muy heavies en tu piel, desde dermatitis complicadas y brotes de acné imposibles hasta quemaduras (sobre todo si usas tu propio fotoprotector).

Recuerda que no somos las brujas de Salem y hacer pociones

en casa no es lo nuestro. Así que, si todo esto lo haces para ahorrar dinero en skincare, créeme: hay productazos low cost que funcionan increíblemente. Y, si lo haces porque quieres sacar tu vena alquimista, ¡haz velas!

EL DEL CALLO SOLAR

Cuenta la leyenda que, si te expones al sol de forma continuada y sin protección, vas a desarrollar una especie de tolerancia y resistencia a las radiaciones solares, o lo que por ahí llaman «callo solar». O, como yo prefiero llamarlo: la excusa perfecta para autoconvencerte de que achicharrarte al sol es bueno.

Sé que el tono sunkissed que cogemos en verano es superfavorecedor, pero... ¡estar morena no es sano! De hecho, es un mecanismo de defensa de nuestra piel contra las radiaciones ultravioleta, a través del cual se engrosa la piel y se produce más melanina para proteger a nuestras células del daño solar, de ahí el tonito bronceado caribeño.

En cuanto al callo solar, es cierto que la piel hace «callo», ya que se adapta a la exposición aumentando su grosor y pigmentación, pero eso no significa que esté protegida ni muchísimo menos a salvo, significa que está muy dañada, y eso es un billete directo al fotoenvejecimiento y al cáncer de piel. ***Please, take care, baby!***

EL DE LA PIEL QUE SE ACOSTUMBRA A LOS PRODUCTOS

¿Sientes que tu rutina de skincare ya no te hace el mismo efecto y que tu piel se ha vuelto inmune? Amiga mía, sé lo que estás pensando, y, no, no es que tu piel se haya acostumbrado a los productos, es que sus necesidades han cambiado.

El clima, la edad, los cambios hormonales y nuestro lifestyle afectan a nuestra piel, que, aunque no lo creas, está evolucionando y cambiando constantemente. Así que no, no vas a necesitar la misma rutina en verano que en invierno, ni a lo largo del ciclo menstrual, ni mucho menos a los veinticinco que a los treinta y cinco (sé que esto te ha dolido, sorry).

Además, otros factores como la exposición solar, el uso de ciertos fármacos (como antibióticos o anticonceptivos), el estrés oxidativo o incluso la alimentación pueden alterar la función barrera, modificar la producción de sebo y la tasa de renovación celular. Todo eso afecta directamente a cómo reacciona tu piel ante los distintos activos cosméticos e incluso a qué ingredientes necesita en cada momento.

Así que, ya sabes, no es que tu skincare haya dejado de funcionar, es que tu piel ya no es la misma que hace unos meses... ¡y seguramente tú tampoco!

EL DE LOS POROS QUE SE ABREN Y SE CIERRAN

Girl, que no te engañen. Como ya te he dicho antes, los poros no se pueden cerrar, pero es que tampoco se pueden abrir, ¡no son

puertas! No tienen ningún tipo de estructura muscular y, aunque te intenten hacer creer que son tus enemigos, son tus BFF. Ya sabes que los poros son los orificios de apertura en la piel de las unidades pilosebáceas, que permiten que la piel transpire (no, tampoco respira) y haga un detox eliminando toxinas a través del sudor.

Su tamaño viene determinado por la genética, aunque también está influenciado por la edad y el estado de la piel. Suelen ser más grandes y visibles en pieles grasas y más pequeños e imperceptibles en pieles secas. Así que, si un producto afirma que va a cerrar tus poros o disminuir su tamaño, no te fíes ni un poquito, ya que, por suerte (o por desgracia), eso es algo que no se puede cambiar. *Pores are normal, baby!*

EL DE «LA COSMÉTICA MÁS CARA ES MEJOR»

Como dice Jessie J, forget about the price tag, porque, no, la cosmética cara y lujosa no tiene por qué ser mejor que el skincare low cost. Lo que realmente nos tiene que importar a la hora de elegir un producto es su composición, su formulación y la concentración y eficacia de los ingredientes, así como la calidad y pureza de estos. Esto último, como consumidoras, no lo podemos saber a ciencia cierta, pero no por ser una luxury brand que cuesta un riñón los resultados van a ser mejores. Es más, hay muchas marcas que invierten más dinero en marketing y pack-agings de infarto que en estudios de eficacia. *Just saying!*

EL DE «EL ALCOHOL ES TU PEOR ENEMIGO»

Muchos señalan al alcohol como el villano de la piel, pero la verdad es que no todos los alcoholes son iguales, ni todas las pieles se llevan igual de bien (o mal) con ellos.

Por un lado, están los alcoholes de cadena corta, como *alcohol denat*, *ethyl alcohol*, *isopropyl alcohol* y *alcohol sd*, que son volátiles, se usan para dar frescor y aligerar texturas, pero en algunos casos pueden resecar e irritar, sobre todo en pieles sensibles. Te explico: estos alcoholes aumentan la permeabilidad de la piel, es decir, ayudan a que los activos con los que van formulados penetren con más facilidad en el estrato córneo y potencien su efecto. Pero, cuidado, si tu piel es supersensible, tiene manchas o melasma, o tienes la barrera cutánea pidiendo auxilio, aumentar esa penetración solo va a irritar y sensibilizar más. En esos casos, mejor deja el alcohol para el gin tonic y no para la cara.

Por otro lado, están los alcoholes grasos o fatty, como *cetearyl alcohol*, *stearyl alcohol* y *cetyl alcohol*, que, al contrario, hidratan y nutren la piel, aportan emoliencia a las fórmulas y son ideales para todo tipo de piel, incluso las más secas y sensibles.

Dicho esto, el alcohol no es tu enemigo (bueno, el de tu hígado sí), simplemente tienes que elegir tu skincare según las necesidades de tu piel: si tienes una piel grasa resistente a todo, vas a agradecer tener alcoholes volátiles en tus productos, y, si tu piel necesita hidratación y reparación 24/7, lo ideal es que evites los anteriores y busques en el INCI alcoholes grasos.

EL DE «CUANTO MÁS CONCENTRADO, MEJOR»

The more, the better? ¿De verdad crees que si un activo funciona bien al 5 %, al 10 % va a funcionar el doble? Sorry, babe, pero la cosmética no funciona así. La eficacia de un ingrediente no depende solo de su concentración, sino del conjunto de la fórmula: el pH, con qué se combina, cómo está vehiculizado... Y, por supuesto, su efecto también depende (y mucho) del estado y las necesidades de tu piel.

Por ejemplo, hay sérums con hasta un 20 % de niacinamida que pueden ir bien en algunas pieles, pero lo cierto es que concentraciones entre el 5 % y el 10 % ya han demostrado ser más que eficaces para regular el sebo, mejorar el tono y atenuar manchas y rojeces. Subir más de potencia no siempre significa mejores resultados y sí puede aumentar el riesgo de irritación, sobre todo si tu piel es sensible o tienes la función barrera alterada.

Lo mismo ocurre con los ácidos: hay peelings con hasta un 25-30 % de AHA que pueden ser too much si tu piel no está preparada o es superreactiva. Muchas veces, una concentración más baja, bien formulada y usada con constancia, te va a dar mil veces mejores resultados ¡y sin perder la piel en el intento!

9. SKINCARE TRENDS: YAY OR NAY?

Muchas veces nos dejamos llevar por leyendas urbanas, los consejos de la vecina del quinto o trends cosméticos que, seamos sinceras, se basan más en rumores que en evidencia. Pero ¡spoiler!: que algo esté de moda o sea superviral no significa que sea una verdad absoluta, ni muchísimo menos.

Girl, vamos a poner a prueba las tendencias beauty que están arrasando el mundo. ¿Serán un *yay* o un *nay*? ¡Descubrámoslo juntas!

Are you in?

SKIN CYCLING

Las redes sociales lo hicieron viral, pero el famosísimo skin cycling fue obra de Whitney Bowe, una dermatóloga de NYC que revolucionó para siempre el concepto de la night routine. La clave está en alternar de forma estratégica productos y activos a lo largo de la semana, para sacarle el máximo partido a tu rutina de skincare sin sobrecargar ni irritar la piel.

El skin cycling original se basa en un ciclo de cuatro noches:

- **Noche 1: exfoliación.** Como recordarás, puede ser química,

física o enzimática, pero ya sabes que aquí somos del team ácidos exfoliantes, como el ácido salicílico, los alfa-hidroxiácidos o los PHA, para acelerar la renovación celular, mejorar la textura, unificar el tono y conseguir una piel de lo más glowy. Además, arrancar el ciclo exfoliando permite que los demás activos penetren mucho mejor durante el resto de la semana. ***Win-win!***

- **Noche 2: retinoides.** Es el turno de estimular la síntesis de colágeno y elastina, atenuar arrugas y líneas de expresión, y mejorar like crazy la calidad de nuestra piel. Tus aliados son el retinol, el retinal y el ácido retinoico, pero... ¿cuál elegir? Amiga, depende de tu tipo de piel, si ya estás retinizada o no, y de los resultados que quieras conseguir.
- **Noches 3 y 4:** recuperación. Después de tanta caña, tu piel necesita un break. Estas noches son para recuperar la función barrera, mantener la hidratación y minimizar los efectos secundarios de los ácidos y los retinoides. Los ingredientes go-to son las ceramidas, el escualano, la manteca de karité, la glicerina, el pantenol y la alantoína, entre muchos otros.
- **Back to the start!**

Para mí, el skin cycling es un sí rotundo (aunque con matices, claro). Honestly, creo que esta rutina no debe ser una fórmula rígida que seguir, sino una guía flexible que debe ajustarse a las necesidades reales de cada piel.

Por ejemplo: una piel sensible tal vez necesite una noche extra de descanso entre los ácidos y los retinoides, mientras que una piel superresistente probablemente esté lista para volver al ruedo con solo una noche de recuperación. Cada piel tiene su ritmo, ¡y tu rutina también debería!

LA RUTINA MINIMALISTA O SKIN STREAMING

Girl, ¡menos es más!

O al menos ese es el mantra del skinimalism, una tendencia beauty que apuesta por simplificar la rutina de cuidado facial sin perder eficacia.

El objetivo es tener una rutina de cuidado facial rápida y sencilla pero realmente efectiva, cargada de productos multifunción con formulaciones impecables y donde prime la calidad sobre la cantidad.

La rutina minimalista ideal se resume en tres pasos clave:

- **Limpieza:** un básico infalible. Por la mañana, un limpiador suave y, por la noche, doble limpieza.
- **Tratamiento:** antioxidantes en tu rutina AM y activos transformadores (como retinoides o ácidos) en tu night routine.
- **Hidratación y protección:** durante el día, una buena hidratante + SPF (o incluso solo protección solar) y, para irte a dormir, una crema superhidratante y reparadora.

El skin streaming no solo ahorra tiempo (y cash), sino que

también busca plantarle cara al consumismo excesivo que muchas veces rodea al universo del self-care. Además, las rutinas cortas y simples facilitan un montón la adherencia al tratamiento. Así que... ***¡para mí, el skinimalism es un absoluto HIT!***

MORNING SHED

"The uglier you go to bed, the prettier you wake up", ese es el lema del trend más viral del momento: el morning shed. Esta rutina nocturna es un ritual de layering extremo, donde se superponen capas y capas de productos en la piel para que al despertar tengas ese efecto WOW que nos vuelve crazy.

Sérums de tratamiento, parches de hidrogel, mascarillas de colágeno, mentoneras efecto lifting, face & mouth tape... La idea es ponerte todo lo que puedas imaginar para irte a dormir lo más «fea» posible. Ahora bien, el morning shed consiste en levantarte hecha un cuadro y retirar todo este mix sin sentido de skincare para lucir una piel juicy y plumped.

No te voy a mentir, ¡esta moda me parece una auténtica locura! OMG, solo de pensar en el estrés que debe suponer intentar dormir con todo eso en la cara, me sube el cortisol. Por no hablar de que aplicar mascarillas oclusivas encima de productos formulados con ácidos o retinoides puede potenciar muchísimo su efecto irritante y provocar dermatitis, sensibilidad e incluso alergias a cosméticos.

FACE SLUGGING

El face slugging, más que una moda, es una técnica milenaria que se usaba ya en el antiguo Egipto y que lleva años triunfando en el mundo de la k-beauty. Consiste en aplicar una capa de un producto oclusivo, normalmente vaselina, sobre tu hidratante favorita para evitar la pérdida de agua transepidérmica, aumentar la hidratación de la piel y fortalecer la barrera cutánea.

Suena genial, ¿no?

But, wait, como te acabo de contar, utilizar ingredientes oclusivos encima de activos exfoliantes puede irritar muchísimo la piel. Así que, aunque el slugging es perfecto para pieles secas que necesiten un extra de hidratación y nutrición, no es recomendable si en tu rutina usas ácidos o retinoides.

Tampoco es buena idea aplicar esta técnica si tienes la piel con tendencia acneica, ya que, aunque la vaselina por sí sola no es comedogénica, crea un film sobre la piel que, si tienes brotes activos o exceso de sebo, podría empeorar de forma heavy la situación.

En resumen: si tienes la piel seca o deshidratada, el slugging puede ser un game changer; si, por el contrario, tienes un frente abierto con el acné, ¡puede ser un drama total!

SKIN FLOODING

Baby, beber dos litros de agua al día no va a hidratar tu piel (aunque es tremendamente necesaria para mantenerla healthy),

pero, tranqui, porque ha llegado el skin flooding a nuestras vidas. También conocido como skin drenching, no es más que otra técnica de layering que busca, literalmente, «inundar» la piel con ingredientes humectantes para lograr una hidratación profunda.

El truco está en aplicar los productos sobre la piel aún húmeda, justo después de la limpieza, para mejorar la penetración de los activos y atraer y retener la máxima cantidad posible de agua en la epidermis. De esta forma conseguimos una piel glowy, juicy y plumped, con arrugas y líneas de expresión visiblemente suavizadas.

¿Y cómo hacer el layering? Puedes aplicar varias capas de un tónico o esencia superhidratante, seguir con un sérum o booster con ácido hialurónico, glicerina o ácido poliglutámico, y terminar con una buena moisturiser para sellar la hidratación.

Pero, ojo, como todo en este planeta, el skin flooding tiene sus pros y contras:

- **PROS:** la piel se siente superelástica y luminosa, conseguimos ese efecto glass skin que amamos y las líneas de expresión por deshidratación se difuminan casi al instante.
- **CONTRAS:** aplicar tantas capas puede saturar la piel, especialmente si es grasa o con tendencia acneica, porque el exceso de producto y los ingredientes oclusivos pueden empeorar los brotes. Además, esta rutina se centra casi solo en hidratar, dejando fuera activos más potentes e interesantes como antioxidantes, retinoides o despigmentantes. ¡Ah! Y ojo

con el efecto pilling (o «borrador»), que ocurre cuando los productos no hacen buen match y se forman esas bolitas molestas que te arruinan el makeup.

Conclusión: me parece guay para el día de descanso del skin cycling, pero, como rutina diaria... *so boring!*

GUA SHA

Para hablar del gua sha, hay que hacer un buen throwback a la medicina tradicional china de hace casi dos mil años, WOW! Durante el gobierno de la dinastía Han se empezaron a usar piedras para masajes con fines terapéuticos, de ahí el inicio de esta técnica milenaria. Sin embargo, fue bajo la dinastía Ming, entre los siglos XIV y XVII, cuando el gua sha se perfeccionó, cogió forma y empezó a ganar popularidad hasta convertirse en el ritual beauty que conocemos hoy.

Ahora bien, veamos: ¿qué es el gua sha? Si nos guiamos por su nombre, «gua (刮)» significa 'raspar' o 'frotar', mientras que «sha (痧)» puede referirse a esas marcas rojizas y elevadas (petequias) que aparecen en la piel durante o después del masaje, o bien a una especie de «arena» o estancamiento de la energía qì. ¿No te parece supercurioso?

En la medicina tradicional china, se cree que el cuerpo tiene un flujo de energía que debe mantenerse en equilibrio para estar sano y sentirse bien. Cuando esa energía se bloquea o se estanca, pueden aparecer problemas de salud como dolores e inflamación.

Por eso usaban piedras preciosas: al frotar la piel con ellas, liberaban ese bloqueo energético y la inflamación bajaba en esa zona.

Pero, vamos a lo que nos interesa: ¿cómo funciona la técnica del gua sha? Consiste en masajear la piel con una piedra plana de jade o cuarzo, con algunos bordes lisos y otros redondeados (así se adapta a la forma de tu rostro), para favorecer el drenaje linfático, mejorar la circulación, eliminar toxinas, oxigenar, relajar la musculatura facial y desinflamar.

Hay tantas formas y tipos de gua sha que realmente no existe una única manera de practicar esta técnica, pero los fundamentos básicos son estos: aplicar un aceite o crema bien hidratante, presionar con suavidad y uniformidad siguiendo el flujo linfático y combinar movimientos cortos y largos repetidos varias veces en la misma dirección antes de pasar a la siguiente zona.

Dicho esto, tengo mixed feelings con esta técnica: el masaje es un plus en la rutina de skincare y sin duda puede ayudar a desinflamar y descongestionar, pero, por otro lado, el estirar constantemente las fibras de elastina de la piel como si fuera un scrunchie, y muchas veces sin la presión adecuada, puede acabar favoreciendo la flacidez y la pérdida de firmeza.

Además, las gurús del gua sha juran que les cambia la forma de la cara, pero, to be honest, considero que ese cambio es momentáneo y que suele durar solo unas horas después del masaje. ¡El único que realmente puede cambiar tus rasgos es el cirujano plástico!

FACE ICING

Desde que Hailey Bieber metió la cara en un bol lleno de agua con hielo antes de la MET gala, todo el mundo quiere hacerlo, pero... ¿realmente es beneficioso darse un face ice bath? El hielo es un clásico para bajar la inflamación y la hinchazón de la piel, pero el face icing promete, además, cerrar los poros y hacer un efecto lifting inmediato.

La realidad es que el agua fría, al bajar la temperatura de la piel, puede reducir la producción de sebo, haciendo que la piel se vea menos grasa y el poro menos dilatado, pero bajo ningún concepto puede cerrar los poros. El hielo, al ser vasoconstrictor, también puede hacer que la piel se vea más tersa y lifted, y el contraste frío-calor favorece la circulación y oxigena la zona, logrando una tez superglowy.

Ahora bien, ¿es buena idea aplicar hielo directamente en la cara? Para mí, la respuesta es un rotundo no, especialmente con artilugios como los ice rollers. Poner hielo directo sobre la piel o un granito puede aumentar la sensibilidad, provocar enrojecimiento, irritación e incluso quemaduras. Meter la cara en agua fría sí puede ser beneficioso, pero, ojo, no olvides que es un efecto temporal y, cuando la piel recupere su temperatura normal, ***¡volverá a estar como siempre!***

SKIN FASTING

«Cuantos menos potingues me echo en la piel, mejor la tengo».

Amiga, ¿cuántas veces has escuchado esta frase? Seguro que más de una. Pues bien, este tipo de filosofía del skincare ya tiene nombre y apellido: skin fasting, o, lo que es lo mismo, ayuno cosmético.

La base del skin fasting es simple: dejar descansar la piel durante un tiempo, simplificando la rutina al máximo (limpieza + hidratación) para que haga un reset y recupere su equilibrio natural. Este minidetox de activos como los ácidos exfoliantes, los retinoides o incluso la vitamina C se hace con la intención de calmar la piel, reducir su sensibilidad y fortalecer la barrera cutánea. Vamos, lo que viene siendo darle un respiro.

¿Tiene sentido hacer ayuno cosmético? Well... maybe! Si llevas tiempo sobrecargando tu piel con mil productos y activos distintos, la tienes ultrasensible, notas tu función barrera debilitada o sientes que tu carita no mejora no matter what, es posible que necesites hacer una pequeña pausa, quitando productos de tu rutina y volviéndola lo más básica posible.

Disclaimer: esto no va a eliminar granitos, manchas o lo que sea que te quite el sueño. Lo que buscamos es regenerar, cuidar y fortalecer la función barrera, ya que, si tu escudo protector no está on point, ¡tu piel tampoco!

But girl, recuerda que lo ideal es que el skin fasting sea algo temporal, si no, podrías estar privando a tu piel de los increíbles beneficios que pueden aportarle ingredientes tan guais como los antioxidantes y los transformadores.

SKINCARE KIDS

Si la rutina cosmética de tu hija o sobrino, whatever, tiene más de cinco pasos, bestie, me temo que estás delante de una skincare kid. Pero... ¿en serio hace falta tanto para una carita tan pequeña o solo estamos metiendo a los niños en el juego del beauty overkill?

Cuidar la piel de los más pequeños desde que nacen está genial y es necesario, sobre todo para prevenir enfermedades cutáneas, pero esta rutina solo necesita dos pasos: limpieza y protección solar. Ahora bien, el problema viene cuando pasamos de hidratar y fotoproteger la piel de los niños a hacerles los diez pasos de la k-beauty. Spoiler: su piel no necesita todo eso y, de hecho, ¡puede acabar siendo contraproducente!

¿Te imaginas a un niño de diez años utilizando un sérum con retinol o un exfoliante con ácido glicólico? Pues eso. La piel de la generación alfa es mucho más sensible, fina, permeable y delicada que la de los milenials, y meterle activos sin necesidad puede terminar en una piel irritada, con la función barrera totalmente destruida, dermatitis, alergias, sensibilidad a cosméticos... En fin, la combi completa.

But that's not all: los minibeauty gurús pueden estar desarrollando una cosmeticorexia y una dependencia brutal de utilizar skincare para sentirse bien, y, amiga, el self-care no debe ser una imposición estética y mucho menos cuando tienes ocho años.

10. SKINFLUENCERS MADE ME BUY IT: COSAS QUE TE HICIERON CREER QUE NECESITABAS

Seguro que has visto miles de productos en redes que te han hecho pensar «OMG, lo necesito ya», but, babe, elegir bien en qué invertir tu beauty cash es (casi) más importante que decidir si eres team Conrad o team Jeremiah.

Ahora sí, let's spill the tea: analicemos esos productos que los skinfluencers te vendieron como el santo grial del skincare y descubramos si realmente valen tu dinero o solo tu like.

SUCCIONADORES DE POROS

Estos aparatitos, que no son precisamente nuevos, pero siguen rondando nuestros feeds, prometen succionar toda la suciedad que hay acumulada en los poros. Vale, sí, es posible que se lleven por delante algún que otro punto negro y filamento sebáceo, pero, si te descuidas, también se llevan tu alma cual dementor.

La piel del rostro es muy fina y frágil, y el efecto ventosa de los succionadores de poros puede irritarla, inflamarla y enrojecerla like crazy. Además, estos gadgets son capaces de dejar marcas,

provocar hematomas y romper capilares, lo que se traduce en venitas visibles, sobre todo en la zona de las aletas de la nariz, que no perdonan ni una. Sorry, pero no.

DISPOSITIVOS DE LIMPIEZA FACIAL

No sé en qué momento lavarnos la cara con las manos dejó de ser lo suficientemente cool, pero supongo que fue justo cuando llegaron a nuestras manos los dispositivos de limpieza facial. Son aparatos con minicerdas de silicona que utilizan tecnologías como la vibración sónica para limpiar la piel en profundidad, eliminar el makeup y todo tipo de suciedad, a la vez que estimulan la microcirculación y exfolian las células muertas de la epidermis.

¿Limpian? Sí. ¿Exfolian? También. ¿Puedes acabar con la barrera cutánea hecha trizas? Absolutely. Además, en pieles con acné activo pueden empeorar la situación, ya que esparcen la infección por toda la cara; aquellas con piel supersensible o rosácea pueden irritarse, ponerse como un tomate y cargarse tu barrera cutánea por sobreexfoliación.

Tenemos unas manitas preciosas para hacer nuestro ritual de limpieza y ahorrar cash (eso sí, lávatelas primero, bestie). Así que, si estás gastando más en el cargador de tu cepillo facial que en tu protector solar... we need to talk.

TERAPIA LED, RADIOFRECUENCIA, Y MICROCORRIENTES AT HOME

Las tecnologías beauty se han colado en nuestra rutina de self-

care en forma de dispositivos elegantes y supercute que emiten fototerapia LED, ondas electromagnéticas que generan calor e incluso microcorrientes. Se presentan como alternativas cómodas y budget-friendly a tratamientos en cabina, pero el quid de la cuestión es... ¿de verdad funcionan? ***Let's break it up!***

❤ Terapia LED

Las máscaras LED se han convertido en el gadget más viral de los skincare junkies, y no es para menos, porque prometen de todo: estimular colágeno y elastina, unificar el tono, calmar rojeces, mejorar la circulación, difuminar arrugas y dejarte la piel superglowy.

Y, sí, amiga, pueden funcionar, pero solo si el dispositivo en cuestión está bien diseñado. Hablamos de longitudes de onda concretas: luz roja (630-670 nm) para producir más colágeno, infrarrojo (830-850 nm) para la regeneración celular, y luz azul (415-420 nm) para combatir las bacterias en pieles acneicas. Además, la densidad de potencia debe estar entre 20 y 40 mW/cm2, si no, no vas a notar gran cosa, trust me.

¿Mi consejo? Son dispositivos bastante pricey, así que, si estás pensando en invertir en alguno en concreto, revisa bien las especificaciones, y, si no cumple los requisitos (o ni siquiera los indica)..., ***next!***

❤ Radiofrecuencia

Los aparatos de radiofrecuencia facial parecen sacados del año 3000: estética futurista, diseños luxury y la promesa de tensar la piel sin pasar por el temido pinchacito. Funcionan emitiendo ondas electromagnéticas de alta frecuencia que calientan (de dentro hacia fuera) las capas más profundas de la dermis —hasta unos 43 °C— con el objetivo de estimular la producción de colágeno y mejorar la firmeza de la piel. ¡Importante! Siempre deben usarse con gel conductor, ya que no solo mejora la transmisión de la energía desde el cabezal hasta la piel, sino que también evita sobrecalentamientos y quemaduras. *Ouch!*

Lo cierto es que estos devices pueden mejorar la flacidez leve, suavizar líneas de expresión y aportar un efecto tensor si se usan con mucha constancia. Pero también debes saber que la radiofrecuencia at home tiene una potencia muy inferior a la profesional (aproximadamente 1-2 W frente a los 50 W de una máquina profesional), así que necesitarás ser superdisciplinada y usarla varias veces por semana y durante varios meses para notar resultados reales.

❤ Microcorrientes

Los dispositivos de microcorrientes, también conocidos como face gym, trabajan enviando impulsos eléctricos de muy baja intensidad (entre 100-600 microamperios) que imitan los impulsos eléctricos de nuestro cuerpo y estimulan los músculos faciales

para tonificarlos y redefinir el contorno, por eso se dice que son como un buen workout facial. Además, esta estimulación activa la producción de ATP (la energía que usan las células), lo que, una vez más, favorece la síntesis de colágeno y elastina, la regeneración celular, mejora la circulación y promueve el drenaje linfático.

Como siempre, no es magia, y los efectos, temporales y bastante sutiles, requieren de muchísima constancia en su uso, mínimo tres veces por semana.

Estos aparatos tan trendy tienen, en muchos casos, respaldo científico (solo tienes que elegir bien). Pero también exigen mucha paciencia, constancia y, sobre todo, expectativas realistas.

¿Merecen la pena? Bestie, eso depende de tu piel, tu estilo de vida, tu nivel de compromiso y, por supuesto, de tu bolsillo. Lo cierto es que no son imprescindibles, ni mucho menos, en tu rutina de cuidado facial, son un extra. Así que, si te gustan, te los puedes permitir y tienes claro lo que hacen (y lo que no), ¡adelante!

❤ Face tape, parches antiarrugas y masks efecto lifting

Las soluciones exprés siempre resultan de lo más tentadoras, sobre todo en el mundo beauty, pero... ¿qué ciencia hay detrás de estos parches de silicona, cintas kinesiológicas y mentoneras de hidrogel que prometen un rejuvenecimiento instantáneo y una piel digna de un filtro de Instagram?

Te podría decir que ninguna, but, to be fair, la realidad es que sí

generan ciertos efectos visibles, aunque cien por cien temporales. Esto es gracias a que usan mecanismos como la oclusión (en el caso de los parches antiarrugas), que potencia la hidratación de la piel al evitar la pérdida de agua transepidérmica, o la tracción mecánica (si hablamos del face tape y las lifting masks), que al tensar la piel de forma momentánea genera, durante unos minutos, ese efecto lifting al más puro estilo de la ponytail de Bella Hadid.

Si nos vamos a un punto de vista más científico, ni el japanese face tape ni las mentoneras de hidrogel tienen la capacidad de generar cambios estructurales o biológicos en la piel. Lo que sí ocurre es que, al tensarla, disminuyen visualmente la aparición de flacidez y arrugas, pero, una vez los retires, tu piel va a volver a su estado natural pasados unos minutos. Además, be careful con el uso prolongado o incorrecto de estos productos, ya que una tensión excesiva y repetida puede cargarse tus fibras de elastina y acabar provocando aún más flacidez. Y eso sin contar con el riesgo de irritaciones, rojeces o incluso dermatitis de contacto, sobre todo en pieles sensibles.

En el caso de los anti-wrinkle patches o los parches de silicona en general, aparte de retener y sellar la hidratación, mientras los llevas puestos limitan el movimiento de la piel, lo que ayuda a que no se marquen las arrugas dinámicas. Por eso, al retirarlos, la piel se ve tan smooth, lisita y glowy (al menos durante un rato). Además, generan un ambiente húmedo que favorece la regeneración y cicatrización de la piel, lo que es bastante útil en

pieles con marquitas recientes de acné o cicatrices. Eso sí, debes tener mucho cuidado con el skincare que apliques antes, porque, al ser oclusivos, pueden potenciar muchísimo la penetración de activos como retinoides o AHA… ¡y la irritación puede ser muy heavy!

Así que ya lo sabes, bestie: no todo lo que ves en TikTok es real. En el mundo del skincare, los mitos abundan, las tendencias van y vienen, y las creencias populares… bueno, ***¡a veces necesitan un fact-check!***

LOVE YOUR SKIN, LOVE YOURSELF

Si has llegado hasta aquí, solo puedo decirte: ***wow, girl, we did it!***

Hemos recorrido juntas este universo lleno de ingredientes con nombres imposibles, mitos e historias para no dormir, tendencias supervirales y muchísima k-beauty. Has aprendido a conocer tu piel a fondo y ahora tienes todo lo que necesitas para cuidarla bien, con criterio y, sobre todo, con mucho cariño. ***I'm so proud of you!***

Si me dejas darte un último consejo: construye tu rutina de skincare escuchando a tu piel y no a las modas de TikTok, analiza cada INCI como si fuera la trama de tu serie favorita y, si te sientes muy perdida, confía en profesionales expertos en el cuidado de la piel para que te ayuden a encontrar lo que realmente funciona para ti.

Recuerda: lo que a otros les va genial no siempre es lo que tu piel necesita. Investiga mucho, aprende todo lo que puedas y equivócate todas las veces que haga falta. Porque, sí, vas a fallar, but you've gotta fall before you fly, y con cada error estás un

pasito más cerca del glow up que mereces.

Y, amiga, aunque te cueste creerlo, ni el acné, ni las manchas, ni las cicatrices o las arrugas definen quién eres. No te compares con nadie, porque cada piel tiene una historia distinta que contar y ninguna es perfecta, pero a la vez… ¡todas lo son! No hay nada más importante que tener un crush contigo misma (y con tu piel), y no hablo de ese cliché de «si tú no te quieres, nadie lo hará» (¡qué tontería!), sino de que la persona con la que vas a pasar el resto de tu vida eres tú. ***So… please, be nice to yourself.***

Además, no olvides que, poco a poco, con mucha paciencia y constancia, y una buena rutina cosmética, tu piel puede dar ese cambio que necesitas. Así que, bestie, espero que este libro te acompañe (aunque sea un poquito) en todo el proceso de cuidar y querer tu piel, porque el skincare va mucho más allá de lo estético, es una forma de self-love.

Como diría Miley Cyrus en «The Climb», la vida es escalar, pero las vistas son geniales, ***so… trust the process and embrace the journey!***

Con amor, ciencia y mucha vitamina C,

XOXO, Celia

AGRADECIMIENTOS

Antes que nada, quiero dar las gracias a mi piel por todas las lecciones (y los sustos) que me ha dado. Si no fuera por todo lo que hemos pasado juntas, ni mi perfil de Instagram ni este libro existirían. No puedo prometerte que no me enfade la próxima vez que decidas sacarte un brote de acné de la manga... pero te quiero igual.

A mi crush, por acompañarme (y aguantarme) durante toda esta aventura de escribir un libro —it's been crazy!—. Gracias por atravesar conmigo todas las fases de mi piel, por hacerme sentir siempre guapa en cada una de ellas y, sobre todo, por soportar mis discursos interminables sobre el SPF y el skincare, y fingir interés por todos los ingredientes cosméticos habidos y por haber. *You're simply the best!*

A mi familia y a todas y cada una de mis amigas, gracias por estar siempre ahí y apoyarme en todo este proceso; por celebrar mis logros como si fueran vuestros y, por supuesto, por acceder a convertiros en mis beauty testers oficiales y hacerme reviews sinceras de cada nuevo producto que caía en mis manos. *¡No he*

podido tener más suerte!

Cómo no, gracias a mis dos fieles compañeros de vida felinos, por estar a mi lado en cada noche de escritura, por sentarse encima del teclado en el momento más oportuno (y borrarme algún que otro párrafo sin previo aviso, también) y por no juzgar mis pintas cuando uso sheet masks de lo menos favorecedoras. Ningún sérum repara tanto como su compañía. ♥

A todas las pelis y series de los 2000 que me hicieron creer que un ordenador, un iced latte y hablar sobre lo que me apasiona eran todo lo que necesitaba para comerme el mundo. Carrie Bradshaw en *Sex & The City*, Andie Anderson en *How to Lose a Guy in 10 Days* y Andrea Sachs en *The Devil Wears Prada*: **I owe you one!**

A todas las dermatólogas, farmacéuticas, científicas y expertas en el cuidado de la piel que me enseñaron que la ciencia puede ser muy guay; que me han inspirado tanto a lo largo de estos años y que hacen que cada día quiera seguir aprendiendo más y más sobre el universo de la cosmética. Gracias por recordarme que detrás de cada fórmula hay pasión, curiosidad y un poquito de magia.

Y, lo más importante, besties que estáis al otro lado de la pantalla (o, en este caso, del libro): gracias por acompañarme en este viaje lleno de skincare, aprendizajes y alguna que otra crisis. Habéis convertido un simple perfil de Instagram en una comunidad de amigas increíble que brilla con más glow que cualquier lip gloss. Gracias por confiar en mí, por darme oportunidades que nunca hubiera imaginado y por estar ahí, siempre. Sin vosotras, nada de esto habría sido posible. ✦

Girls, sois las que le dais sentido a @theporefectskin. ILYSM!!! 💋

BIBLIOGRAFÍA

American Cancer Society. (Última actualización: 26 de junio de 2024). *Cómo usar protector solar*. American Cancer Society. <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/sol-y-uv/como-usar-protector-solar.html>

American Cancer Society. (Última actualización: 26 de junio de 2024). *La radiación UV (ultravioleta) y el riesgo de cáncer*. American Cancer Society. <https://www.cancer.org/es/cancer/prevencion-del-riesgo/sol-y-uv/radiacion-uv.html>

Argote, A., Mora, O. E., González, L. C., Zapata, J. M., & Uribe, D. (2014). Aspectos fisiopatológicos del acné. *Revista de la Asociación Colombiana de Dermatología y Cirugía Dermatológica, 22*(3), 200-206. <https://doi.org/10.29176/2590843X.271>

Bowes, Lorna. (2013). The science of hydroxy acids: mechanisms of action, types and cosmetic applications. *Journal of Aesthetic Nursing, 2*, 77-81. <https://doi.org.10.12968/joan.2013.2.2.77>

Conejo-Mir, J., Camacho, F., & Moreno Giménez, J. C. (eds.). (2018).

Manual de dermatología (2.a ed., 2 vols.). Aula Médica.

Crous, C., Pretorius, J., & Petzer, A. (2024). Overview of popular cosmeceuticals in dermatology. *Skin Health and Disease, 4*(2), e340. <https://doi.org/10.1002/ski2.340>

De Szalay, S., & Wertz, P. W. (2023). Protective barriers provided by the epidermis. *International Journal of Molecular Sciences, 24*(4), 3145. <https://doi.org/10.3390/ijms24043145>

Draelos, Z. D. (2021). Revisiting the skin health and beauty pyramid: A clinically based guide to selecting topical skincare products. *Journal of Drugs in Dermatology, 20*(6), 695–699. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34076396>

Ferreira, M. S., Magalhães, M. C., Sousa-Lobo, J. M., & Almeida, I. F. (2020). Trending anti-aging peptides. *Cosmetics, 7*(4), 91. <https://doi.org/10.3390/cosmetics7040091>

Fraile-Alonso, M. C., & Torrelo-Fernández, A. (2011). Actualización en acné. *Anales de Pediatría Continuada, 9*(3), 153-161. <https://doi.org/10.1016/S1696-2818(11)70022-1>

Humbert, P., Viennet, C., Legagneux, K., Grandmottet, F., Robin, S., Oddos, T., & Muret, P. (2012). In the shadow of the wrinkle: theories. *Journal of Cosmetic Dermatology, 11*(1), 72-78. <https://doi.org/10.1111/j.1473-2165.2011.00602.x>

Indah Wulaningsih, T. (2023). Gluconolactone in cosmetic (Review Article). *KESANS: International Journal of Health and Science, 2*(9),

730-745. <https://doi.org/10.54543/kesans.v2i9.191>

Karwal, K., & Mukovozov, I. (2023). Topical AHA in dermatology: Formulations, mechanisms of action, efficacy, and future perspectives. *Cosmetics, 10*(5), 131. <https://doi.org/10.3390/cosmetics10050131>

Lin, F.-H., Lin, J.-Y., Gupta, R. D., Tournas, J. A., Burch, J. A., Selim, M. A., Monteiro-Riviere, N. A., Grichnik, J. M., Zielinski, J., & Pinnell, S. R. (2005). Ferulic acid stabilizes a solution of vitamins C and E and doubles its photoprotection of skin. *Journal of Investigative Dermatology, 125*(4), 826-832. <https://doi.org/10.1111/j.0022-202X.2005.23768.x>

López-Estebaranz, J. L., Herranz-Pinto, P., Dréno, B., y el grupo de dermatólogos expertos en acné. (2017). Consenso español para establecer una clasificación y un algoritmo de tratamiento del acné. *Actas Dermo-Sifiliográficas, 108*(2), 120-131. <https://doi.org/10.1016/j.ad.2016.10.001>

Maarouf, M., Saberian, C., & Shi, V. Y. (2018). *Myths, truths, and clinical relevance of comedogenicity product labeling. JAMA Dermatology, 154*(10), 1131-1132. <https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2018.1741>

Mathew, C., Metri, S., Swathi, B., Mahalakshmi Sriram, N., Pani Kumar, A. D., & Bharathi, M. P. (2025). Cosmetic products for skincare. *Kronika Journal, 25*(3), 279-289. <https://kronika.ac/wp-content/uploads/24-KKJ2420.pdf>

Park, S. J. (2022). A comprehensive review of topical bakuchiol for the treatment of photoaging. *Journal of Integrative Dermatology*. <https://jintegrativederm.org/doi/10.64550/joid.9jag0x17>

Prajapati, M., Prajapati, B., & Kapadiya, D. (2024). From science to skincare: The efficacy of hyaluronic acid in cosmeceuticals. *Nirma University Journal of Pharmaceutical Sciences, 11*(2), 1–26. <https://journals.nirmauni.ac.in/index.php/pharmacy/article/view/397/103V>

Putriana, N. A., Husni, P., & Ratnawulan Mita, S. (18 de enero de 2024). Recent advance: Bakuchiol application as a potential alternative to retinol in skincare and cosmetics [Manuscrito presentado para su publicación]. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202401.1378.v1>

Raine-Fenning, N. J., Brincat, M. P., & Muscat-Baron, Y. (2003). Skin ageing and menopause: Implications for treatment. *American Journal of Clinical Dermatology, 4*(6), 371-378. <https://doi.org/10.2165/00128071-200304060-00001>

Wawrzyńczak, A. (2023). Cosmetic and pharmaceutic products with selected natural and synthetic substances for melasma treatment and methods of their analysis. *Cosmetics, 10*(3), 86. <https://doi.org/10.3390/cosmetics10030086>

Wiśniewska, J., Klasik-Ciszewska, S., & Duda-Grychtoł, K. (2023). Salicylic acid and its use in cosmetology. *Aesthetic Cosmetology Medicine, 12*(3), 91-95. <https://doi.org/10.52336/acm.2023.011>

Ponte cómoda y prepárate para enamorarte de tu piel y convertirla en tu crush.



¿Usar toallitas desmaquillantes? No way. ¿Ponerse protector solar solo en verano? Amiga, por favor. ¿No sabes qué crema se ajusta mejor a tu tipo de piel? ¿O a qué edad empezar a usar productos antiaging? ¿O estás perdida entre tantas tendencias virales? No pasa nada, respira y déjame decirte algo: ¡no estás sola! Bienvenida al complejo, pero maravilloso mundo del cuidado de la piel.

Con los trucos y consejos de **Celia Martínez**, farmacéutica especializada en dermocosmética y

formulación (y una beauty freak en toda regla), te convertirás en toda una experta en el tema y podrás darle a tu piel todo el glow que se merece para demostrarle que es tu máximo crush ever.

Love your skin, love yourself.

Celia Martínez, conocida en redes como @theporefectskin, es farmacéutica y una auténtica beauty freak. Sus más de 70.000 seguidoras confían en sus análisis y opiniones sobre los productos más virales y novedosos del mercado del skincare.

Primera edición: enero de 2026

© 2026, Celia Martínez (@theporefectskin), por el texto
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
Recursos de interior: iStock

El contenido de este libro tiene únicamente fines informativos e inspiracionales. En ningún caso sustituye a la consulta con un médico o profesional de la salud ni pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento.

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Meritxell Mateu
Ilustración de portada: © Carla Gómez

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual 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 de propiedad intelectual al no reproducir 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. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o

reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

En caso de necesidad, contacte con:
seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 978-84-272-5519-7

Compuesto en: leerendigital.com

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: editorialmolino
X: @EdMolino
Instagram: @editorialmolino
Youtube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

Índice

Tu piel, tu crush
Welcome to my world
1. Let’s talk: Qué es la piel (y por qué deberías cuidarla)
2. SOS: Dramas cutáneos
3. Activos cosméticos: The icons
4. Otros ingredientes Trendy: The new Babies
5. Mix & Match: Cómo mezclar ingredientes sin perder la piel en el intento
6. Skincare 101: Crea tu rutina cosmética
7. El universo de la K-Beauty
8. Mitos, creencias y tendencias
9. Skincare trends: Yay or nay?
10. Skinfluencers made me buy it: Cosas que te hicieron creer que necesitabas
Love your skin, love yourself
Agradecimientos
Bibliografía
Sobre este libro
Sobre Celia Mar

Créditos