

Guía de Cosmética

- 1. Historia de la cosmética**
- 2. Marcas de cosmética**
- 3. Composición de los cosméticos**
- 4. Tipos de cosméticos**
- 5. Diferentes tipos de piel**
- 6. Cosméticos más beneficiosos para mi piel**
- 7. Como aplicar los cosméticos – Pasos**
- 8. Cosmética en la sociedad actual**

1. Historia de la cosmética.

Antes de ahondar en los comienzos de la cosmética, es importante tener en cuenta su etimología para su contextualización. La palabra cosmética, proviene del griego *kosmos* que principalmente hace referencia al orden, la armonía. Posteriormente pasó también a dar significado a lo perteneciente al mundo, lo mundano. Otros análisis han confirmado su relación con otra palabra, *kosmoeos*, que significa “adornar”. Así pues podríamos decir que cosmética significa adornar en orden y armonía, una definición muy acertada para definir la gran cantidad de productos de belleza para nuestro rostro o cuerpo, que disfrutamos en la actualidad.

Está claro que la preocupación por el cuerpo o la búsqueda de la belleza forman parte del carácter del ser humano, por esta razón ya en tiempos prehistóricos las primeras sociedades utilizaban plantas, grasas animales, ungüentos y minerales como elementos cosméticos. Inicialmente para protegerse de los rayos del sol o las inclemencias del tiempo, y más adelante comenzó a consolidarse como una forma de embellecer el aspecto.

Según el estudio de las pinturas rupestres del paleolítico, las mujeres de entonces ya usaban mejunjes para embadurnar sus rostros y los cazadores se pintaban el cuerpo de rojo y negro, y embadurnaban su pelo con algún tipo de arcilla.

Avanzando en el tiempo, observamos una evolución considerable, cuando, por ejemplo, se descubre que la reina Shub-Ad de Sumeria, guardaba cremas de belleza elaboradas a partir plantas, minerales, o de origen animal, en cajas de malaquita. En su tumba hasta se encontró una concha con un colorante verde que usaba para maquillarse los ojos.

Muy próxima a los **sumerios**, encontramos la civilización egipcia donde encontramos las primeras referencias al uso del maquillaje hacia el año 4000 a.C. Y es que en Egipto, se maquillaban hasta los hombres, pintándose los ojos con *khol* (grafito) para reducir el efecto del sol, y utilizando gran variedad de colores brillantes.

Más adelante, los **griegos** elevaron a la categoría de necesidad el uso de cosméticos, y le dieron también otra orientación: el cuidado corporal. Los griegos incorporaron la importancia del baño y los masajes en la vida cotidiana. Es aquí donde aparecen los primeros aceites, sales de baño y otras sustancias aromáticas dedicadas al cuidado y la belleza del cuerpo. Los romanos heredaron en este sentido tanto la cultura egipcia como la griega, que sería la que daría lugar a la posterior evolución de la cosmética en Europa.

La Edad Media es probablemente la época más oscura de la cosmética, ya que los sacerdotes católicos intentaron prohibir toda práctica que pretendiera hacer más bella a la mujer, siendo considerado hasta peligroso, debido a las epidemias y enfermedades de contagio que asolaban las regiones. No fue sino hasta el Renacimiento que la

cosmética volvió a resurgir en todo su esplendor, con el gusto por los placeres y la belleza característicos de los siglos XV y XVI.

Pero sin lugar a dudas, son los **siglos XVII y XVIII** los considerados “siglos de oro” de la cosmética, con Francia (en particular Versalles) como epicentro, tanto en maquillaje como en estilismo y moda. Incluso los hombres utilizaban diferentes elementos para adornar su imagen, hasta el punto de lucir afeminados. Fueron principalmente los franceses quienes agregaron coloridos (fuertes y cálidos), y detallismo a los rostros que consideramos bellos en la actualidad. En este periodo adquiere también importancia la figura de las geishas japonesas y el peculiar maquillaje que utilizaban, que fueron su elemento de mayor recuerdo mundial. Maquillaban su rostro completamente de blanco con polvos de arroz, labios rojos, cejas y ojos delineados de negro, siguiendo unos cánones de belleza propios del país que posteriormente seguirán teniendo marcada influencia en otras regiones, y hasta en la actualidad.

El **siglo XIX** trajo una preocupación marcada por eliminar las líneas de expresión, con tal de expresar una “naturalidad” fresca y jovial. Para ello se comenzaron a utilizar productos para el rostro basados en líquidos alcalinos (leches, mascarillas de manteca de cacao o pepino, etc.), y se continuó con la obsesión por mantener la piel blanca. Además se llegaron a utilizar pastas de relleno para el rostro adheridas con una película de arsénico y plomo que transformaban completamente los rostros y ocultaban el paso del tiempo.

Ya en el **siglo XX**, con los avances científicos y tecnológicos, la cosmética dejó de ser un privilegio de los más pudientes, y pasó a ser industrializada. La publicidad popularizó a las mujeres con rostros perfectos, y los creadores franceses comienzan a ser el principal portento de moda y belleza, comercializando gran cantidad de productos antes inimaginables. Se continúa manteniendo el sello de la juventud como canon principal incluso hasta nuestros días, y poco a poco se va intentando volver a los productos naturales a base de aceites vegetales, frutas, hierbas, leche, miel, etc. Que tanto predominan en la actualidad.

2. Marcas de cosmética

Los cosméticos que os mostramos a continuación están fabricados por primeras marcas abaladas por sus años de experiencia, y su posición destacada en el mercado mundial. Podéis disfrutar tanto de aquellas marcas conocidas por todos, hasta de otras nuevas e innovadoras que se abren paso en el mercado a través de su eficacia y sofisticación.

Para que los conozcáis mejor, a continuación, os vamos a detallar un listado con todas las marcas:

1. ACQUA DI PARMA
2. ADOLFO DOMÍNGUEZ
3. ALVAREZ GÓMEZ
4. ALYSSA ASHLEY
5. ARAMIS LAB SERIES
6. AQUOLINA BEYU
7. BIOTHERM
8. BIODERMA
9. BURBERRY
10. BVLGARY
11. CHANEL
12. CACHAREL
13. CARITA
14. CLARINS
15. CAROLINA HERRERA
16. CLARISONIC
17. CLINIQUE
18. CHLOÉ COLLISTAR
19. CONCEPT V DESIGN
20. CUSTO
21. DAVIDOFF
22. DIOR
23. DIESEL
24. DOLCE & GABBANA
25. ELIZABETH ARDEN
26. ELIE SAAB
27. ESTÉE LAUDER
28. EUCERIN
29. FLOÏD
30. GARNIER
31. GIVENCHY
32. GUERLAIN
33. HERMES
34. HUGO BOSS
35. HELENA RUBINSTEIN
36. ISSEY MIYAKE

37. JEAN PAUL GAULTIER
38. JOOP JUVENA
39. KANEBO
40. KENZO
41. LA MER
42. LANCASTER
43. LANCOME
44. LA PRAIRIE
45. LAURA BIAGIOTTI
46. L'OCCITANE
47. LOEWE
48. MARC JACOBS
49. NATURA BISSÉ
50. NARCISO RODRIGUEZ
51. NINA RICCI
52. NUXE
53. NOXZEMA
54. OROFLUIDO
55. OLD SPICE
56. PACO RABANNE
57. ROGER & GALLET
58. REVITALASH
59. ROCHAS
60. SHISEIDO
61. SISLEY
62. TABAC
63. TOUS
64. THIERRY MUGLER
65. VALMONT
66. VERSACE
67. VICTORIO & LUCCHINO
68. YVES SAINT LAURENT

MARCAS MÁS VENDIDAS

Con esta variedad de productos cosméticos tan extensa, puede resultar complicado decidirse por una u otra, pero siempre hay algunas que destacan por su popularidad entre los amantes de la belleza, y por tanto se convierten en las más vendidas.

El cuidado corporal hoy en día es tan importante y vital como controlar nuestra alimentación o cuidar nuestra salud. Por esa razón, también exigimos más a la hora de elegir los productos adecuados para nuestra piel. Y es que la marca también influye en muchas ocasiones a la hora de elegir nuestro cosmético adecuado.

Para que conozcáis mejor nuestras marcas, os vamos a mostrar cuáles han sido las diez marcas de cosmética más vendidas este último año 2015:

1. Shiseido
2. Kanebo
3. Estée Lauder
4. Elizabeth Arden
5. Guerlain
6. Clinique
7. Lancaster
8. Lancôme
9. Biotherm
10. Sisley

Por otra parte, seguramente también os habréis preguntado alguna vez, cuáles son los cosméticos más comprados y aquellas cremas o geles que más gustan a la gente. Y es que cada año siempre hay productos que despuntan frente a otros alzándose como los top ventas de la cosmética española.

Para que sepáis cuales son estos productos, os vamos a detallar cuales fueron los top 10 artículos de belleza y cuidado corporal más vendidos del 2015:

1. ADVANCED BODY CREATOR super slimming reduce de Shiseido
2. SENSAI CELLULAR PERFORMANCE emulsion II moist de Kanebo
3. ADVANCED NIGHT REPAIR II serum de Estée Lauder
4. BENEFIANCE NUTRIPERFECT day cream y night cream de Shiseido (day cream night cream)
5. Men Skin empowering cream de Shiseido

6. CERAMIDE lift and firm night cream de Elizabeth Arden
7. Re-Nutriv Revitalizing Supreme anti-aging cream de Estée Lauder
8. 365 Cellular Elixir intense de Lancaster
9. Dramatically Different moisture gel de Clinique
10. Renergie Multi-lift Crème jour de Lancôme

Como podéis comprobar, **Shiseido**, la compañía japonesa de cosmética y cuidado capilar, destaca con creces en las ventas de este último año en nuestra tienda, y no tan solo este, sino ¡también en los años anteriores! Y es que esta marca es la más antigua en productos de cosmética y su larga trayectoria profesional, siendo una de las pioneras, la convierte en la mejor opción a la hora de elegir tus cosméticos, gracias a su grandísima variedad de productos, muy por encima de cualquier otra, y de una calidad excelente.

3. Composición de los cosméticos.

A la hora de conocer y distinguir los diferentes tipos de productos cosméticos es imprescindible hacer una exploración detallada de cuáles son sus componentes y por qué, para también determinar sus aplicaciones. Además, como no todas las pieles son iguales y puede ser que seas alérgico a algún tipo de sustancia determinada, es recomendable que conozcas, de antemano, cuales son los factores que le dan forma a los productos que conocemos antes de utilizarlos.

Dentro de la composición general de los productos cosméticos, podemos distinguir: el principio activo, el excipiente, los conservantes, los colorantes, perfumantes y correctores.

El principio activo

Como su nombre indica, estos son los que se encargan de hacer que un cosmético cumpla con su función determinada. Sin este principio el producto no nos serviría. Algunos de estos principios son por ejemplo: los detergentes que hacen que el cosmético ayude a limpiar la piel, o los polialcoholes que van asociados a las cremas de mantenimiento como los hidratantes.

Sustancia excipiente

Aquí será donde se incluyen los principios activos y el resto de los componentes que forman el cosmético. Los excipientes son importantes ya que, al ser el transporte de los principios activos, son los que determinan su eficacia. Además, son los encargados de controlar la liberación de los principios activos sobre la superficie cutánea. También son los que determinan la forma de presentación del producto. No serán iguales los excipientes utilizados para formular un líquido de permanente que una espuma de modelación capilar, o una crema para el afeitado en comparación con una espuma de afeitar.

A veces los excipientes pueden actuar a la vez como principios activos. Por ejemplo: en una loción para después del afeitado se incluye el alcohol. El alcohol en este caso, tendría dos funciones: disolver al resto de los componentes de la loción (excipiente) además de actuar de forma natural como antiséptico (principio activo del cosmético en este caso).

Entre las sustancias más comunes que se emplean como excipientes están: el agua, el alcohol, la glicerina, la acetona, algunos compuestos oleosos como la vaselina, etc.

Conservantes

Como su nombre indica, son sustancias que ayudan a la conservación del cosmético, previniendo e impidiendo posibles alteraciones, al menos durante tiempo de eficacia aplicativa para la que está preparado el producto. En función del deterioro a prevenir, existen dos tipos de conservantes:

- a) **Antioxidantes:** su función es prevenir la oxidación de las grasas y de algunos principios activos que forman parte del cosmético. Es importante prevenir la oxidación, ya que cuando las grasas se oxidan se tornan de un color amarillento y producen olores desagradables que deterioran el producto.

- b) **Antimicrobianos:** su función es prevenir y proteger al producto de la contaminación de bacterias y hongos. Los cosméticos no se fabrican en condiciones de esterilidad, por lo que se les admite un margen de gérmenes, siempre que no sean patógenos y que no se supere la cantidad de mil gérmenes por gramo. Es importante prevenir la proliferación de gérmenes, ya que podrían ser peligrosos para la salud o alterar las características del producto.

Los cosméticos que llevan en su formulación algún ingrediente antiséptico, como el alcohol, no necesitan añadir conservantes. En algunos productos, que no requieren de conservantes químicos, se utilizan métodos de radiación para su mayor conservación. Este suele ser el caso de cosméticos envasados herméticamente como las ampollas. Estos productos solo estarían protegidos mientras permanezcan cerrados, por lo que suelen ser de una sola aplicación o consumición preferentemente rápida.

Colorantes y perfumantes

Son compuestos cuya función es proporcionar color y olor agradable al cosmético y hacerlos más atractivos y agradables al consumidor.

Por lo general los colorantes y los perfumes que se usan en los cosméticos, suelen ir asociados, de tal forma que se da una correspondencia entre ambos. Por ejemplo un gel de rosas presentará un color rojizo y un aroma a rosas; un cosmético color verde, podría ir con un perfume de menta, de clorofila, algas, etc.

Las cantidades de colorante y perfumantes que suelen llevar los cosméticos es muy baja y meramente simbólica. En muchas ocasiones ni siquiera tienen asignada unas cantidades, y se suele dejar a criterio del fabricante.

Los correctores

Son ingredientes que se añaden al cosmético en algunas ocasiones, para mejorar su presentación, por ejemplo espesándolos o para corregir su pH, etc.

Estos tres últimos componentes son los que tienen peor prensa hoy en día, y de hecho la mayoría de productos se están anunciando como “sin colorantes ni conservantes”. Esto es

debido a los posibles riesgos que acarrear la utilización de ciertas sustancias químicas en nuestra piel. Sin embargo, sin los ingredientes conservantes, sería imposible aprovechar ciertas características esenciales de los productos, como por ejemplo la vitamina C, ya que después de abrirlos se deteriorarían en los primeros 4 días. Después tendríamos que desecharlos. También haría imposible la utilización de ciertas cremas, por su olor o densidad. Por todo esto, hay que tener muy en cuenta que cada componente de un cosmético está muy estudiado y cumple una función indispensable.

4. Tipos de cosméticos

Una vez conocidos los componentes de los cosméticos, podemos pasar a detallar cuáles son sus tipos, teniendo en cuenta de qué están compuestos.

De forma general podemos dividirlos en cosméticos para el cuidado de la piel, tales como cremas lociones de hidratación, mascarillas y productos de tratamiento para corregir u ocultar imperfecciones (acné, arrugas, ojeras, etc.). Así como también tenemos los maquillajes y productos de limpieza personal como lociones, cremas y perfumes.

Es importante saber que todos aquellos productos que tienen como objetivo la cura de alguna enfermedad o que puedan ingerirse, inhalarse o inyectar dentro del cuerpo humano, no pueden ser englobados dentro de la categoría de cosméticos, ya que éstos solo deben aplicarse vía tópica con fines exclusivos de limpiarlos, perfumarlos, modificar su aspecto, protegerlos, mantenerlos en buen estado o corregir las imperfecciones que estos presentan.

Debido a nuestras necesidades diarias y la exigencia de los diversos tipos de piel, la ciencia se ha visto en la necesidad de crear una gran variedad de cosméticos. Gracias a esto hoy en día disfrutamos de diversas clases de fórmulas y nuevas composiciones químicas para corregir problemas reales para toda clase de gustos, necesidades y presupuestos.

A continuación os vamos a detallar una primera clasificación de productos cosméticos en función dos parámetros. Por una parte, en función de la composición que presentan a través de los excipientes, los aditivos y los correctores añadidos, distinguimos un tipo. Por otra, podemos clasificarlos según su función, o la zona de aplicación más habitual.

- Según la forma o composición: existen multitud formas cosméticas diferentes. Veremos las más importantes.
- **Disoluciones y lociones:** son formas cosméticas líquidas formadas principalmente por excipientes como el agua, el alcohol o los polialcoholes como la glicerina o el propilenglicol. Un ejemplo de este tipo de compuestos son los tónicos para la piel, en los que podemos encontrar mezcla de agua y aceites o grasas de baja densidad, así como también perfumantes liposolubles para nuestra piel.

- **Emulsiones:** son mezclas de agua con componentes grasos estabilizados por medio de unos compuestos químicos llamados tensoactivos. Las más habituales son las cremas o leches. Estas últimas se diferencian en que la crema es más espesa y viscosa, con mayor contenido en grasas, mientras que la leche es más líquida y con mayor contenido en agua. Al llevar a la vez agua y grasas permite la incorporación de principios activos tanto grasos como acuosos (liposolubles e hidrosolubles respectivamente). Existen multitud de cosméticos realizados bajo estas formas cosméticas. Muchos son de higiene: jabones líquidos, leches de limpieza, desmaquillantes, etc. También cremas y leches hidratantes. Incluso cosméticos de cambio de forma o tratamientos.
- **Suspensiones:** son formas cosméticas en la que parte de sus componentes se encuentran en estado sólido, dispersos dentro de una sustancia líquida. Hay varios ejemplos de suspensiones cosméticas. Uno de ellos serían los maquillajes fluidos, en los que las partículas de maquillaje se hayan flotando en un excipiente acuoso o una emulsión. Otro ejemplo son los exfoliantes sólidos, en los que las partículas encargadas de limpiar o desgastar la superficie de la piel son pequeñas partículas sólidas suspendidas en algún tipo de excipiente emulsionado.
- **Geles:** son un tipo particular de suspensión en la cual hay una sustancia sólida que se encarga de aumentar la viscosidad de una sustancia excipiente hasta transformarla en un líquido denso y semisólido. En decir, el gel se forma principalmente a partir de disoluciones a las que se le añaden partículas sólidas gelificantes que le acaban dando la textura de gel, para facilitar su aplicación. El ejemplo más claro de esto lo hallamos en los geles de ducha, o los limpiadores faciales.
- **Espumas:** son formas cosméticas en las que se incorpora dentro del excipiente, cierta cantidad de gas en forma de burbujas. Para lograr eso hay varias maneras. El tipo más habitual de espumas son las que vienen envasadas a presión. El gas viene envasado dentro del cosmético y al salir a presión todo junto, se forman las burbujas que le dan la forma de espuma. Estos serían por ejemplo las espumas fijadoras del cabello. En otros casos, la espuma se deberá formar fuera del envase removiéndolo o agitándolo. Este sería el caso por ejemplo de las espumas de afeitar en forma de gel o crema.
- **Aerosoles:** son formas cosméticas envasadas a presión. Pueden ser emulsiones, geles, disoluciones e incluso suspensiones (con un excipiente líquido), envasados con un gas que enviará al cosmético hacia el exterior en forma de pequeñas gotas. El ejemplo más claro de estos serían los desodorantes de spray.
- **Pulverizadores:** son similares a los aerosoles, en tanto que pueden ser una emulsión o gel que será propulsado al exterior en forma de spray, pero no se encuentra envasado a presión. El envase posee un émbolo que es capaz de subir la presión en el interior a base de introducir aire, expulsando el líquido del interior. Un ejemplo de este tipo serían los tónicos faciales de spray o algunos tipos de bronceadores corporales.

- **Sólidos en polvo:** es lo más habitual en maquillaje, y se forma cuando se pulverizan compuestos formados por excipientes sólidos. El ejemplo más claro son los cosméticos de maquillaje en polvo. Pero también encontramos algunos como los champús para lavado en seco, en el que el excipiente es un polvo inerte al que se le añaden detergentes sólidos. El polvo puede ser suelto, si se encuentra discernido, o compacto si contiene algún elemento solidificante y está envasado a presión (los primeros serían los polvos de maquillaje, y los segundos el maquillaje compacto).
- **Los sólidos en barra:** se forman cuando la sustancia excipiente se mantiene líquida a elevada temperatura, y se introduce en un molde donde solidifica al enfriarse. Hay muchos ejemplos cosméticos, pero sin duda el que más conocemos son las barras de labios.
- **Sólidos en forma de lápices:** se elaboran de la misma manera que los sólidos de barra, solo que introducidos posteriormente en un soporte de madera o plástico. El ejemplo más claro son los delineadores de ojos.
- **Sólidos en pastilla:** se obtienen a través del moldeado y prensado de líquidos. El ejemplo clásico son las pastillas de jabón.
- **Sólidos plásticos o modelables:** las mascarillas. Son formas cosméticas sólidas, pero con propiedades que las hacen moldeables, adaptables o plásticas. Están hechas para aplicarse en una superficie a la que se amolda. Es una forma de cosmética muy extendida en los últimos años, y se puede encontrar en mascarillas, acondicionadores, lacas, cosméticos para la piel, cara, uñas, etc.
 - Según su función o aplicación, podemos clasificar los siguientes cosméticos:
 - **Cosméticos de higiene:** su función es limpiar la piel o el cabello de una zona.
 - **Cosméticos de acondicionamiento:** su aplicación es acondicionar la piel o el cabello.
 - **Cosméticos de mantenimiento y protección:** su función es la de proteger la piel o el cabello de una forma determinada o ante factores como el clima, las inclemencias del tiempo, etc.
 - **Cosméticos decorativos:** son los que se aplican para embellecer la piel o el cabello. Principalmente los maquillajes, las mascarillas y productos de cambio de forma.
 - **Cosméticos de tratamiento:** estos serían los encargados de tratar los diferentes tipos de alteraciones estéticas. Por ejemplo cosméticos para tratamientos capilares como la seborrea o la caída del cabello.

También podemos realizar otra clasificación de una forma más general y simple basada en el uso que le damos a nuestros cosméticos.

- Cosméticos según su nivel de uso:
 - **Cosméticos para uso doméstico:** cosméticos de higiene (geles, aceites, cremas, desodorantes...), algunos cosméticos de mantenimiento y protección (protectores solares, labiales, etc.), y el resto son cosméticos de decoración (tintes temporales, maquillaje, etc.)
 - **Cosméticos para uso profesional:** cosméticos para tratamientos capilares, para permanentes, colorantes permanentes, etc. Dentro de estos podemos hacer una segunda distinción de dos campos profesionales: cosméticos para peluquería, y cosméticos de estética.

Por último, se pueden clasificar en función de la zona donde actúan los cosméticos, es decir, el lugar o parte del cuerpo donde van a llevar a cabo su función.

- Cosméticos según su zona de actuación. Dentro de estos tendríamos:
 - Cosméticos para la superficie de la piel (geles, jabones, etc.).
 - Cosméticos para el rostro (cremas faciales, maquillaje, etc.).
 - Cosméticos corporales (cremas hidratantes, emolientes, aceites corporales, etc.).
 - Cosméticos capilares (champús, mascarillas, etc.).
 - Cosméticos para las uñas (esmaltes de uñas).
 - Cosméticos para los anexos glandulares (Desodorantes).
 - Cosméticos para las glándulas sebáceas (cremas y champús para el tratamiento capilar cutáneo).
 - Cosméticos para glándulas sudoríparas (Anti-traspirantes para la piel).

5. Diferentes tipos de piel

Antes de elegir tus productos de belleza favoritos, es importante que conozcas al detalle las características de tu piel, ya que éstas juegan un papel muy importante en la correcta aplicación tanto de cosméticos como de maquillaje.

No todas las pieles reciben de la misma manera los productos que utilices, y a veces podrían tener efectos adversos para ti. Así que, en líneas generales, debes saber que los diferentes tipos de piel son:

Piel normal

Éste es el estilo de piel idóneo, ya que presenta unas características epidérmicas equilibradas. Esto quiere decir que ni es grasa, ni es seca, y tampoco es propensa a las imperfecciones (acné). Presenta un aspecto saludable, está hidratada y luminosa, con tono uniforme y poros pequeños.

Con estas características es normal pensar que es una piel más propia de niños y gente joven, que entre adultos. Pero es posible que se muestre en gente adulta con buenos hábitos de salud (buena alimentación e hidratación).

Este tipo de pieles, salvo en casos excepcionales de alergias cutáneas, soportan todo tipo de cosméticos: no se irritan, no son propensas a las rojeces ni a las alergias a algún componente (alguna sustancia excipiente o perfumante). Por tanto, podemos decir que los cosméticos apropiados para pieles normales son los recomendados para “todo tipo de pieles” o “pieles normales a secas”.

Piel seca

Las pieles secas son aquellas con falta de hidratación, o dificultad para su retención, y tienden a secarse con facilidad.

Este tipo de pieles tienen menos grasas que otros tipos y, por tanto, se encuentran más desprotegidas ante las agresiones externas y las inclemencias del tiempo. Por esta razón presentan un aspecto algo más apagado y mate. Son finas, pero algo tirantes y ásperas al tacto. No suelen tener imperfecciones ni granitos, pero son sensibles a ciertos productos de cuidado facial, como algunas cremas limpiadoras, o jabones con alcohol, que resecan más la piel. Los cosméticos recomendados para este tipo de pieles deben ser bastante grasos, hidratantes y aptos para pieles sensibles. También es necesario el uso de tónicos para calmar la piel antes de aplicarnos una crema hidratante.

En suma, la piel seca necesitara de cosméticos hidratantes, nutrientes y anti-arrugas para compensar su condición.

Si no reciben la hidratación y el tratamiento adecuados pueden ser propensas a la aparición de arrugas prematuras.

Piel grasa

Las pieles grasas, como su nombre indica, tienen un exceso de grasa, especialmente en la llamada “zona T” (frente, nariz, barbilla). Suelen tener un mayor grosor y los poros dilatados. No es tan sensible como las anteriores, pero pueden ser propensas al acné y a las imperfecciones por la mayor secreción de sebo, y la consecuente obstrucción de los poros (puntos negros) que provoca. Por esta razón, presentan un aspecto más apagado y variable dependiendo de los agentes externos (clima, tabaco, estrés, alimentación...), y necesita una limpieza más constante, utilizando cosméticos “oil-free” o libres de aceite.

Estas pieles suelen permanecer jóvenes más tiempo ya que no son tan propensas a la arrugas. Al contrario de lo que se puede pensar, este tipo de piel (como todas las demás), también se

puede deshidratar, así que es muy recomendable disponer de cremas hidratantes, sin aceites y aptas para su pH.

Piel mixta

La piel mixta sería ese tipo de piel que se encuentra a medio camino entre la piel grasa y la normal. Es propensa a los brillos en la zona T (barbilla, nariz y frente), en cambio, el resto de partes del rostro pueden incluso researse. Del mismo modo que la piel con tendencia a la grasa, la piel mixta necesita una limpieza constante, dos veces al día, con cosméticos adecuados que regulen la grasa e hidraten donde sea necesario. Geles y productos de limpieza facial sin aceite, tónicos no astringentes (para no resecar la piel, pero sin dejar de contener alcohol, para eliminar los brillos. Las cremas y otros productos hidratantes, también mejor si no contienen aceite.

Piel sensible

Es un tipo de piel delicada que se irrita o reseca fácilmente, y es propensa a reaccionar mal ante determinados componentes (perfumes, alcohol) o a los agentes externos, provocando la aparición de rojeces, sequedades, granitos... Debido a este grado de reacción y sensibilidad, es recomendable probar antes los productos en diferentes zonas del cuerpo (como en el brazo) para comprobar si es adecuado o no para nuestra piel.

Hay cosméticos especialmente indicados para este tipo de piel, con componentes claros y no agresivos, sin perfume y sin alcohol. Suelen ser pieles muy claras o pecosas y, por tanto, sensibles al sol, por lo que necesitaran también una protección solar más alta.

A la hora de determinar el tipo de piel que te caracteriza, ten en cuenta que el estado de la piel puede variar considerablemente a largo de la vida. No solo existen factores internos de la piel, sino también numerosos factores externos como el clima, la contaminación, la medicación, estrés, etc. Los productos que elijas deben adaptarse a tu tipo de piel, y ser capaces de mejorar el estado de la misma. Por esta razón os recomendamos siempre, acudir a vuestro dermatólogo, para determinar con claridad cuál es vuestro tipo de piel.

6. ¿Cuáles son los cosméticos más beneficiosos para mi piel en este momento?

A pesar de conocer todos los tipos de piel habituales, nuestra piel no siempre es la misma y con el paso del tiempo va adquiriendo diferentes características propias de la edad. Por esta razón es recomendable saber qué cosméticos puedo utilizar dependiendo de la edad de mi piel. En este sentido, existen variedad de productos y pautas útiles para cada momento de tu vida:

Cosmética en la pubertad

En esta etapa es importante adquirir buenos hábitos de higiene para nuestra piel. Por la mañana, debemos comenzar con una limpieza del rostro tanto por la mañana, para eliminar las secreciones nocturnas de la piel, y hacia el final del día para retirar restos de maquillaje, secreciones y contaminación. La exfoliación semanal es recomendable para ayudar a eliminar las células muertas y limpiar los poros en profundidad, favoreciendo una mejor aplicación de otros productos de tratamiento. Se recomienda utilizar productos con una textura muy ligera: espumas y geles limpiadores que se retiran con agua son bien aceptados por las pieles jóvenes. En general, los tónicos más adecuados contienen una pequeña proporción de alcohol que ejerce una acción antiséptica. No olvides utilizar productos para el tratamiento del acné si es necesario, sin esperar a llegar a necesitar un tratamiento de acné más acusado. Si presentas una piel acneica evita los maquillajes convencionales o los polvos sueltos, y si vas a tomar el sol utiliza productos en textura de gel, libres de aceites. Por último, y aunque no lo parezca, esta es la edad ideal para utilizar cosméticos anti-estrías, ya que es en esta etapa, debido a los cambios hormonales y corporales, que suelen aparecer marcas de estrías.

Cosmética para los 20 y los 30

Los productos de limpieza facial más adecuados son fórmulas ligeras que se aplican y se retiran con facilidad. Es bueno utilizarlos por la mañana y por la noche, aunque no se use maquillaje. Como a estas edades abundan las pieles mixtas, conviene utilizar diferentes productos en función de la parte de nuestro rostro que vayamos a tratar. En la denominada "zona T" vamos a utilizar productos para piel grasa, como tónicos astringentes e hidratantes con efecto matificante, mientras que en las mejillas aplicaremos productos para piel normal o seca. Es muy recomendable utilizar cremas hidratantes cada día. Las emulsiones ligeras nos proporcionarán confort y protección, sin dejar brillo sobre nuestra piel. Si se pasa mucho tiempo al aire libre, elegir una crema hidratante que contenga filtro solar. También puedes comenzar a elegir cremas hidratantes más completas, como por ejemplo con antioxidante, vitaminas o activos que mejoren la luminosidad.

Para eliminar las primeras arrugas se pueden aplicar tratamientos a base de ácido glicólico, en concentraciones de bajo porcentaje (que no supere el 15%). Un contorno de ojos será recomendable si hay ojeras, así como también un serum para tratar esta zona, que prevendrá la aparición de arrugas propias de otras edades más maduras.

La piel del cuerpo requerirá de exfoliación una o dos veces por semana, si se puede. En caso de embarazo, las cremas anti-estrías son importantes aplicarlas una vez al día, en senos, abdomen, caderas, nalgas y muslos. Son muy recomendadas las que contengan elementos que estimulen la producción de colágeno y elastina en nuestra piel, como el silicio y el aceite de rosa mosqueta. Ten en cuenta que las cremas anti-estrías también son recomendables en épocas en las que vayamos a perder peso, para mejorar la densidad de la piel.

Cosmética para los 40

Comenzaremos a utilizar los cosméticos exfoliantes con mayor frecuencia, para estimular la renovación celular que decrece en estas edades.

Las cremas hidratantes se necesitan de textura más rica, para compensar la menor secreción de lípidos. Son muy recomendables las que contienen *soft-focus* que atenúan de forma visible las pequeñas arrugas.

Por la noche, es el momento de utilizar cremas reafirmantes para el rostro, que estimulan la síntesis de colágeno y elastina. También son muy eficaces los cosméticos que contienen derivados de la vitamina A, que regeneran la piel y contribuyen a reducir las arrugas más profundas. Aplicar un producto específico para el contorno de ojos que contenga sustancias drenantes, tensoras y reafirmantes.

Aplicar a diario una crema corporal nutritiva para las zonas más reseca, utilizando productos que contengan sustancias reafirmantes. También será bueno utilizar una crema de manos que contenga despigmentantes. Durante el día, protegerlas de la exposición solar.

Cosmética para los 50 y los 60

Se recomiendan fórmulas más ricas y untuosas para la limpieza del rostro, que nos aportarán emolencia y suavidad a la piel. Para activar la renovación celular, es bueno utilizar peelings químicos a base de alfa o beta hidroxiácidos, para activar la renovación celular y atenuar las manchas cutáneas. Es mejor aplicarlos en invierno, cuando la piel no queda muy expuesta a la radiación solar.

Los cosméticos más indicados para pieles maduras, se formulan con plantas que contienen isoflavonas como por ejemplo la soja. Las isoflavonas poseen una estructura similar a las hormonas naturales, por lo que son excelentes activos antiedad que estimulan el metabolismo celular. También podemos aplicar mascarillas nutritivas una vez por semana en rostro y cuello, para dejar la piel más flexible e hidratada, disminuyendo las arrugas más profundas.

Como tratamiento nocturno, son adecuadas las formulas ricas en nutrientes activos como el retinol o sus derivados, inhibidores de las metaloproteinasas, reparadores del ADN, etc. Los cosméticos para el contorno de ojos más adecuados, contienen sustancias drenantes, tensoras y reafirmantes, para compensar la sequedad cutánea propia de la edad.

Utilizar cremas de manos igualmente nutritivas, para compensar la pérdida de elasticidad. Deben incluir activos despigmentantes y con filtro solar. Evita en lo posible la exposición prolongada al sol, y utiliza productos con un factor elevado de protección.

Por último, en el caso de tener entre 60 o más edad, es importante no utilizar tratamientos muy agresivos (como por ejemplo peelings con una elevada concentración de ácido).

7. Cómo aplicar los cosméticos.

Una vez conozcas bien cuál es el tipo de piel que posees, su pH y los productos más adecuados para la misma, es necesario que conozcas también cuales son los criterios de aplicación de cosméticos que deberás seguir ahora.

Saber aplicar correctamente los cosméticos que utilizamos habitualmente, no es una tarea fácil y de hecho, hay quienes lo consideran un verdadero arte. Es muy importante que tengas claro cuáles son los productos que vas a utilizar y en qué orden. Esto es necesario, porque de esta manera terminarás sacándole un mayor provecho a tus productos de belleza. Además, conociendo un buen orden de aplicación de los cosméticos, conservarás y aprovecharás mejor sus propiedades. En líneas generales, tanto para el rostro como para el cuerpo, existen unas pautas de seguimiento obligatorio para la correcta aplicación de los productos cosméticos: en primer lugar la limpieza: antes de aplicar cualquier cosa lo primero que debemos hacer es limpiar bien la zona que vamos a trabajar. A continuación, si es necesario, se procederá a la exfoliación y tonificación de la piel, y finalmente aplicaremos la crema hidratante. En el caso de pieles sensibles al sol, debemos aplicar la crema solar siempre al final del proceso, después incluso del hidratante.

A partir de aquí, podemos seguir dos pautas de aplicación de cosméticos diferentes: aplicación para el rostro, y aplicación en para cuerpo.

Aplicación de los cosméticos en el rostro

1. El primer paso para el cuidado de tu rostro es una buena limpieza, de esta manera tu piel absorberá de forma óptima los productos cosméticos. Tanto si utilizas una leche limpiadora (pieles secas) como si empleas un gel o jabón específico (pieles mixtas y grasas) que se aclara con agua, este paso es imprescindible para desobstruir los poros y facilitar la penetración de productos posteriores.
2. Limpiar la zona del contorno de ojos y labios con un producto específico para estas zonas tan delicadas sería ideal, pero es un paso opcional.
3. Aplicar el tónico adecuado para nuestro tipo de piel, restableciendo de esta manera el pH. El tónico además, ayuda a terminar de limpiar la piel arrastrando los restos de suciedad o de los mismos cosméticos limpiadores.
4. Después de la limpieza, pasaremos a aplicar primeramente el serum, ya que sus características facilitan su absorción a las capas más profundas de la piel y por eso tiene que ser el primero en utilizarse. Así tu piel quedará preparada rápidamente para la aplicación de otros cosméticos.
5. A continuación los tratamientos localizados, es decir aquellos que van dirigidos a zonas específicas. Aplica el contorno de ojos y labios de manera circular o con pequeños toquecitos hasta su total absorción. Los círculos deben ser suaves, y en dirección hacia la nariz para no ir a favor de las líneas de expresión.

6. Una vez tratadas las zonas específicas, es el momento de tu crema facial hidratante. Busca fórmulas adecuadas para tu tipo de piel y necesidades, que te proporcionen la hidratación que desees y consigan el efecto deseado (antienvjecimiento, luminosidad, anti-rojeces, etc.). Ten en cuenta que no debes añadir esta crema a las zonas detalladas en el paso anterior, ya que esto alteraría el producto aplicado anteriormente.
7. El último paso es el propicio para aplicar por fin el maquillaje o, si vas a exponerte a los rayos del sol, tu crema solar. En el caso de utilizar ambas cosas, primero irá la protección solar y tras dejarla actuar entre 20 o 30 minutos, ya podremos maquillarnos para lucir un rostro perfecto ante el sol.

Aplicación de los cosméticos en el cuerpo

Las pautas a seguir en nuestro cuerpo son similares las del rostro pero aplicadas a todas las zonas de interés o tratamiento.

1. Lo primero que tenemos que aplicar son los exfoliantes corporales o peelings, durante el baño para limpiar y preparar nuestra piel.
2. Después de la ducha, pasaremos a aplicar la crema o leche hidratante más adecuada para nuestro tipo de piel, esparciéndola hasta su absorción con un masaje para ayudar también a la circulación. En las zonas más propensas a la sequedad (rodillas, codos, muslos, etc.) es recomendable utilizar alguna crema emoliente, cuyas propiedades calmantes están indicadas para esas zonas. Dejarla actuar entre 5 y 10 minutos, sin vestirnos todavía.
3. A continuación, podemos aplicar, de forma opcional, el aceite corporal que más se adapte a nuestras necesidades y de la misma manera que las cremas hidratantes debemos dejarlo actuar antes de utilizar cualquier otra cosa.
4. Después de la hidratación, pasaremos a los cosméticos de tratamiento como las cremas anti-estrías, o anticelulíticas, aplicándolas en las zonas específicas de la misma forma que aplicábamos la crema hidratante.
5. Por último, al igual que en el rostro, aplicaremos la protección solar idónea para nuestro tipo de piel y la dejaremos actuar entre 20 o 30 minutos, antes de exponernos al sol. En el caso de utilizar maquillaje de hombros, cuello o escote, recuerda aplicarlo después de la crema solar.

8. La cosmética de nuestra sociedad

Cosmética natural

La cosmética natural es, sin lugar a dudas, la de mayor auge en nuestra sociedad en los últimos años, y es que ¿qué amante de la belleza y el cuidado corporal no ha oído hablar de ella? Esto es debido a su gran oferta de productos respetuosos con la piel. Sin embargo, muchas personas desconocen este tipo de productos y las diferencias con los cosméticos convencionales así que os daré algunas pinceladas sobre el tema.

Los cosméticos naturales, para ser considerados como tal, deben estar compuestos en un porcentaje superior al 90% por materias primas de origen vegetal o mineral, nunca animal. Deberán aportar las mismas características que los convencionales, potenciando el uso únicamente de sustancias vegetales (por ejemplo extracto de té, aloe vera, etc.). Muchos de los productos convencionales, ya incorporan gran parte de estas sustancias: marcas como Biotherm, Shiseido o Nuxe son un ejemplo de ello.

La cosmética natural es un reflejo de la tendencia actual del gusto por lo sano y el cuidado personal de la salud y la conciencia ecológica, sin embargo el hecho de que sea una alternativa más sana no la hace menos inofensiva. Los ingredientes naturales pueden provocar alergias de la misma forma que algunas sustancias sintéticas, así que es importante que te informes bien sobre sus materiales antes de utilizarlos. A pesar de los esfuerzos por lograr productos más orgánicos, resulta imposible prescindir de algunos ingredientes sintéticos como los conservantes o excipientes antisépticos como el alcohol, ya que son imprescindibles para garantizar la seguridad antimicrobiana de un cosmético a largo plazo. Aun así, debido a su origen orgánico, también son productos de menor duración.

En muchos casos estos tratamientos son menos eficaces (como en los tratamientos antiedad), ya que necesitan de una cantidad mayor y más prolongada para actuar sobre nuestra piel. Esto sumado a que, debido a su elaboración, su precio es mucho más elevado al de la cosmética convencional, sitúa a la cosmética natural en la actualidad, en una alternativa viable únicamente para aquellos que se lo puedan permitir.

Algunos mitos sobre el uso de cosméticos

Crema antiarrugas: es habitual pensar que utilizando estas cremas desde muy temprana edad ayudaremos a prevenir la aparición de futuras arrugas, pero no es así. Estas cremas deben ser utilizadas en su debido momento y como un tratamiento específico, ya que utilizándolas antes de tener necesidad real de ella, acostumbraremos a nuestra piel a su aplicación y puede que incluso comiencen a aparecer arrugas prematuras si las dejamos de utilizar una vez comenzado. Por ello, es recomendable no utilizarlas antes de los 30 años.

El precio: muchos piensan que los productos cosméticos cuanto mayor es su precio es mejor su calidad, pero esto no es así. La calidad y efectividad del producto estriba en los ingredientes que necesitamos (por ejemplo retinol o vitamina C) y en las cantidades efectivas. Además de esto elegir aquellos que sean más beneficiosos para tu tipo de piel. Si te has fijado bien en estas características podrás disfrutar de un buen producto a un precio más asequible, en lugar de algún otro que pueda resultar más caro.

Mezclar: mucha gente piensa que mezclar diferentes tipos o marcas de productos del cuidado de piel es dañino o poco eficaz, pero esto no es real. Si sigues nuestros consejos de aplicación correcta de tus productos de belleza, podrás disfrutar de gran efectividad utilizando todo tipo de cosméticos que necesites, ya que en este caso el orden de los factores sí altera el resultado, y no los factores en sí.

Los tratamientos milagrosos: lo cierto es que tan solo aplicando nuestro tratamiento específico (como cremas reductoras o anti-estrías) no conseguiremos resultados al cien por cien, si no contamos con otros factores. Factores como la alimentación, el ejercicio, tomar el sol, etc. Son igual de importantes y necesarios para lograr conseguir resultados positivos con nuestros tratamientos.

El uso específico: habitualmente utilizamos productos de diferentes usos y aplicaciones por cuestiones de ahorro o comodidad, sin embargo a la hora de conseguir resultados rápidos y eficaces, es importante utilizar cosméticos de uso específico. Utilizando sólo cosméticos adaptados concretamente a la zona o problema que queremos tratar, conseguiremos mejores resultados y nos acabará resultando más rápido y barato.

La caducidad: muchos piensan que los cosméticos convencionales no tienen fecha de caducidad o que tardan tanto en deteriorarse que nunca tendrán que preocuparse por saber cuál es su vida efectiva. Lo cierto es que todos estos productos tienen una duración general aproximada de hasta doce meses.

Las cremas faciales duran entre 6 y 12 meses. Por lo general duran más las que se aplican directamente que no las que necesitan ser aplicadas con los dedos o alguna espátula.

Las cremas solares y autobronceadores caducan a los 6 o 12 meses, dependiendo del filtro de protección. Un factor de protección 50 caduca antes que uno de 10. En cuanto a los autobronceadores al entrar en contacto con el aire la molécula encargada de la coloración, la dihidroxiacetona (DHA), oxida la crema.

Los limpiadores y los tónicos faciales caducan en 6 y 12 meses. En el caso de los tónicos con alcohol su duración puede ser mayor porque actúa como conservante.

Las líneas de baño duran entre un año y un año y medio. Los desodorantes no aguantan más de un año. Solemos terminarlos antes. Pero aun así es bueno saberlo. Y da igual que sea en formato stick, roll on o spray.

No olvides tener muy en cuenta todas estas curiosidades y consejos a la hora de elegir tus productos cosméticos, y elaborar tu rutina diaria de belleza. Con esta información, serás capaz de dominar a la perfección tus tratamientos ¡y alcanzarás la belleza que tantos deseamos!