



SKIN CARE

Tus

PRIMEROS ★ PASOS ★



LA ÚNICA GUÍA QUE NECESITAS PARA
CUIDAR TU PIEL Y LUCIR UN CUTIS RADIANTE

ROSSHANNA BRACHO

 Planeta

© 2021, Rosshanna Bracho

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Eduardo Ramón

Fotografía de la autora: akorns.photo

Diseño de interiores: Deymar Marcano

Ilustraciones: Karla Navarrete y Andrea Monsalve

Adaptación de diseño: Mónica Díaz

Fotografía de interiores: p. 5, 7, 15, 18, 24, 25, 28, 33, 59, 76, 88, 94, 102, 132, 134, 140, 152, 154, 158, 160 y 165 akorns.photo; p. 6 colección personal de la autora; p. 12 Neiza Hernández; p. 30 y 135 Alejandro Arrias & David Bravo; p. 101 Foto Henry Cuicas.

Todas las imágenes adicionales provienen de: Pixabay, Piquesels, FreePik, Unsplash y Rawpixel.

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: febrero de 2021

ISBN: 978-607-07-7412-6

Primera edición impresa en México: febrero de 2021

ISBN: 978-607-07-7404-1

Esta obra no es un tratado de medicina y no sustituye la consulta con el médico o cualquier otro profesional de la salud. En tanto que los consejos y sugerencias contenidos en este libro no están destinados a remplazar los servicios médicos. Si se requiere asistencia profesional, deben solicitarse los servicios de un profesional competente, ni la autora ni el editor asumen responsabilidad alguna por el uso que se dé a la información derivada de este libro.

El asesoramiento y las estrategias que figuran en la presente obra pueden no ser adecuados para todas las situaciones. Esta obra se vende en el entendimiento de que el editor no se dedica a prestar asesoramiento o servicios médicos.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México - Printed and made in Mexico



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 5

CAPÍTULO I

Elige tus batallas, pero antes, conoce tu piel 11

CAPÍTULO II

El muy necesario inventario de los activos para la piel 47

CAPÍTULO III

Rutinas de cuidado para beauty lovers: de beginners a especialistas 83

CAPÍTULO IV

Alimentación según tu tipo de piel 113

CAPÍTULO V

Manchas 125

CAPÍTULO VI

Aprende un poco más sobre el acné 133

CAPÍTULO VII

Orden de una rutina: Día y noche 147

¡DESPEDIDA! 151

WORKBOOK

Graduation party: ¡Celebra que eres una beauty expert! 155

CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS 165

BIBLIOGRAFÍA 166





CAPÍTULO I

Elige tus batallas, pero antes, conoce tu piel





Antes de tomar cualquier tipo de acción, debes completar una serie de pasos para ganar confianza en el cuidado de tu piel. Más que pasos, yo los llamaría lecciones, pero ¡no te asustes!, esto está lejos de ser un examen, y si lo fuera, con leer lo que te explicaré a continuación estarás más que aprobada, pues te habrá tomado el tiempo necesario para aprender los esenciales sobre tu piel y eso está genial.

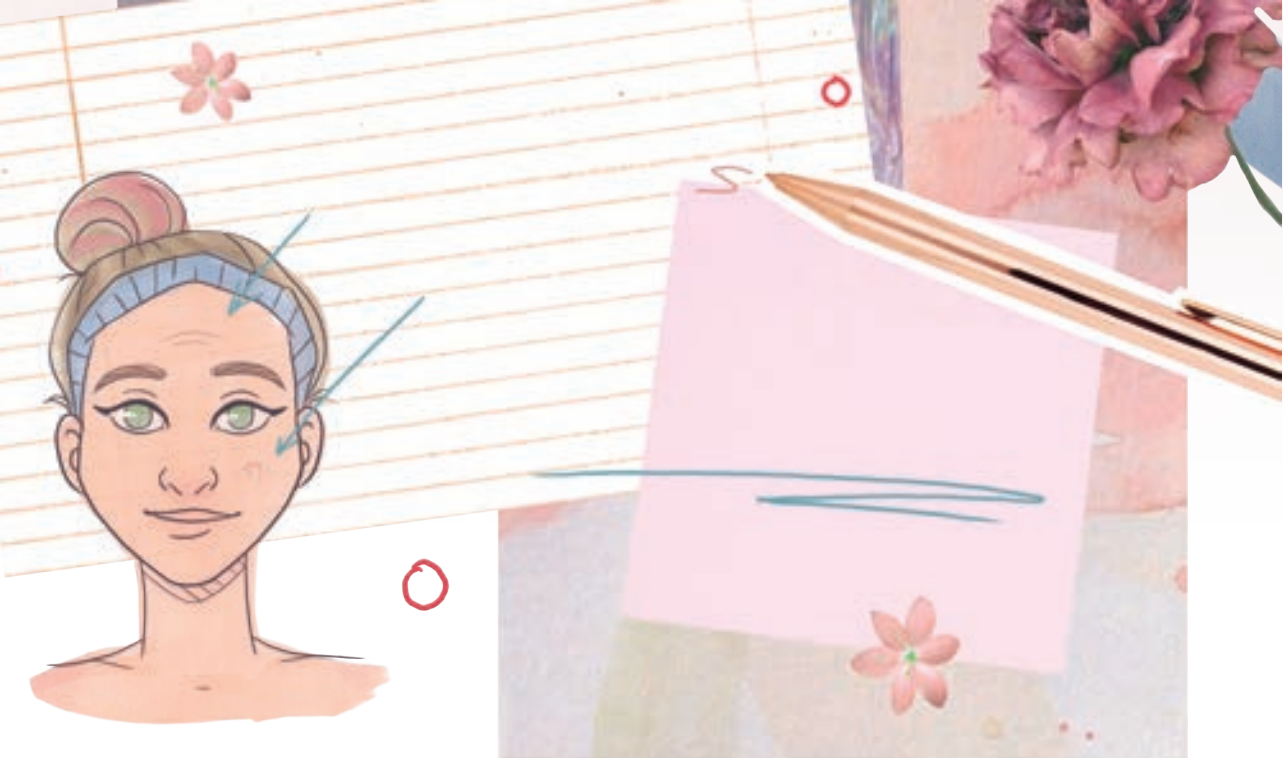
Primero lo primero. En el mundo del cuidado de la piel todo puede ser una ventaja o una dificultad, dependerá de cómo decidas tomar acción ante las circunstancias. Las variantes que te ayudarán a entender qué tipo de cuidados necesitas pueden ir desde lo que comes hasta dónde vives. Empecemos por los factores externos. Yo, por ejemplo, vivo en la Ciudad de México, una de las ciudades más contaminadas del mundo. En ocasiones, fantaseo con vivir en un lugar libre de contaminación; sin embargo, también pienso que siempre estaremos expuestas a algo más y no podemos pasarnos la vida esperando a que se den las «condiciones perfectas», pues, de lo contrario, nunca lograríamos nada.



Si no es la contaminación, es el frío, si no es el frío, será la sobreexposición al sol, y así podría continuar la lista de condiciones adversas hasta la eternidad. Por eso siempre debes cuidar tu piel teniendo en cuenta, por supuesto, las condiciones del lugar en el que te encuentres. Estemos claras, nadie elige dónde vivir ni a dónde irse de vacaciones por los beneficios que le puede aportar a su piel, pero lo que sí puedes hacer es brindarle los cuidados que necesita AHORA para que no sufra ante las adversidades en el futuro.



No se puede cuidar algo que no se conoce del todo, ¿cierto? Si no, intenta cuidar una planta sin saber cuántas veces necesita ser regada o puesta al sol para poder crecer sana y fuerte. Con el cuidado de la piel pasa lo mismo, conocerte es la herramienta primordial que necesitas para brindarle la mejor atención posible. Vayamos ahora a los factores internos: tu tipo de piel.



¿Recuerdas que todo puede ser una oportunidad o una dificultad dependiendo de qué manera decidas afrontar la situación? Bueno, es aquí, en este capítulo, donde te será sumamente útil integrar esta filosofía de vida.

PIEL SECA

Las pieles secas y muy secas son aquellas que, de manera regular (aunque no en todos los casos), se llevan la mayor parte en cuanto a los cuidados y precauciones que se deben tomar.

¿Por qué? Porque este tipo de piel tiende a envejecer más rápido que las pieles grasas o mixtas.

Calma, no enciendas las alarmas todavía, esto no quiere decir que el resto de los tipos de piel no envejezcan nunca,

cada uno presenta desafíos distintos y el secreto está en poder detectarlos a tiempo para tomar acción al respecto.

El término xerosis o *piel seca* describe la piel caracterizada por un color pálido (generalmente blanco grisáceo), textura áspera y un elevado número de rebordes, el factor más significativo.

Si tu rostro se encuentra constantemente áspero y grueso, es muy probable que tengas la piel seca.

¿La solución?

Toma muchísima agua. Busca una buena crema hidratante que logre penetrar en las capas más profundas, solo así podrás restaurar el agua y los nutrientes que tu piel necesita. Otro consejo que te salvará de la resequedad es incluir en tu rutina una leche limpiadora con pH neutro, ácidos grasos y vitaminas.

Además, seguramente has notado que la piel seca muestra tirantez permanente. Eso se debe a una anomalía de la capa cutánea de la piel que se caracteriza por presentar falta de agua, lípidos y, generalmente, enrojecimiento y textura áspera.



Independientemente de que tengas una piel seca o no, la hidratación es fundamental para el desarrollo normal de tu organismo. No water = no life (sin agua no hay vida).



Es importante que sepas que existen dos tipos de piel seca:

≡ ALIPÍCIDAS

Poseen un aspecto mate, se descaman con facilidad. Este tipo de piel es bastante propenso a no tolerar los jabones y tiende a presentar arrugas desde una edad temprana. Es muy sensible a factores externos como luz solar, calefacción, climas muy fríos, etcétera.

≡ DESHIDRATADAS

Son ásperas al tacto y presentan una sensación de tirantez. Las pieles secas deshidratadas tienden a arrugarse con mayor rapidez que el resto de las pieles, también son propensas a sufrir de infecciones en los poros e irritarse con facilidad.

Cuando tu piel tiene predisposición genética a ser seca, es decir, cuando no puedes cambiar esta condición porque naciste con ella, la hidratación adquiere una nueva importancia. Tu piel no tiene la misma capacidad que las demás para absorber y retener el agua, y esto te hace un poco más vulnerable a las consecuencias del envejecimiento y a la aparición de marcas.

Aunque la acción del tiempo es inevitable, la aparición de las arrugas en la piel es algo que puedes controlar y, si tu tipo de piel es muy seca, la mejor manera de hacerlo será prestando especial atención a los productos que utilizas a diario y asegurándote de que tu piel esté recibiendo la cantidad de nutrientes que necesita para mantenerse saludable.

La piel seca y la piel deshidratada no son lo mismo, por lo que no se deben tratar de la misma manera. Recuerda este *fact*. Sabiéndolo estarás del otro lado.





CONOCIENDO EL PROBLEMA A FONDO...

¿Sabías que existe evidencia científica e innumerables estudios de profesionales de la nutrición en los que se comprueba que, por tratarse del órgano más grande del cuerpo humano, el aspecto y la salud de la piel están íntimamente relacionados con el funcionamiento de varios órganos internos? Bueno, es por ello que una correcta alimentación es fundamental para su buen funcionamiento. La piel absorbe los nutrientes de la sangre y, por tratarse de un órgano que está en constante renovación, requiere sustancias como ácidos grasos insaturados, proteínas, vitaminas A, B y C y, por supuesto, agua.

Otros estudios comprueban que las hormonas tienen una alta repercusión en cómo se ve nuestra piel. Con mucha frecuencia las alteraciones de la piel se relacionan directamente con cambios o deficiencias hormonales, como es el caso de la tendencia a la sequedad extrema. Ocurre cuando la función de barrera es menos eficaz y su consecuencia es una mayor pérdida de agua, además de una disminución en la producción de sebo y lípidos.

El recorrido para rastrear la causa de la sequedad en la piel comienza en una de las funciones más básicas del cuerpo: la alimentación. Cuando comemos, nuestro cuerpo toma de los alimentos tres tipos de sustancias que le permiten desempeñar distintos trabajos; probablemente has oído hablar de ellas: carbohidratos, proteínas y lípidos o grasas. Las grasas se encuentran directamente implicadas en la tarea de mantener una buena hidratación y protección de la piel.

No tener suficientes lípidos en la superficie de la piel es la puerta de entrada a una tez seca en la que no se tiene o se ha perdido la capacidad de retener agua. Esta deshidratación vuelve a las pieles muy secas vulnerables y, por lo tanto, más sensibles a las agresiones externas como bacterias o la contaminación. Esto se vuelve un tema más delicado si, como yo, vives en una ciudad muy contaminada.



QUICK VIEW

- ❗ Fíjate siempre en las agresiones externas frecuentes u ocasionales, estas pueden ser químicas por el uso de productos que resecan o climáticas por el frío o sequedad ambiental extrema.
- ❗ Es bien importante que analices todo para que también puedas descartar la posibilidad de presentar alguna enfermedad dermatológica como la dermatitis atópica o ichtiosis, que se caracteriza por una piel que está muy seca en todo momento.
- ❗ La piel muy seca puede presentar reacciones que resultan incómodas ante ciertas situaciones y estímulos. Entre los signos que te pueden ayudar a identificarla encuentras que:



Se percibe

- ❧ Áspera al tacto
- ❧ Poco flexible
- ❧ Pícosa ante los cambios de condiciones

Se complica

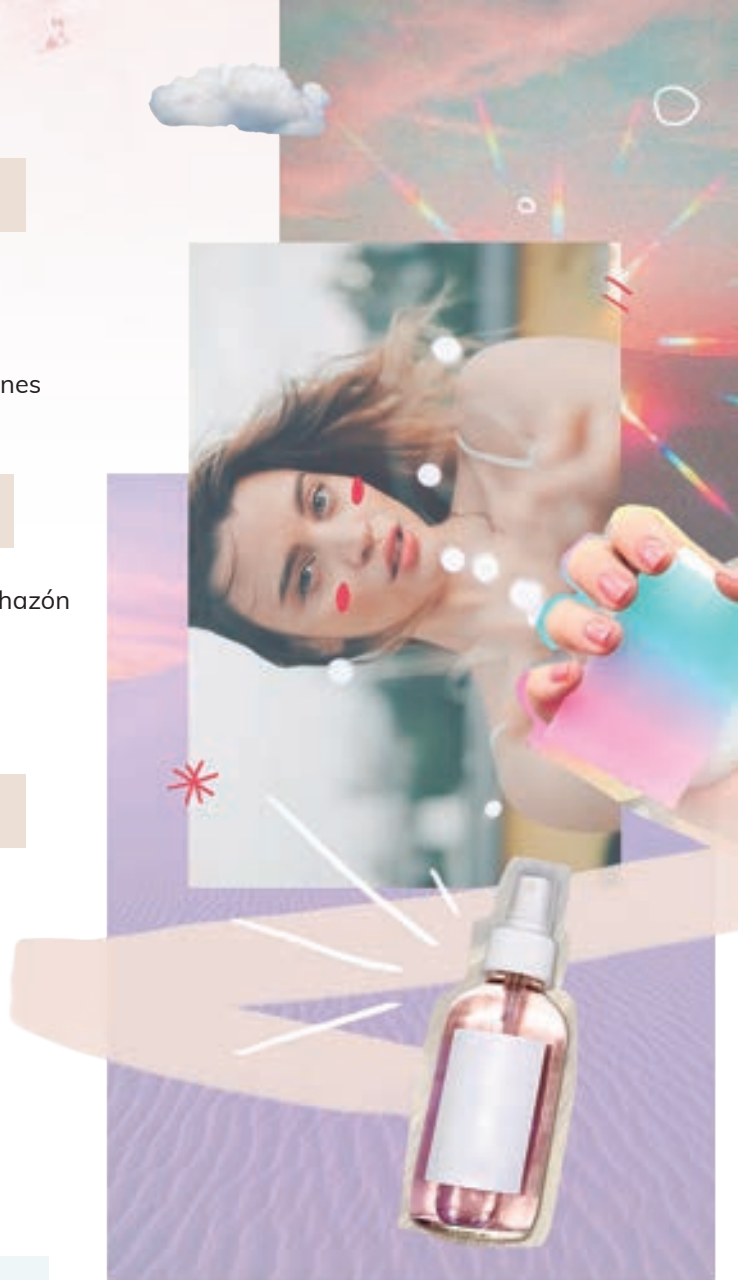
- ❧ Cuando existe enrojecimiento o hinchazón
- ❧ Con la aparición de lesiones
- ❧ Cuando los picores se intensifican

Mejor evitar

- ❧ El sol en exceso
- ❧ El frío extremo
- ❧ El viento
- ❧ Jabones con fórmulas muy fuertes

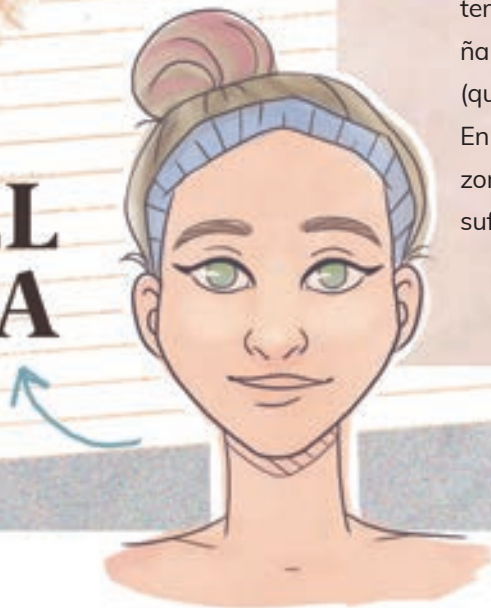
SNACK BREAK

Mientras te conviertes en una miniexperta del skincare tómate un *break* para aprender sobre lo esencial. Por ejemplo, ¿sabías que las pieles se encuentran constituidas por tres capas? La hipodermis, que es la más profunda, seguida de la dermis y, por último, la epidermis (la superficial), que se encarga de proteger al resto de las capas con una buena hidratación. Sin embargo, con el tiempo esta se debilita y su capacidad de retener las moléculas de agua disminuye considerablemente.





PIEL GRASA



La nariz que brilla es una característica que también acompaña a las personas de piel mixta (que conocerás más adelante). En las pieles mixtas, solo la zona T (frente, nariz y barbilla) sufre esta condición.

Una piel grasa tiene como característica principal un grado elevado de secreción de sebo, lo que crea una capa brillante que puedes identificar fácilmente a simple vista.

La gran mayoría de hombres y mujeres probablemente experimentamos piel grasa durante la adolescencia, ¿a poco no?

Esto pasa cuando presentamos un cambio hormonal en nuestro organismo, cuya consecuencia es un alto nivel de andrógenos que hacen que nuestras glándulas sebáceas aumenten la producción de sebo.

Las personas con piel grasa producen sebo en exceso. Se trata de una sustancia que ayuda a mantener una buena hidratación, y aunque no sea la cosa más estética y agradable del mundo, las personas con pieles grasas al menos tienen a su favor el hecho de que su piel se encuentra mejor protegida contra la sequedad y está mejor armada contra el envejecimiento natural.

Te gustó este último dato, ¿no? Leíste bien, si tu piel es grasa, será más resistente a la aparición de signos de envejecimiento que la piel seca y muy seca. Tus arrugas aparecerán más tarde y serán menos numerosas. ¡Ojo! A pesar de tener algunas ventajas sobre los otros tipos de piel, esto no quiere decir que debas descuidarte. Por eso, en tu caso, lo mejor es adoptar una buena higiene con el uso de productos adaptados a tu tipo de piel.

Existen varios ups and downs que acompañan a este tipo de piel, y si es tu caso, seguro ya tienes una muy buena idea de lo que hablo. Desafortunadamente no todo es bueno; por ejemplo, la aparición de imperfecciones es muy frecuente y comienzan con la acumulación de sebo en los poros de la piel.



La obstrucción hace que se forme una espinilla abierta o cerrada que puede ser invadida por bacterias y causar una pequeña infección localizada, que formará el famoso y temido grano.

¿Nunca te has preguntado cómo se forman los granos o espinillas? Yo sí, por eso, al investigar, me enteré de que hay tres elementos que intervienen en su formación: primero, el sebo de la piel; segundo, una bacteria llamada *propionibacterium acnes*; y, tercero, la queratina del folículo del pelo que lo ocluye o cierra.

SNACK BREAK

Todas hemos tenido alguna historia particular con el acné, desde un simple grano hasta brotes muy severos, pero quiero que sepas que es una situación completamente normal.

Recuerda que la piel perfecta solo la tiene Barbie y ella está hecha de plástico.

DE VUELTA A LOS ORÍGENES

¿Cómo se origina una piel grasa? ¿Quiénes son los responsables?

Acá es donde la cosa se pone realmente interesante, así que ve por un snack saludable como pepinos, jícamas o zanahorias con limoncito y chilito en polvo, y ponte cómoda. La historia detrás de la piel grasa comienza cuando se protege con ayuda de una película (capa) hidrolipídica compuesta por sebo y transpiración (sudor).

El sebo producido por las glándulas sebáceas de la piel, aunque suene difícil de creer, es un escudo real contra las agresiones externas que, a veces, segrega en exceso cuando las glándulas sebáceas

son más grandes y más numerosas de lo normal. Esto se llama hipersecreción sebácea o piel con tendencia grasa.

La seborrea es una alteración de la función de las glándulas sebáceas que aumenta la producción de sebo. Seguramente te has dado cuenta de que esto puede suceder en el cuero cabelludo, el rostro, la espalda y el centro del tórax.



¿CÓMO IDENTIFICAR SI TIENES PIEL GRASA?

Se ve

- ❗ Con un aspecto brillante y graso
- ❗ Con poros bien dilatados
- ❗ Con una textura irregular
- ❗ Es propensa a los puntos negros

Se complica

- ❗ Con espinillas abiertas
- ❗ Con espinillas cerradas
- ❗ Con la aparición de granos

¿Lista para un último hack?

Incluye en tu rutina productos que penetren las capas más profundas de tu piel y que luchen contra las bacterias que causan infecciones debido al exceso de sebo.

Estoy segura de que amarás este tip.

Mejor evitar

- ❗ El uso de productos no adaptados o demasiado agresivos
- ❗ El estrés
- ❗ La contaminación
- ❗ Fatiga extrema
- ❗ Una mala alimentación

