

SKINCARE

para principiantes

PRECAUCIÓN



Antes de sumergirte en este libro debes saber lo siguiente:

La piel es un órgano y, tal como cuidas tu corazón haciendo deporte y comiendo saludable, hay mucho que puedes hacer por ella. Yo no soy una profesional de la salud, esteticista ni nada de eso, solo soy una entusiasta que ama probar artículos, dar mi opinión a nivel de usuario e investigar sobre nuevas tendencias del mundo del skincare, por esto quiero que sepas diferenciar entre productos cosméticos y medicamentos.

El **cosmético** lo puedes comprar sin receta médica en farmacias, perfumerías y supermercados. Te ayuda a mantener tu piel saludable a través de la



limpieza, exfoliación, hidratación y protección solar. En cambio, el **medicamento** solo puede ser recetado por un profesional y es el que realmente causará cambios importantes en la piel, especialmente si estás viviendo alguna condición atípica como lo sería un severo brote de acné o una reacción alérgica.



◦ A veces somos expertos para autodiagnosticarnos en casa o buscar en Google recetas caseras para esto y aquello, lo que termina empeorando la condición de nuestra piel. Si bien en este libro encontrarás lo básico para que puedas armar una rutina que mantenga tu cutis saludable, jamás reemplazará el diagnóstico de un amigo dermatólogo.





CÓMO LLEGUÉ AL SKINCARE

Desde chica me llamaba la atención la cantidad de cremas faciales que mi mamá se aplicaba por la noche. Mi papá, quien tampoco entendía demasiado del tema, siempre andaba diciendo que sentía que dormía con una «cosa resbalosa». Me daba mucha risa ese comentario. Pero más allá de la gracia que me daba ver el ritual de mi madre, nunca me pregunté para qué servía tanto producto. Más tarde, cuando llegué a la adolescencia y aparecieron las primeras espinillas, eso cambió.

Abrumada, y en busca de respuestas, tuve que utilizar la única herramienta que tenía a mano y que pocos poseían a finales de los noventa: internet. Lo primero que hice fue buscar en Yahoo! y Alta-



Vista cómo deshacerme de mis incómodos granos. ¿La solución? Tratamientos, pero como no tenía mi propio dinero tuve que recurrir a la segunda: **NO TOCARLOS**. Y gracias a Jebús que hice caso. Me dio lo mismo que mis compañeros de colegio sintieran asco de mis espinillas maduras (por fortuna, mi problema nunca fue tan serio como en otros chicos de mi edad).



Poco tiempo después, mientras mi pequeño asunto aún persistía, vi en la televisión un comercial que hablaba sobre un tratamiento dedicado a combatir los problemas de la piel adolescente. La línea tenía un jabón exfoliante, un tónico astringente y una crema; de entrada no tenía ni idea qué significaban esas palabras, pero seguí adelante. Eso del sistema en tres pasos me resultó maravilloso y corrí a gastar mi mesada.



Cuento corto: fue mi camino sin retorno al mundo del *skincare* (en inglés, cuidados de la piel).

Desde entonces no dejé de explorar productos y leer artículos de belleza relacionados con este órgano. Trataba de probar todas las novedades que aparecían en el mercado. Me hice adicta de inmediato (así es una).

Después llegué a la universidad. Por esas cosas de la vida siempre estuve segura de que mi destino era estudiar Música. Recién en cuarto año de carrera me di cuenta de que no era lo que realmente quería, pero bueno, esa es otra historia. Cuando comencé



con mi banda de pop, mi visión de artista consistía en ser llamativa y usar bastante maquillaje. Para mi buena suerte (de nuevo) la corista sabía mucho de estética, ya que su madre tenía una peluquería, por ende me enseñó de todo: desde cómo teñirme el cabello hasta cómo desmaquillarme después de una presentación. Lamentablemente ella no duró mucho en la banda, pero sus enseñanzas han permanecido en mí hasta hoy.

Todo esto, mezclado con mi amor por internet, hicieron que poco a poco fuera plasmando mis conocimientos sobre el mundo de la belleza en distintos blogs. En 2012 compré el dominio valerialuna.com y, un par de años después, hice mi primera colaboración con la *Revista M* de *Las Últimas Noticias*. ¿La misión? Probar lo último de la tecnología aplicado al mundo de la belleza: las BB creams. Literalmente usé todas las marcas que había por entonces. Pobre carita mía, pucha que sufrió con tanta experimentación, pero no voy a negar que me divertí.

Fue gracias a mis colaboraciones con esta revista que pude indagar mucho más en el mundo del skincare. Más allá de las reseñas de productos, me interesé en todas las novedades del mercado y en los nuevos ingredientes que iban saliendo. Me obsesioné con el retinol, la limpieza facial y las mascarillas. Entrevisté a esteticistas, dermatólogos y cosmetólogas. Todas mis dudas las fui aclarando con especialistas. Nunca fui más feliz.



Por supuesto que la felicidad no es para siempre y, a mediados del 2017, la revista cerró dejándome desempleada. Sin embargo, nunca dejé de investigar sobre este maravilloso mundo. Hoy por hoy colaboro semanalmente en el sitio web guapisima.cl y junto a mis mejores amigas tenemos una productora de podcasts en la cual producimos, dentro de varios más, un programa sobre cuidados de la piel. También me vi obligada, en medio de la cesantía, a reinventarme; así empecé a dar cursos básicos de skincare. Cuando comenzó la pandemia (te odio), transformé esos cursos en talleres *online* que siguen hasta el día de hoy.



El mundo del skincare me apasiona, me entretiene y, por lo pronto, no pretendo abandonarlo. Me encanta ayudar a que las personas encuentren su rutina de cuidados faciales personalizada, que entiendan lo que están comprando y lo que necesita su piel y, lo más importante, que no les pasen gato por liebre, porque el mundo está lleno de ofertas y la realidad es que nuestra piel no necesita tanto dinero para llegar a su máximo potencial. Escribo este libro justamente para que nunca más vean su baño lleno de productos que no necesitan (aunque pucha que es maravilloso sentir que una vive en un pasillo de cosméticos).



Pero antes de sumergirte en este mundo debes tener algunas cosas claras:

MARKETING EN LA COSMÉTICA

El cuidado de la piel no es algo que te enseñen en el colegio. O tienes una mamá, tía o abuela que te herede sus consejos o simplemente no sabes nada. Además, podemos estar hablando de recomendaciones antiguas y dañinas, de épocas en que efectivamente se creía que la Tierra era plana. La ciencia ha avanzado mucho desde entonces, pero solo lo sabrás si las marcas ponen sus avances tecnológicos en la televisión (o en internet) a la hora de promocionar un nuevo producto, porque seamos honestas: nadie pide hora al dermatólogo para pedir solo recomendaciones de cremas.

La verdad es que la única fuente de información —relativamente confiable— que tenemos a la mano en cuanto a cuidados de la piel y sus avances son las blogueras o *influencers*, pero como el *marketing* a veces mete sus tentáculos, tampoco sabemos qué tan confiable es esa información. Así que cuestiona e investiga siempre.

Por otro lado, cuando compras un producto nuevo es muy importante tener expectativas realistas de los resultados. Sabemos que existen cremas que prometen un supuesto «efecto lifting», pero hay que entender que jamás nos van a dejar el rostro como recién operado.