

Material Imprimible

Curso Dermatocosmiatría

Módulo Cosméticos

Contenidos:

- Cosméticos: qué son y para qué sirven
- Principios activos de un cosmético
- Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos (INCI)
- Cosmética natural

¿Qué son los cosméticos y para qué sirven?

Los **cosméticos** son productos que se aplican en el cuerpo para limpiarlo, hacerlo más atractivo o cambiar su apariencia.

Hoy en día encontramos muchísimos tipos de cosméticos, como por ejemplo sérums, contorno de ojos, tónicos, limpiadores, peelings, cremas, tintura para el cabello, maquillaje en general, etc.

Pero según la Organización Mundial de la Salud, un cosmético es toda sustancia o fórmula de aplicación local a ser usada en las diversas superficies externas del cuerpo humano y sus anexos, incluyendo mucosa bucal y dientes, con el fin de limpiarlos, perfumarlos, mejorar su aspecto y protegerlos o mantenerlos.

En definitiva, los cosméticos hacen referencia a la belleza, a la estética, pero también a la salud. Estos se aplican en el rostro o en otras partes del cuerpo; su uso se destina principalmente a mujeres; y se venden bajo las formas de cremas, soluciones, suspensiones, geles, emulsiones en agua o aceites. Entre los que más destacan están las cremas para el cuidado de la piel, los productos capilares y los de higiene.

Cuando hablamos de lo que es un cosmético no debemos olvidarnos de su historia, ya que en sí la cosmética tiene grandes influencias históricas, y esta nos recuerda a Cleopatra y Nefertiti como grandes expertas en el arte de la belleza.

Pero no fue hasta el siglo XVII que apareció el término “cosmético”, que significa “relativo a la ornamentación”.

Sin embargo, fue antes, en el siglo XVI, cuando el auge de los cosméticos surgió en Italia, donde los monjes de la Basílica de Santa María Novella crearon el primer laboratorio donde se elaboraron cosméticos y medicinas.

En la actualidad, el mundo de la cosmética ha evolucionado mucho y sigue avanzando a gran velocidad gracias a la implantación de nuevas tecnologías. Como dijimos, la cosmética ya no tiene que ver sólo con la estética, ya que la salud de la piel es un factor que cada vez tienen más en cuenta los consumidores a la hora de elegir sus cosméticos.

Hoy en día existen muchas nuevas tecnologías y tendencias que hacen que muchos de los laboratorios tengan que actualizar sus cosméticos y productos para satisfacer los nuevos modelos de belleza y las necesidades de los consumidores, así como mimetizarse con los nuevos estilos de vida.

El consumidor actual apuesta por una belleza integral, que no sólo contempla el aspecto físico, sino también el cuidado de la piel. Por eso hoy en día, la belleza es holística, externa e interna, lo que implica que las marcas y los productos crezcan y que contemos con numerosos y diferentes artículos cosméticos en el mercado; productos que apuestan por la belleza y por la salud de la piel pero también por la sensorialidad en sus texturas, sus usos, el cuidado del medio ambiente y la conciencia social. Y dado que suelen surgir nuevos productos, en muchas ocasiones nos podemos encontrar con que no sabemos cuál es su finalidad.

Aquí y antes de avanzar, queremos hacer una aclaración: no se consideran cosméticos aquellos productos o preparados destinados a la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, como por ejemplo las fórmulas magistrales, y tampoco aquellos destinados a ser ingeridos, inhalados, inyectados o implantados.

Los cosméticos se pueden clasificar en función de muchos parámetros, como por ejemplo su presentación, principios activos o función, o su uso.

Podemos mencionar productos cosméticos para bebés y niños como:

- Champús
- Acondicionadores
- Lociones
- Aceites
- Cremas
- Talcos

Productos cosméticos para el área de los ojos, como:

- Lápiz de cejas
- Lápiz de ojos
- Delineador de ojo
- Sombras de ojos
- Removedor de maquillajes para ojos

- Máscaras para pestañas

Productos cosméticos para la piel, como:

- Rubores
- Polvos faciales
- Base de maquillaje
- Correctores faciales
- Productos para piernas y cuerpo
- Cremas faciales
- Lociones faciales
- Cremas para manos y cuerpo
- Lociones para manos y cuerpo
- Talcos para los pies
- Mascarillas faciales

Productos cosméticos para los labios, como:

- Lápices labiales
- Brillo labial
- Protectores labiales
- Delineadores labiales

También productos cosméticos para el aseo e higiene corporal, como:

- Jabones y geles de baño
- Talcos
- Aceites de baño
- Tabletas de baño
- Sales de baño
- Burbujas y geles de baño
- Champús
- Paños y toallas húmedas

Productos desodorantes y antitranspirantes, como:

- Desodorantes y antitranspirantes

Productos cosméticos capilares, como:

- Tintes para el cabello
- Champús
- Aerosoles para el cabello
- Iluminador del cabello
- Acondicionadores
- Mascarillas capilares
- Decolorantes del cabello
- Lacas
- Geles
- Mousse-Espumas
- Permanentes
- Lociones tónicas

Asimismo, productos cosméticos para las uñas, como:

- Base de esmalte
- Suavizante de cutícula
- Cremas para uñas
- Esmalte
- Removedor de esmalte
- Óleo para uñas
- Brillos para las uñas

Productos para la higiene bucal y dental, como:

- Dentífricos de todo tipo
- Enjuagues Bucales-Colutorios

Productos para el afeitado, entre los que podemos nombrar:

- Espumas o geles de afeitar
- Bálsamos para después del afeitado
- Lociones para después del afeitado
- Cremas o geles para después del afeitado

Productos para el bronceado, protección solar, como:

- Aceites bronceadores
- Cremas bronceadoras
- Lociones bronceadoras
- Protectores solares
- Productos post-solares

Finalmente mencionaremos productos depilatorios, como:

- Ceras depilatorias
- Cremas depilatorias
- Aceites depilatorio
- Gel depilatorio

Los principios activos de un producto

¿Alguna vez escucharon hablar sobre estos? En el mundo de la cosmética, los **ingredientes activos** son aquellos componentes que producen un efecto directo sobre la piel o el cabello. Son el núcleo de la fórmula y el motivo por el que un cosmético tiene propiedades específicas, como hidratación, antiarrugas, protección solar, o reducción de manchas.

Los principios activos son sustancias con propiedades específicas y comprobadas que se incluyen en las fórmulas cosméticas para generar un efecto beneficioso en la piel, el cabello, o incluso en las uñas. Su función es tratar problemas o mejorar aspectos de la piel, como por ejemplo, textura, firmeza, o pigmentación.

Pero... ¿cuáles son los principales tipos de ingredientes activos y sus funciones? Veamos:

- Antioxidantes, ya que protegen la piel del daño causado por los radicales libres, que son moléculas inestables que aceleran el envejecimiento. Por ejemplo: vitamina C, vitamina E, resveratrol.
- Hidratantes, puesto que atraen y retienen la humedad en la piel, mejorando su aspecto y reduciendo la apariencia de líneas finas. Por ejemplo: ácido hialurónico, glicerina, urea.
- Antienvjecimiento, dado que estimula la producción de colágeno y elastina para reducir arrugas y mejorar la firmeza. Podemos citar como ejemplos: retinol, es decir, vitamina A, péptidos, y colágeno hidrolizado

- Depigmentantes, que ayudan a reducir manchas oscuras y unifican el tono de la piel. Por ejemplo: ácido kójico, niacinamida, vitamina C.
- Exfoliantes químicos, ya que eliminan las células muertas y estimulan la renovación celular, mejorando la textura de la piel. Podemos citar como ejemplos: alfa hidroxiaácidos, como el ácido glicólico; y beta hidroxiaácidos, como el ácido salicílico.
- Calmantes y antiinflamatorios, que reducen el enrojecimiento, alivian la irritación y son ideales para pieles sensibles. Por ejemplo: aloe vera, alantoína, extracto de camomila.
- Protectores solares, que bloquean o absorben los rayos UV para evitar el daño solar. Por ejemplos: óxido de zinc y dióxido de titanio, ambos filtros físicos; y avobenzona y octinoxato, que son filtros químicos.

A su vez, podemos decir que los factores que influyen en la eficacia de los ingredientes activos son los siguientes:

- La concentración, dado que cada ingrediente activo debe estar en una concentración óptima para ser eficaz, ya que demasiado poco no surtirá efecto y en concentraciones demasiado altas puede irritar la piel.
- La forma de presentación, puesto que algunos ingredientes, como la vitamina C, tienen versiones más estables y eficaces, que permiten una mejor absorción y mayor durabilidad en el producto.
- También la estabilidad, debido a que algunos ingredientes son sensibles al aire, luz, o al calor, por lo que es crucial la fórmula y el envase. Por ejemplo, el retinol se descompone con la luz solar, por eso suele venir en envases opacos.
- Finalmente, la sinergia entre ingredientes, puesto que algunos se potencian entre sí. Por ejemplo, la combinación de vitamina C y vitamina E es especialmente eficaz como antioxidante. Otros ingredientes, sin embargo, pueden interferir entre sí, como el retinol y algunos ácidos exfoliantes.

Asimismo, es importante saber que la forma en que los ingredientes activos interactúan con la piel depende de su naturaleza y función:

- En el modo de acción superficial, algunos ingredientes, como los hidratantes, actúan en las capas más superficiales de la piel.
- A nivel celular, otros ingredientes, como los retinoides, penetran más profundamente y estimulan procesos celulares como la producción de colágeno.

- Y en modo de barreras específicas, los protectores solares, por ejemplo, forman una barrera que absorbe o refleja la radiación UV.

Veamos ahora ejemplos comunes de ingredientes activos y sus aplicaciones:

- El ácido hialurónico es extremadamente hidratante, adecuado para todos los tipos de piel, especialmente las secas o deshidratadas.
- La Vitamina C, es decir, ácido ascórbico, es un potente antioxidante y despigmentante, ideal para mejorar la luminosidad de la piel.
- El retinol, derivado de la vitamina A, ayuda a reducir arrugas y mejorar la textura de la piel, aunque puede ser irritante en pieles sensibles.
- La Niacinamida, que es vitamina B3, mejora la elasticidad, fortalece la barrera cutánea y reduce la inflamación; es tolerada por casi todos los tipos de piel.
- El ácido salicílico es útil para pieles grasas o con tendencia al acné, ya que penetra en los poros y los limpia en profundidad.

Entonces nos preguntamos... ¿Cómo elegir un cosmético según sus ingredientes activos?

- Identifiquen su tipo de piel y sus necesidades específicas. Una piel grasa puede beneficiarse de ingredientes como el ácido salicílico, mientras que una piel seca o madura podría preferir el ácido hialurónico o el retinol.
- Lean las etiquetas, puesto que los ingredientes activos suelen estar entre los primeros en la lista de ingredientes, lo que indica su concentración.
- Consulten a un dermatocosmiatra en casos de problemas específicos, como el acné severo o el melasma

Ahora bien. Además del principio activo, ¿Cuáles son los otros ingredientes que se usan normalmente para hacer un cosmético? Veamos.

- El agua es el componente principal de muchas fórmulas cosméticas, ya que actúa como base o disolvente, permitiendo que otros ingredientes se mezclen bien. Por ejemplo, agua purificada, agua desionizada o agua termal
- Emolientes, que tienen la función de suavizar y proteger la piel formando una barrera en su superficie para retener la humedad. Por ejemplo, aceites naturales, manteca de karité
- Agentes humectantes, que atraen y retienen la humedad en la piel, evitando la deshidratación. Como por ejemplo, glicerina o ácido hialurónico

- Agentes espesantes y gelificantes, que dan consistencia al producto y determinan su textura, ya sea en crema, gel, o loción. Por ejemplo, almidón
- Los conservantes, que previenen el crecimiento de bacterias, hongos y moho, extendiendo la vida útil del producto. Por ejemplo: parabenos, benzoato de sodio, sorbato de potasio.
- Emulsionantes, que permiten que ingredientes que no se mezclan naturalmente, como el agua y el aceite, se mantengan en una mezcla uniforme. Podemos citar como ejemplo la lecitina
- Asimismo, aromas y fragancias, que mejoran la experiencia sensorial del producto. Aunque no afectan directamente a la piel, los aromas pueden hacer que el cosmético sea más agradable de usar. Por ejemplos, aceites esenciales y fragancias sintéticas.
- Colorantes, que se utilizan para darle color al producto, lo que es crucial en cosméticos decorativos como sombras, labiales, y rubores. Son ejemplos los pigmentos minerales, y los colorantes naturales y sintéticos.
- Estabilizadores y antioxidantes, que preservan la integridad y la eficacia de los ingredientes activos que pueden oxidarse con el tiempo. Por ejemplo, vitamina E
- Agentes acondicionadores de la piel, que aportan suavidad y ayudan a mejorar la textura y el aspecto de la piel, como el pantenol y las ceramidas.
- Los solventes, que diluyen otros ingredientes y ayudan a disolver activos en la fórmula, haciendo que el producto sea más fácil de aplicar. Por ejemplo: alcohol, propilenglicol, glicerina
- Por último, los agentes reguladores de pH, que ajustan el pH del producto para que sea compatible con la piel y mejore la estabilidad de otros ingredientes. Podemos citar como ejemplo: ácido láctico, ácido cítrico, hidróxido de sodio.

¿Qué es el INCI?

El **INCI** es la abreviatura en inglés de *International Nomenclature Cosmetic Ingredient*, que en español significa Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos. Básicamente, es el lenguaje universal para enumerar los ingredientes de un producto cosmético, ya sea natural o no.

Fue creado en 1973 por la *Personal Care Council*, que es una asociación norteamericana que buscaba proporcionar una metodología de lectura de ingredientes del etiquetado de productos cosméticos estandarizada. De esta forma, cualquier persona podía conocer

la composición de un cosmético en cualquier punto del planeta. Posteriormente, en 1998, INCI se implantó de forma obligatoria en los países de la Unión Europea.

Y... ¿para qué sirve? Al consumidor, el INCI le permite verificar si los ingredientes que se reflejan en la publicidad de algunos productos, realmente forman parte de él. Es probable que al haber leído alguna etiqueta de un cosmético hayan encontrado frases como “0% parabenos” o “sin sulfatos”, con las que se pretende reflejar una ausencia de estos compuestos, aunque posiblemente el producto contenga otro ingrediente de similares características. Otras veces la etiqueta refleja el contenido de alguna planta o producto natural y, al leer el INCI, comprobamos que se encuentra al final del listado.

De forma habitual, encontraremos el listado de ingredientes en la parte trasera de la etiqueta, en el dorso o en el lateral. Siempre se debe leer el INCI y los ingredientes en la etiqueta de todos los productos ya que es de carácter obligatorio y su uso está regulado a nivel internacional.

Pero... ¿Cómo leerlo? Recuerden que el idioma universal para reflejar los ingredientes del INCI es el inglés, ya sean los ingredientes de síntesis química como ingredientes naturales. Pero cuidado, porque en la composición se incluyen sustancias de origen vegetal, y se indica en latín el nombre científico de la planta de la que proceden y se acompañan de las palabras *water*, *oil*, *butter*, *wax*, etc. para indicar qué tipo de ingrediente es: hidrolato, aceite, manteca, cera, etc.

Otro aspecto importante, sobre todo desde hace unos años en los que se ha desarrollado la nanotecnología, es que si algún ingrediente se presenta en forma de nanomateriales se debe indicar con el término “nano”.

Por otro lado, en muchas de las etiquetas pueden encontrarse con asteriscos junto a los ingredientes. Y, ¿qué significan exactamente? Quiere decir que estamos ante un ingrediente ecológico. En cambio, si vemos dos asteriscos (**), en ese caso se trata de derivados de aceites esenciales ecológicos. No es una norma general, pero, como decimos, algunas marcas así lo reflejan.

Además podemos agregar que los ingredientes del producto se ordenan de mayor a menor concentración, es decir, los ingredientes que se encuentran en mayor cantidad están al inicio de la lista, mientras que los que están en menores cantidades aparecen al final. Asimismo, si un ingrediente está presente en una concentración inferior al 1%, puede listarse en cualquier orden al final de la lista.

Ahora imaginen un humectante facial. La etiqueta INCI podría verse así. En este ejemplo:

- “Aqua” es el agua, que es el componente principal.
- “Glycerin” es un agente humectante.
- “Butyrospermum Parkii (Shea) Butter” es manteca de karité, un emoliente.
- “Phenoxyethanol” es un conservante.
- Y “Parfum” indica una fragancia.

¿Cuáles son los beneficios del INCI para los consumidores? Conozcámoslos juntos:

- Transparencia y seguridad, dado que al tener un sistema universal, es más fácil investigar y entender los ingredientes, lo que ayuda a los consumidores a evitar ingredientes a los que son alérgicos o que no desean usar.
- Comparación de productos, puesto que permite comparar la composición de productos diferentes para elegir el más adecuado.
- Evitar la confusión, debido a que al usar nombres estándar en vez de términos comerciales o nombres inventados, el INCI impide que las marcas oculten o embellezcan la verdadera naturaleza de los ingredientes.

No obstante, aunque el INCI es una herramienta útil, presenta algunas limitaciones, como por ejemplo:

- Falta de información sobre concentraciones exactas, ya que muestra el orden de concentración, pero no especifica cuánto de cada ingrediente está presente.
- También complejidad técnica, dado que algunos nombres científicos pueden ser difíciles de entender para el consumidor promedio, lo que puede requerir investigación adicional para conocer los efectos y funciones de cada ingrediente.

Las características de la cosmética natural

La **cosmética natural** es un tipo de cosmética que utiliza ingredientes derivados de fuentes naturales como plantas, minerales y, en algunos casos, de origen animal, siempre que sean respetuosos con los animales y su bienestar.

A diferencia de la cosmética convencional, la cosmética natural evita el uso de productos químicos sintéticos, petroquímicos, siliconas, parabenos y otros aditivos artificiales.

Hoy en día este tipo de cosmética es mucho más que una simple tendencia en el mundo de la belleza, ya que se ha convertido en un estilo de vida y una elección consciente para las personas que buscan cuidar su piel, su salud y también el medio ambiente.

Sus características son las siguientes:

- Posee ingredientes naturales y orgánicos, ya que se utilizan aceites vegetales, extractos de plantas, aceites esenciales, minerales, ceras y mantecas naturales. Algunos productos también contienen ingredientes certificados como orgánicos, es decir, cultivados sin pesticidas ni fertilizantes sintéticos.
- Evita ingredientes sintéticos, es decir, no suelen incluir químicos artificiales, fragancias sintéticas, colorantes, parabenos, derivados del petróleo como las parafinas, y conservantes agresivos.
- Su producción es respetuosa con el medio ambiente debido a que muchas marcas de cosmética natural se enfocan en reducir el impacto ambiental a través de prácticas sostenibles, envases reciclables o biodegradables, y métodos de extracción de ingredientes que minimizan el daño ecológico
- Promueve la ética y el bienestar animal ya que los productos naturales a menudo son libres de crueldad, es decir, no se prueban en animales. Además, se evita el uso de ingredientes de origen animal, aunque algunos productos pueden contener cera de abeja, lanolina o leche en fórmulas "*cruelty-free*", o sea, sin crueldad.

Asimismo, podemos mencionar los siguientes tipos de cosmética natural:

- Cosmética natural convencional, que utiliza ingredientes de origen natural, aunque no necesariamente orgánicos
- Cosmética orgánica, que va un paso más allá al garantizar que un porcentaje alto de sus ingredientes proviene de cultivos orgánicos certificados, libres de pesticidas y químicos de síntesis.
- Cosmética vegana, que excluye cualquier ingrediente de origen animal, como la miel, la cera de abejas o la leche. Un producto puede ser natural sin ser vegano, y viceversa.
- Y la cosmética ecológica, que se centra en reducir el impacto ambiental, tanto en la selección de ingredientes como en el proceso de producción y envasado.

Los ingredientes típicos en la cosmética natural son:

- Aceites vegetales, como el aceite de coco, oliva, jojoba, argán y almendras, que hidratan y nutren la piel.

- Extractos de plantas y hierbas, como el aloe vera, el té verde, la caléndula y la manzanilla, conocidos por sus propiedades calmantes, antioxidantes y antiinflamatorias.
- Aceites esenciales, como la lavanda, eucalipto y rosa mosqueta, que aportan aroma natural y beneficios terapéuticos
- Mantecas naturales, como la manteca de karité y cacao, que son excelentes emolientes para la piel seca
- Minerales naturales, como óxido de zinc y dióxido de titanio, usados en protectores solares naturales y maquillaje mineral.

La cosmética natural:

- Es más suave para la piel, dado que evitan químicos agresivos
- Genera un menor impacto ambiental porque se fomenta el uso de ingredientes biodegradables y envases sostenibles, reduciendo la huella ecológica
- Posee propiedades nutritivas que pueden aportar beneficios adicionales a la piel

No obstante, a pesar de todos sus beneficios, posee los siguientes desafíos:

- Tiene una conservación limitada, es decir, suelen tener una vida útil más corta, ya que no contienen conservantes sintéticos, lo que exige un manejo cuidadoso de los ingredientes y el almacenamiento.
- La estabilidad en su fórmula, ya que algunos ingredientes naturales son menos estables o efectivos que los sintéticos, lo que puede afectar la eficacia del producto con el tiempo.
- Y también el riesgo de alergias, debido a que aunque sean naturales, algunos aceites esenciales y extractos de plantas pueden causar reacciones alérgicas en personas sensibles

Pero... ¿Cómo podemos reconocer la cosmética natural? Para identificar productos de cosmética natural, deben leer la lista de ingredientes y buscar nombres que reconozcan, como aceites esenciales y extractos de plantas. Además deben figurar frases como “ingredientes naturales”, “orgánico”, “libre de químicos agresivos”, etc.

Existen algunos sellos argentinos para poder identificar estos cosméticos orgánicos. Conozcámoslos juntos.

- El sello de Certificado Orgánico es emitido por el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca en Argentina, que es el que garantiza que los ingredientes de un producto son cultivados sin el uso de pesticidas ni fertilizantes sintéticos. Esto es especialmente relevante para la cosmética natural, ya que muchos de sus ingredientes provienen de cultivos orgánicos.
- El segundo es el de *Cruelty-Free*, que significa libre de crueldad. Este promueve la belleza consciente en Argentina y garantiza que los productos y sus ingredientes no fueron probados en animales en ninguna etapa de su desarrollo. Es una certificación fundamental para quienes se preocupan por el bienestar animal.
- El siguiente se llama Comercio Justo, y se enfoca en garantizar que los productores de materias primas reciban un trato justo y un pago adecuado por su trabajo. Por eso, si les importa la ética en la producción de cosméticos naturales, busquen productos con este sello
- Por su lado, el sello Producto de la Agricultura Familiar es otorgado por el Ministerio de Desarrollo Social de la Argentina, que es la entidad que sustenta a los productos que provienen de la agricultura familiar. Al elegir productos con este sello, están apoyando a las comunidades locales y fomentando la producción sustentable.
- Por último debemos tener en cuenta el sello de Producto Argentino Natural y Sustentable, que lo otorga el Ministerio de Desarrollo Productivo de Argentina a los productos que cumplen con los estándares de calidad y sustentabilidad. Además, promueve el uso de ingredientes autóctonos y la conservación de la biodiversidad.

La cosmética convencional suele incluir ingredientes sintéticos y conservantes que no se encuentran en la cosmética natural. Además, los productos convencionales tienden a tener una textura más ligera y estable debido a las siliconas y otros químicos, mientras que los naturales pueden ser más grasos o tener aromas herbales. Asimismo, en algunos casos, la cosmética natural puede necesitar más tiempo para mostrar resultados, ya que evita los ingredientes sintéticos potentes que actúan de inmediato.

En resumen, la cosmética natural es una alternativa atractiva para quienes buscan productos más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente y la salud. La elección

entre cosmética natural y convencional depende de las necesidades personales y de los valores de cada consumidor.