

# Piel sin complejos

---

CONSEJOS DE *SKINCARE* PARA  
VERTE FABULOSA

---



**RIO VIERA-NEWTON**

ILUSTRADO POR LAURA CHAUTIN

zenith

# *Piel sin complejos*

---

CONSEJOS DE *SKINCARE* PARA VERTE FABULOSA

---

**RIO VIERA-NEWTON**

Ilustrado por *Laura Chautin*

zenith



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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *LET'S FACE IT: The Secrets of a Skincare Obsessive*

Primera edición: abril de 2022

© Rio Viera-Newton, 2021

© de la traducción, Víctor Ruiz Aldana, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© de las fotografías del interior, © Laura Chautin

© del diseño del interior, Bonni Leon-Berman

ISBN: 978-84-08-25503-1

Depósito legal: B. 4.177-2022

Diseño de la cubierta: adaptación de Planeta Arte & Diseño de un diseño original de Bonni Leon-Berman

Ilustraciones de la cubierta: © Laura Chautin

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN .....	1
PRIMERA PARTE: Empezar con buen pie .....	17
SEGUNDA PARTE: Lo que los productos esconden .....	59
TERCERA PARTE: Sérums, pociones y mucho más .....	121
CUARTA PARTE: Crear una rutina .....	165

PRIMERA PARTE

# *Empezar con buen pie*





Es posible que esta sea la primera vez que te adentras en el mundo de los cuidados de la piel. Es posible que hayas sobrevivido hasta ahora con un humectante cualquiera que te compraste por capricho o un tónico que te regaló esa amiga entendida en los cuidados de la piel cuando se puso a ordenar la casa durante un arrebatado primaveral. Has pensado varias veces en montarte una rutina de cuidados de la piel en condiciones porque has oído que podía ayudarte a prevenir arrugas futuras y, ahora que sale el tema, te has dado cuenta de que de vez en cuando te salen brotes de granos en la barbilla, pero no sabes qué productos son los más adecuados para tu tipo de piel o ni siquiera sabes qué tipo de piel tienes.

O puede que lleves tiempo ya en esto de los cuidados de la piel. No te pierdes una publicación de los blogs de belleza, ves reseñas en YouTube y tu armario de las medicinas está lleno de botecitos preciosos de todas las formas y tamaños posibles. El problema es que, de un tiempo a esta parte, tienes la sensación de que tu piel no responde igual de bien a los tratamientos como antes. Tal vez hayas empezado a notarla cada vez más sensible, seca o apagada que de costumbre, y te has dado cuenta de que nunca habías tenido tanta propensión a que aparecieran brotes en el mentón. Te encantan los productos para el



cuidado de la piel, pero quieres reevaluar los que estás usando: ¿son realmente la mejor opción para tu tipo de piel?

Puede que tu rutina de cuidados de la piel te funcione, te convenga y sea efectiva, pero que quieras entender mejor la ciencia que se esconde detrás de los ingredientes de tus productos.

O quizá estés en algún punto intermedio.

Sean cuales sean tus conocimientos sobre el magnífico mundo de la belleza, no hay viaje de los cuidados de la piel que no comience con una cita íntima e individual delante



del espejo. Es algo que debería ser privado. Cierra la puerta, enciende una vela si quieres y dedica un par de minutos a sentirte y estar a solas.

Ahora mírate en el espejo. Vamos a dejar las cosas claras: no es momento de valorar si te explotas ese grano que te acabas de encontrar (más tarde hablaremos de ese ciclo terriblemente dañino de andar pellizcándose la piel). No hemos venido a eso.

Este proceso no consiste en criticarte la piel, sino en esforzarte por comprender mejor las necesidades fundamentales de tu cuerpo. Si lo que quieres es llegar a saber cómo puedes tener la piel en un estado óptimo, por fuera y por dentro, debemos descubrir qué



está fallando con tu rutina actual (si es que existe). ¿Tienes la piel deshidratada? ¿Tiene tendencia a producir un exceso de grasa? ¿Las dos cosas? ¿Ninguna de las dos? En última instancia, problemas como los brotes o las líneas finas no son más que consecuencias del estado de salud general de la piel. Por tanto, sin malos pensamientos, intenta describir tu piel desde fuera, como si estuvieras hablando de una silla o la flor de un jarrón: ¿es suave?, ¿áspera?, ¿tiene manchas?, ¿le pasa todo lo que acabo de comentar, pero en lugares distintos?

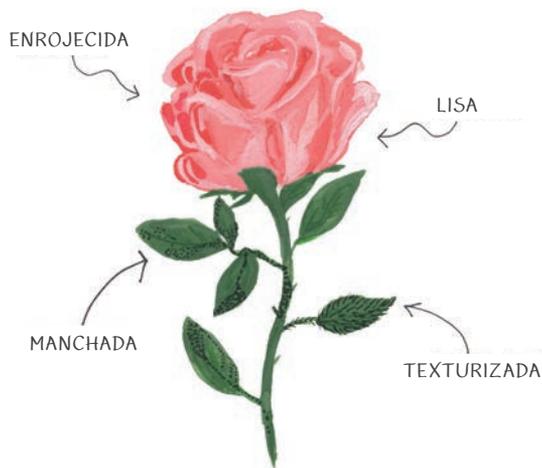
Cuando te analices la piel, es importante que tengas en cuenta tu entorno y tus hábitos diarios. Por ejemplo, las ojeras, los brotes y la deshidratación cutánea es muy probable que se deban a cosas como el estrés, la falta de sueño o las hormonas.

Los dos mejores momentos para analizarse la piel y determinar de qué tipo es son justo cuando te levantas y por la noche. El aspecto y la sensación de tu cutis por la mañana, cuando todavía no te has puesto nada, puede ayudarte a entender mejor el estado básico de la piel. Cuando te levantas, ¿tienes la sensación de tenerla seca y tirante? ¿Te levantas con la cara algo hinchada, con manchas? Y la piel tiene las mismas ganas de comunicarse contigo por la noche: es posible que percibas zonas descamadas, que el maquillaje

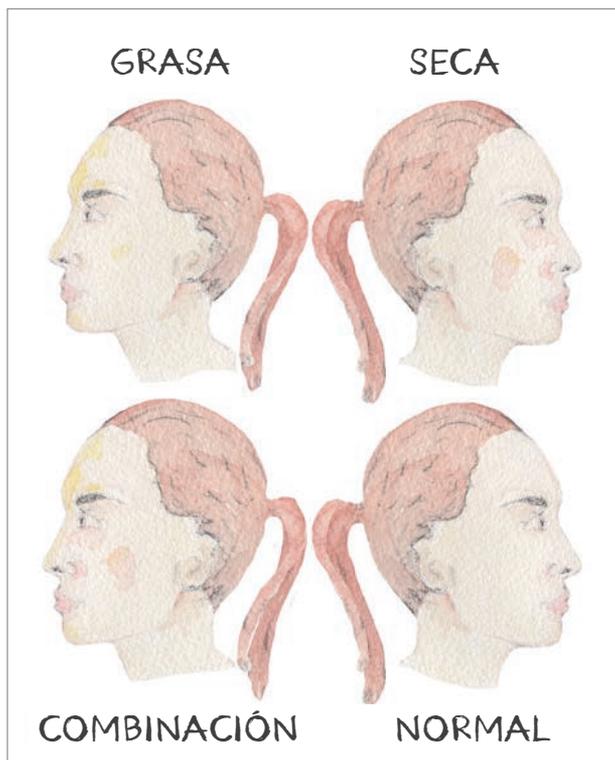


se haya levantado, que veas partes brillantes y resbaladizas debido a la grasa que se ha ido acumulando a lo largo del día. Estos indicadores pueden ayudarte enormemente a entender cómo responde tu piel a tu entorno diario. Es probable que hayas visto a alguien usar los términos **graso** o **seco** para describir los tipos de piel; son palabras omnipresentes en cualquier revista, en la parte trasera de los productos y en las reseñas online, y no es que sea algo nuevo. Si te notas la piel brillante o grasa, es una señal de una producción excesiva de sebo en esa zona. Si, en cambio, percibes zonas enrojecidas, descamación o partes en las que el maquillaje empieza a levantarse a lo largo del día, o si sueles despertarte con una sensación de tirantez en la piel, es una señal de sequedad. Si una zona ni brilla ni se siente seca, sino que más bien la describirías como neutra o mate, es lo que comúnmente se conoce como una piel **normal** (pero ¿acaso hay pieles anormales?).

Con todo, y a pesar de lo que hayas oído, los tipos de piel no son excluyentes. Es probable que no puedas categorizar tu piel como grasa o seca, sino que, de hecho, tengas zonas secas y otras grasas. Esto es lo que se conoce como una **piel combinada o mixta** y es la que tienen la mayoría de las personas: cuando se miran en el espejo, se notan algunas



zonas más bien secas o sensibles y otras grasas o con tendencia a brotes y erupciones. En mi caso, tengo la piel grasa en la zona T, es decir, la parte que va del centro de la frente y la parte superior de las cejas hasta la punta de la nariz y la barbilla, y, en cambio, la tengo superseca en el resto de la cara, sobre todo en las mejillas. Para mí, aprender a controlar los brotes ha significado, por paradójico que parezca, hidratarme y calmarme la



piel, en lugar de secármela con astringentes agresivos. Para otras personas, una piel sana puede implicar controlar y reducir la sobreproducción de sebo de la piel con exfoliantes, tónicos o mascarillas de arcilla. Hablaremos más sobre cómo gestionar los problemas de la piel y tratar tu tipo de piel en concreto en las partes siguientes. Por ahora, basta decir que no hay dos cuerpos iguales, y por eso es tan importante conocer las particularidades de tu piel a la hora de prepararte una rutina. Recogerás los frutos de este simple gesto de mirarte en el espejo más adelante.

Aunque el hecho de comprender en qué parte de la escala de seca/mixta/grasa/normal colocarías tu tipo de piel es un punto de

partida magnífico para interpretar sus necesidades, estos términos son claramente insuficientes si lo que queremos es describir el espectro completo de los tipos de piel. Es posible que te mires en el espejo y veas, además de esa sequedad o grasa, zonas enrojecidas, manchas, cicatrices o líneas finas. Palabras tan sencillas como grasa, seca y mixta no bastan para definir con precisión cómo funciona nuestra piel. A fin de cuentas, ¡es el órgano más grande del cuerpo!

