

MiiN
KOREAN COSMETICS

APRENDE A CUIDAR TU PIEL

당신의 피부를 가꾸는 법을 배우세요

AMPARO VIOLERO | MÓNICA JULIÀ | LILIN YANG

Secretos y rutinas de las expertas de MiiN

zenith



MiiN
KOREAN COSMETICS

APRENDE A CUIDAR TU PIEL

당신의 피부를 가꾸는 법을 배우세요

AMPARO VIOLERO | MÒNICA JULIÀ | LILIN YANG

Secretos y rutinas de las expertas de MiiN

zenith

*Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar tu piel; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que te haya prescrito tu médico.
Si sospechas que tienes un problema de salud, consulta con tu médico.*

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: octubre de 2022

© MIIN COSMETICS, 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
www.planetadelibros.com

Diseño de interior y de cubierta: Georgina Gerónimo

ISBN: 978-84-08-26184-1

Depósito legal: B. 14.836-2022

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.

SUMARIO

09 INTRODUCCIÓN

11 CAPÍTULO 1. PIEL 101 (*ONE-OH-ONE*)

- 14 Funciones de la piel
- 16 Estructura de la piel
- 34 Clasificación de la piel
- 40 Cuidado (muy) básico de la piel
- 46 Alteraciones de la piel sana

73 CAPÍTULO 2. EL 한글 (*HANGUL*) DEL CUIDADO DE LA PIEL

- 75 Ingredientes cosméticos
- 101 ¿Cómo elegir un producto?
- 112 Consejos para comprar (y conservar) mejor

125 CAPÍTULO 3. DETRÁS DE LA ETIQUETA

- 128 ¿Cómo se desarrolla un cosmético?
- 130 ¿Qué es (y qué no es) un cosmético?
- 139 ¿Son seguros los cosméticos en la Unión Europea?
- 147 *Claims*: qué son y qué implican
- 161 Quimiofobia y mitos frecuentes
- 173 La sostenibilidad en cosmética

177 CAPÍTULO 4. CREA TU RUTINA DE *SKINCARE* PERFECTA

- 179 La importancia de tener una rutina de belleza
- 181 Rutina coreana frente a rutina occidental
- 183 (Domina) los diez pasos
- 197 ¿Cómo podría ser una rutina para mí?
- 201 Cómo subir de nivel en una rutina de *skincare*
- 210 Cómo adaptar tu rutina a tu entorno
- 216 Cómo adaptar tu rutina a diferentes circunstancias vitales

225 EPÍLOGO

227 LOS INGREDIENTES MÁS INTERESANTES DE LA COSMÉTICA ACTUAL

01



PIEL 101

(*One-oh-One*)



Pequeño recordatorio:
tu piel no te define.



Este será un capítulo básico. Sin comprender cómo está organizada la piel y cuáles son sus procesos, difícilmente conseguirás relacionar determinados cosméticos e ingredientes con su fundamento y su posible efecto. Te prometemos que no vamos a impartir una clase de biología, sino que explicaremos de forma amena el funcionamiento básico de este órgano, sus alteraciones y el abordaje básico de su cuidado para que, cuando leas el listado de ingredientes de un producto, compruebes si contiene aquellas sustancias que cumplirán la función que te interesa en un determinado momento y cómo lo lograrán. ¿Estás preparada para experimentar por ti misma ese momento «ieureka!» en el que sientes que todo encaja?

La piel es un órgano característico de los animales vertebrados (sí, los humanos también somos animales). Forma la cubierta externa que, a modo de barrera protectora, aísla el cuerpo del mundo exterior. En la especie humana, la piel es el órgano más extenso del cuerpo. Si pudiésemos separarla del cuerpo, comprobaríamos que ocupa una superficie aproximada de 1,6 a 2,1 metros cuadrados y que tiene un peso de unos cuatro kilogramos! La ciencia que estudia las enfermedades de la piel es la dermatología y la persona especialista en su tratamiento es el dermatólogo o la dermatóloga.

La importancia del cuidado de la piel es universal, pero ¿sabías que Corea del Sur es uno de los países con una mayor preocupación por el estado de

la piel? No es tanto una cuestión de vanidad como que en una sociedad tan trabajadora como la coreana, la imagen tiene un papel fundamental en el rol que se asumirá en el seno de la sociedad. Por un lado, para gran parte de la sociedad coreana, tener una piel cuidada significa tener respeto hacia uno mismo. Por otro, el ritual que acompaña a la aplicación de esos productos se convierte en una tradición sensorial y placentera.

En Corea, el cuidado de la piel empieza muy pronto. Desde la infancia, las coreanas aprenden que deben dedicar varios minutos al día, tanto por la mañana como por la noche, a mimar su piel. ¡Y no solo ellas! Los chicos también. Según datos de la consultora Euromonitor International, Corea del Sur es el mayor mercado de cosmética masculina. Los coreanos consumen el 25 por ciento de los productos de belleza para hombre que se venden en todo el mundo. ¡Más de 800 millones de euros al año!

Pero ahora es el momento de centrarnos en la esencia de este libro: la piel.

FUNCIONES DE LA PIEL

Para empezar, ¿para qué sirve la piel? Pues bien, la piel cumple diversas funciones:

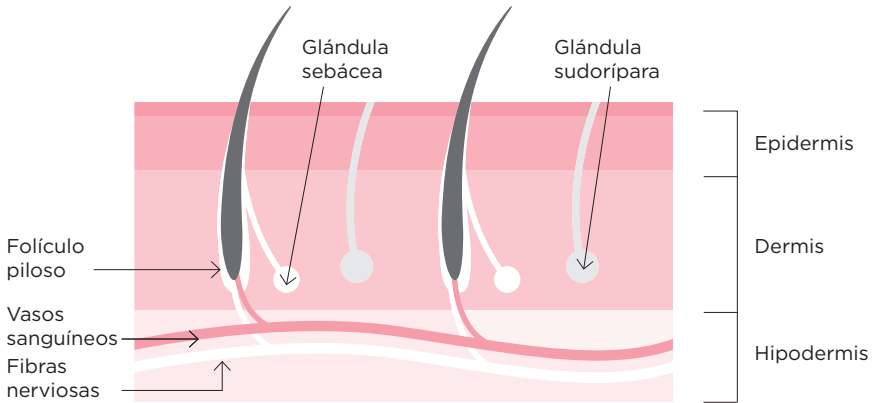
- **TIENE UNA FUNCIÓN BARRERA, QUE NOS AÍSLA Y PROTEGE DEL EXTERIOR Y SUS AGRESIONES.** Los agentes agresores pueden ser de naturaleza física (temperatura, radiaciones ultravioletas, etc.), química (contaminantes, radicales libres, etc.) o biológica (organismos patógenos, virus, etc.). Con el paso del tiempo, la piel se ve afectada por estos agentes agresores y muestra el efecto acumulado que han tenido sobre ella, como sucede, por ejemplo, en la piel expuesta a la radiación solar en exceso, que muestra fotoenvejecimiento.

- **ES EL HÁBITAT DE LA MICROBIOTA EPIDÉRMICA.** Es decir, es el hogar de microorganismos beneficiosos que conviven con nosotros.
- **MANTIENE LA CONCENTRACIÓN DE SUSTANCIAS EN LOS FLUIDOS CORPORALES, COMO EL AGUA Y LOS ELECTROLITOS.** Esta concentración es distinta a la del medio que nos rodea, lo cual impide que estas sustancias fluyan libremente entre el interior y el exterior. En especial, la piel no es una esponja que permita el libre tráfico de moléculas desde el entorno hacia el interior del organismo. De ser así, tendríamos un grave problema, ya que no podríamos ni siquiera bañarnos en el mar sin hincharnos de agua o pasear en agosto por la calle Fuencarral de Madrid sin deshidratarnos (por cierto, ¿sabías que allí se abrió una de las primeras tiendas de MiiN?).
- **NOS AYUDA A COMUNICARNOS CON EL ENTORNO.** Es capaz de captar mensajes mediante los receptores sensoriales que conforman el sentido del tacto, percibiendo estímulos de temperatura, presión, dolor... También puede enviar mensajes, por ejemplo, mediante la secreción de sustancias; se cree que la secreción de feromonas, producidas por unas glándulas llamadas apocrinas, podría tener la función de comunicar sutiles mensajes químicos relacionados, entre otros, con la atracción sexual. Otra forma de enviar mensajes es mediante el cambio de coloración (cuando nos sonrojamos al ver a una persona que nos atrae).
- **CONTRIBUYE A LA TERMORREGULACIÓN DEL ORGANISMO.** Es decir que, mediante el sudor y otros mecanismos, nos ayuda a refrigerar el cuerpo cuando tenemos calor y a conservar el calor cuando nos exponemos a un medio frío. Además, permite la excreción de pequeñas cantidades de sustancias de desecho diluidas en el sudor (aunque el porcentaje de sustancias nocivas que se eliminan mediante el sudor es muy pequeño comparado con otros sistemas excretores, como el urinario).

Como ves, el cuidado de la piel no tiene un fin puramente estético, sino que su objetivo principal es el mantenimiento de su salud.

ESTRUCTURA DE LA PIEL

La piel está formada por diversas capas. Si la recorremos desde el exterior hacia el interior, nos encontramos con la epidermis, la dermis y la hipodermis.



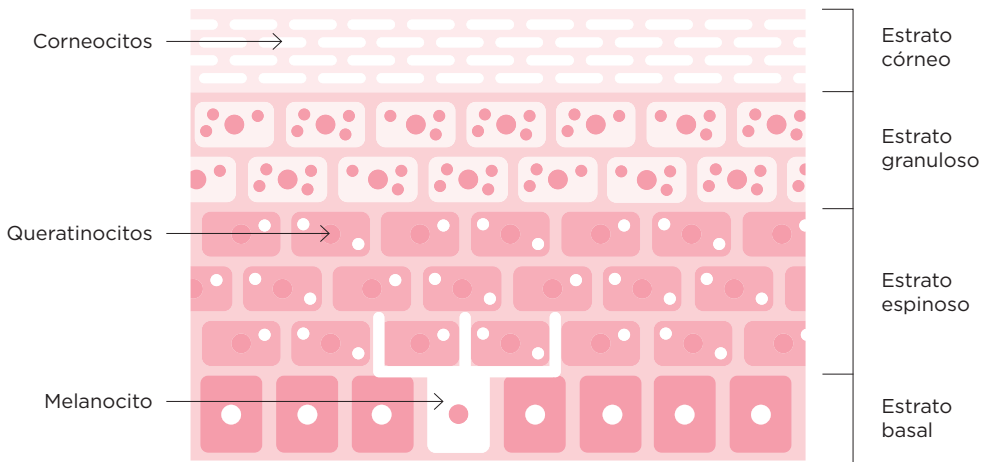
Capas y elementos principales de la piel.

EPIDERMIS

La epidermis es la capa más externa de la piel y es, a su vez, la más delgada. De media, tiene un espesor de 0,1 a 0,4 milímetros (¡menos de la mitad de la división más pequeña de las reglas que usamos en clase!). Sin embargo, dependiendo de la zona corporal específica, puede ser más gruesa (por ejemplo, en las plantas de los pies, donde se engrosa hasta los 0,5 milímetros, o en las palmas de las manos, donde alcanza 1,5 milímetros) o más fina (por ejemplo, en la delicada piel del contorno de los ojos, donde se reduce a un espesor de la mitad, 0,03-0,05 milímetros).

Como sabes, todo nuestro organismo está formado por unas unidades básicas de funcionamiento que son las células. El principal tipo de cé-

lulas que conforman la epidermis (en un 80 por ciento) son los queratinocitos, llamados así porque producen queratina, un grupo de proteínas con una función estructural y de aislamiento. ¿Te suenan los tratamientos de queratina para el cabello? El propio cabello está compuesto de queratina empaquetada en «hilos». La queratina es hidrófoba, esto es, repele el agua, y este es uno de los motivos que contribuyen a que la piel presente cierta impermeabilidad que nos aísla y a que, por ejemplo, no nos hinchemos de agua cuando nos bañamos en el mar.



Capas y células principales de la epidermis.

A grandes rasgos, la epidermis se divide a su vez en varias subcapas llamadas «estratos». Si vamos de la capa más interna a la más externa, encontramos los siguientes estratos:

- **ESTRATO BASAL.** Es la capa que se encuentra inmediatamente por encima de la unión dermoepidérmica, el punto de contacto entre la epidermis y la dermis. Se llama también «estrato generativo» precisamente porque «genera» los queratinocitos, que están vivos y se dividen.

En este estrato se encuentran también otros tipos de células: los melanocitos, las células de Merkel y las células de Langerhans. De los melanocitos hablaremos más adelante cuando tratemos el tema de las manchas de la piel.

- **ESTRATO ESPINOSO.** En este estrato, los queratinocitos se encuentran también vivos y unidos de forma directa entre sí mediante los desmosomas, un tipo de unión entre células que, para que te hagas una idea, es como si las células se «dieran la mano» unas a otras o tuvieran «puentes» que las unen.
- **ESTRATO GRANULOSO.** Llamado así porque los queratinocitos forman gránulos de queratina que son visibles en el microscopio. Las células en esta capa comienzan a producir y expulsar los lípidos epidérmicos al espacio que queda entre ellas.
- **ESTRATO LÚCIDO.** Solo lo encontramos en las áreas donde la piel es especialmente gruesa, como las palmas de las manos y las plantas de los pies.
- **ESTRATO CÓRNEO.** Lo componen aproximadamente una veintena de capas de células muy queratinizadas (es decir, muy llenas de queratina), sin núcleo, aplanadas y superpuestas como si fueran ladrillos. Estas pierden la unión directa entre ellas, es decir, ya no se dan la mano, por lo que se desprenden fácilmente; de hecho, son ya tan diferentes a lo que fueron en su fase de generación en el estrato basal que pasan a llamarse corneocitos. Las capas más superficiales de estas células ya son células muertas.

En lugar de los desmosomas, lo que mantiene a los corneocitos más o menos estables dentro de la capa, sin que esta pierda del todo su integridad, son los lípidos epidérmicos. Para comprender cómo se organizan los corneocitos, se puede comparar el estrato córneo con una pared de ladrillos, donde los corneocitos serían los ladrillos, y el cemento en el que están inmersos lo formarían los lípidos epidérmicos o cementantes, formados por ceramidas, ácidos grasos libres insaturados y colesterol. Este «cemento» o líquido extracelular es de vital importancia para el mantenimiento de la salud de la piel, ya que previene que el agua escape entre los espacios entre

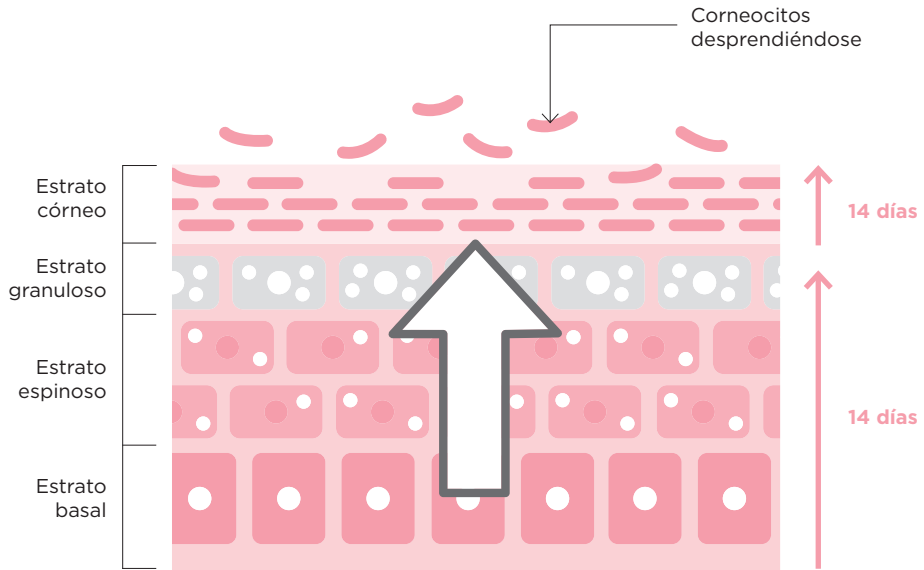
células y se evapore con demasiada facilidad hacia el ambiente, es decir, contribuye a la función barrera de la piel. ¿Te suenan estas sustancias como ingredientes cosméticos? ¡Pues claro! Se incluyen en las formulaciones precisamente porque son muy beneficiosas, al ser sustancias que nuestra epidermis produce de forma natural.

Como ves, la epidermis es una capa que carece de capilares sanguíneos, es decir, los vasos con sangre y sus nutrientes no irrigan esta capa. La epidermis se alimenta por difusión desde las capas más profundas: las células «se pasan» los nutrientes desde el estrato basal hacia el estrato más externo. Por el mismo motivo, una sustancia que actúe exclusivamente sobre la epidermis, debido a la dificultad que supone llegar a esos vasos situados a mayor profundidad, no tendrá la oportunidad de absorberse al riego sanguíneo ni de distribuirse a través de él hacia otras zonas del cuerpo.

EL CICLO DE RECAMBIO EPIDÉRMICO

Los humanos estrenamos una epidermis nueva cada 28 días aproximadamente, ya que esta se encuentra en un proceso de renovación continuo llamado «recambio epidérmico», que completa un ciclo equivalente al tiempo de vida de un queratinocito desde que nace hasta que se desprende. Y es que los queratinocitos se dividen («nacen») en la subcapa más interna, el estrato basal, y van madurando y desplazándose a su vez («viajando») hacia las capas más externas de manera progresiva, hasta llegar a la capa superior, donde ya han perdido el núcleo y se han llenado de queratina (es decir, han llegado al final de su vida y son literalmente «células muertas») y se desprenden del cuerpo. La duración de este ciclo es de unos 28 días de media, pero depende de diversos factores, entre los cuales figura el envejecimiento, tal como veremos más tarde.

Este proceso de renovación es vital, ya que los queratinocitos que están en contacto con el medio externo se ven continuamente dañados por los



Ciclo de recambio epidérmico.

agentes agresores. La epidermis soluciona esta pérdida de funcionalidad de estos «soldados en el frente» con su recambio continuo. Esta piel muerta desprendida forma gran parte del polvo que existe en nuestros hogares. Asimismo, el recambio epidérmico es el responsable de que, por ejemplo, una marca de acné no dure para siempre, sino que se vaya atenuando con el tiempo, ya que las células hiperpigmentadas, de encontrarse en la epidermis, también pueden ir desprendiéndose a medida que se desplazan hacia el exterior.

Cuando exfoliamos la piel, lo que conseguimos precisamente es ayudar al desprendimiento de estas capas más externas de la epidermis y, por tanto, estimulamos el ciclo de recambio de los queratinocitos, cuyo resultado para el ojo humano es una piel más nueva y jugosa; sin embargo, los *peelings* profesionales pueden llegar a desprender capas más profundas, hasta la dermis, lo cual no ocurre en los *peelings* cosméticos. En el equilibrio está la clave: ¡ojo con la sobreexfoliación! Los exfoliantes más potentes no son para uso diario. Con el auge de los *peelings* de uso do-

miciliario, como los ácidos exfoliantes, han aumentado los casos de piel dañada que necesita «un descanso» para restablecer su función barrera. Que no sea este tu caso, ya que sino se pasa nada bien!

EL PH DE LA PIEL

En este viaje tenemos que hacer necesariamente una parada para presentarte un concepto clave: el pH. Sabemos que la química es dura, pero te prometemos que estas rápidas nociones te resultarán muy muy útiles y fáciles de entender, y podrás aplicarlas en muchos ámbitos (incluido el de la cosmética).

Como sabes, la materia está formada por moléculas, que a su vez se componen de diferentes combinaciones de átomos. Estos átomos tienen una parte central, el núcleo, formado por protones (con carga positiva) y neutrones. También constan de electrones (con carga negativa), que orbitan en la corteza alrededor del núcleo.

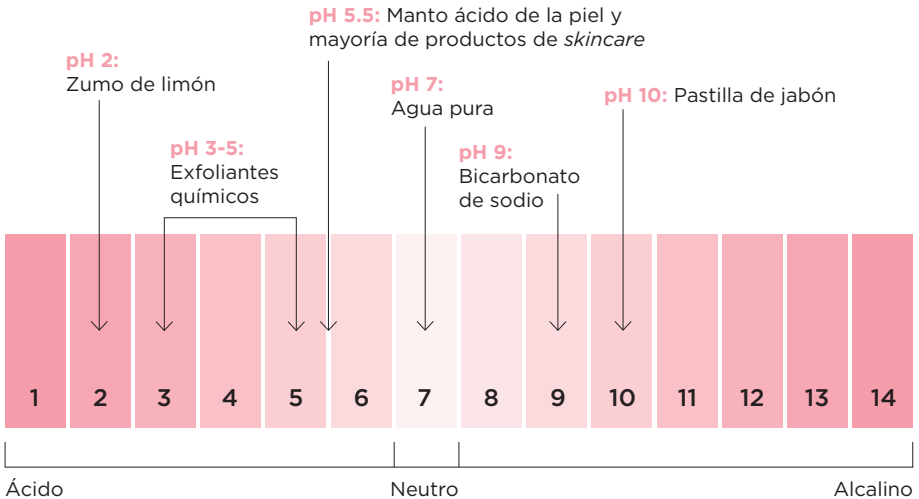
Las moléculas (como el agua, el ácido ascórbico, el colágeno, la lactosa, etc.) se diferencian entre sí por la combinación de átomos que las forman y por la disposición en el espacio que adoptan estos átomos. Cada molécula tiene distintas propiedades, que son las mismas independientemente de que el origen de la molécula sea natural o sintético. Esto quiere decir que, por ejemplo, las propiedades del ácido ascórbico (vitamina C pura) natural son idénticas a las propiedades del ácido ascórbico sintetizado en el laboratorio. Seguro que ya lo has adivinado: los cosméticos están compuestos por imontones! de moléculas distintas.

Teniendo en cuenta lo anterior, imagina que diluyes una molécula (por ejemplo, ácido ascórbico en polvo) en agua pura. El pH de esta disolución acuosa sería la medida de la concentración de protones en ella, lo cual, dicho de otro modo, es una medida de la acidez de la disolución. ¡Exacto! Sin complicarnos mucho, podemos decir que a las moléculas

que tienen capacidad de liberar protones en una disolución acuosa se las llama «ácidos». Todos los ácidos (ácido ascórbico, ácido hialurónico, ácido cítrico...) tienen en común esta propiedad. También los famosos ácidos exfoliantes, como el glicólico, el láctico, el salicílico, etc.

Como hemos dicho, el pH es la medida de la concentración de protones en una disolución acuosa. Por tanto, no se puede medir el pH de los productos que no se encuentren en una disolución acuosa, como sucede en el caso de los aceites cosméticos que carecen de agua en su composición (por ejemplo, los aceites de Urang).

La medida del pH varía entre 0 y 14, considerándose que 7,0 es el nivel de pH neutro, que coincide con el valor de pH del agua pura. Los valores de pH inferiores a 7 se consideran pH ácidos en general. Cuanto más bajo sea el valor de pH, más ácida es una disolución. Por el contrario, cuanto más alto sea el valor de pH, más alcalina o «básica» es una disolución.



Escala de pH y valores aproximados de pH de algunas disoluciones.

¿Y cómo se relaciona esto del pH con la piel? Pues bien, la piel sana tiene un valor de pH que ronda de manera natural un 5,5. Este es el pH fisiológico de la piel, que se explica porque la piel tiene un manto ácido, es decir, una combinación de sustancias que produce la piel en su superficie para mantenerse hidratada y protegerse contra bacterias, virus y otras agresiones; estas sustancias pueden ser aceites naturales como ácidos grasos, el sudor que contiene ácido láctico, etc. Cuando nos referimos a la piel en el ámbito de la cosmética, el pH neutro es 5,5 en lugar de 7,0 y los pH ácidos serían los niveles inferiores a este valor.

Distintas enfermedades de la piel se caracterizan por presentar desviaciones en este pH fisiológico. Los cosméticos bien formulados buscarán, entre otros objetivos, compensar (o alterar lo menos posible) el pH de la piel. Las coreanas están muy concienciadas de utilizar productos con un pH equilibrado. Por este motivo, muchos productos coreanos (en especial, los limpiadores) muestran su pH en el etiquetado o indican tener un pH ligeramente ácido (*slightly acidic pH*); por ejemplo, el limpiador de la segunda marca propia que lanzamos desde MiiN: Puri-tea Salicylic Acid Cleansing Gel de Meisani.

Los productos de uso rutinario tendrán, por lo general, pH equilibrados en torno a 5,5, mientras que algunos productos de uso más o menos puntual (como los ácidos que se emplean en exfoliantes químicos: glicólico, láctico, salicílico...) o activos como la vitamina C pura pueden formularse con pH más ácidos con el fin de buscar ciertos beneficios o hacerlos más estables. Sin embargo, el uso continuado de productos con pH extremos, como los extremadamente ácidos, pero sobre todo aquellos muy alcalinos, puede estar desaconsejado en algunos casos, puesto que podrían alterar demasiado el pH del manto ácido y resultar a largo plazo en problemas en la piel. Este es el caso de algunos remedios caseros, como la aplicación de zumo de limón o bicarbonato sobre la piel, ya que tienen, respectivamente, un pH muy ácido y muy alcalino. Conocer estos datos sobre el pH y la piel es un muy buen comienzo en la búsqueda de una piel más sana.