



LO QUE LA INDUSTRIA COSMÉTICA NO TE CUENTA

10 PREGUNTAS INCÓMODAS QUE DEBERÍAS HACERTE
ANTES DE COMPRAR OTRO COSMÉTICO
LO QUE EL MARKETING PONE DELANTE.
LO QUE UNA FÓRMULA CUENTA CUANDO SABES DÓNDE MIRAR.
MENOS COSMÉTICA. MÁS CRITERIO.

by Piel de Pajarito



—ANTES DE MIRAR EL INCI—

QUÉ VAS A ENCONTRAR AQUÍ

Este no es un manual para encontrar ingredientes “buenos” y “malos”. Es una guía para aprender a hacer mejores preguntas: qué hay realmente en un cosmético, qué puede decirnos un INCI, qué ocurre dentro de un jabón y por qué una fórmula correcta puede seguir siendo la fórmula equivocada para tu piel.

01. ¿Estás comprando una crema o su ingrediente estrella?
02. Si el agua aparece primero, ¿te están vendiendo agua?
03. ¿Cuánto hay realmente del ingrediente protagonista?
04. ¿Todo lo que no reconoces en un INCI sobra?
05. ¿Natural significa que tu piel lo tolerará mejor?
06. ¿Por qué una crema maravillosa puede ser mala para ti?
07. ¿Sigue siendo aceite de oliva cuando lo conviertes en jabón?
08. Si un aceite es bueno, ¿por qué no hacer todo el jabón con él?
09. ¿Qué ocurre con la glicerina y la tirantez?
10. ¿Y si el problema es todo lo que haces alrededor?

BONUS. Cómo mirar un INCI sin ser química



“
UNA FÓRMULA PUEDE SER MAGNÍFICA
Y SEGUIR SIENDO LA FÓRMULA EQUIVOCADA PARA TI.

Vamos a quitarle el maquillaje a la cosmética

Quizá tengas ahora mismo en el baño una crema "con rosa mosqueta", un sérum "con ácido hialurónico", un champú "con aloe vera" o un jabón "con aceite de oliva". Y probablemente compraste alguno precisamente por ese ingrediente. Nada raro.

El marketing cosmético lleva años enseñándonos a comprar así: una planta, un activo, una palabra atractiva y una promesa. Pero un cosmético nunca es solo lo que aparece escrito en grande en la parte delantera del envase. Es una fórmula completa.

Esta guía no va a decirte que todo lo industrial es malo, que todo lo natural es bueno ni que un nombre químico que no sabes pronunciar deba darte miedo. Sería sencillo. También sería falso.

En la Unión Europea los cosméticos están sujetos a requisitos de seguridad y a una evaluación antes de ponerse en el mercado. Por eso no vamos a buscar "venenos escondidos" en tu cuarto de baño.

Vamos a hacer algo más útil: distinguir entre marketing, formulación y necesidad real de tu piel.

Porque un cosmético puede ser legal, seguro, estar correctamente formulado e incluso encantarle a otra persona... y seguir siendo el cosmético equivocado para ti.



* Legal y seguro no significa automáticamente adecuado para tu piel. *



¿Estás comprando una crema... o estás comprando su ingrediente estrella?

ROSA MOSQUETA. Enorme. En letras preciosas. Y nuestra cabeza completa el resto de la historia.

El frontal de un envase puede convertir un ingrediente en la identidad de todo el producto: “on argán”, “con aloe vera”, “con vitamina C”, “cácido hialorónico”. Las palabras funcionan porque reconocemos el ingrediente y asociamos a él determinados beneficios.

Pero una crema no es “cosa mosqueta”. Es una fórmula que puede contener agua, aceites, humectantes, emulsionantes, espesantes, conservantes, antioxidantes, perfumes, extractos y activos. La rosa mosqueta es una pieza de ese conjunto. Puede ser importante. Puede ser secundaria. El frontal no te lo cuenta.

La pregunta interesante es: ¿qué hay alrededor de ese ingrediente? Una fórmula funciona como un conjunto. El emulsionante mantiene unidas fases que de otro modo se separarían. Un conservante protege un producto acuoso frente a contaminación. Un humectante ayuda a retener agua. Una emoliente modifica la sensación y el confort cáutaneo.

Y aquí aparece una idea poco glamourosa pero útil: una fórmula sencilla puede ser excelente. Una fórmula con veinte extractos vegetales puede no ser adecuada para ti.

El número de ingredientes tampoco es una medida de calidad.

QUE DEBES RECORDAR



No compres únicamente el ingrediente que aparece en grande. Mira qué producto estás comprando, qué promete y si la fórmula tiene sentido para la necesidad que quieres cubrir.

**Tu cosmético no es su ingrediente estrella.
Es todo lo que hay alrededor de él.**



PREGUNTA 02

Si el agua aparece primero, ¿te están vendiendo agua a precio de crema?

*Abres el INCI. Primera palabra: Aqua.
Y piensas: “Pues vaya.
La mayor parte es agua”.*

En muchísimas emulsiones el agua ocupa una parte importante de la formulación. Pero eso no convierte automáticamente la crema en mala, vacía o barata.

El agua puede ser el vehículo de numerosos ingredientes hidrosolubles. Además, una fórmula con agua necesita estar correctamente estabilizada y protegida microbiológicamente. El sistema conservante no es un lujo: es una cuestión de seguridad del producto.

La pregunta útil no es “¿lleva mucha agua”, sino “¿qué han construido con esa agua”. Dos emulsiones pueden tener Aqua en primera posición y ser técnicamente y sensorialmente muy diferentes.

Importa qué humectantes aparecen, qué fase oleosa se ha elegido, cómo se ha diseñado la sensorialidad, qué activos incorpora la fórmula, si son adecuados para la finalidad declarada y si el producto terminado puede respaldar aquello que promete.

Más activos tampoco significa necesariamente mejor. La piel no premia el cosmético que acumula más nombres en una etiqueta.



QUE DEBES RECORDAR

Si ves Aqua primero, no has descubierto un engaño. Has descubierto que el agua pesa mucho en la fórmula. Ahora toca seguir leyendo.

*No preguntes solamente cuánto agua lleva.
Pregunta qué han hecho con ella.*

¿Cuánto hay realmente de ese ingrediente que aparece enorme en el envase?

Esta es una de las preguntas más interesantes de todo el ebook.
Y también una de las que más se simplifican.

En la Unión Europea los ingredientes del INCI se enumeran, en general, en orden decreciente de peso en el momento de incorporarlos. Pero existe una frontera importante: el 1 %. Los ingredientes presentes en concentraciones inferiores al 1 % pueden aparecer, después de los que superan ese umbral, en un orden distinto. Por eso el INCI da pistas, pero no entrega la receta completa ni permite conocer con precisión todos los porcentajes.

Si un ingrediente aparece muy arriba, sabemos que tiene un peso relevante dentro de la composición. Cuando entramos en concentraciones bajas, el orden deja de permitir conclusiones exactas.

También conviene desmontar otra idea: no existe una regla general por la que una marca tenga que incluir un porcentaje mínimo universal de un ingrediente simplemente para mencionarlo en el envase. Lo que sí exige la normativa europea de claims es veracidad y soporte. Si se afirma que un producto contiene un ingrediente, debe estar realmente presente y, si se atribuyen al producto terminado efectos derivados de ese ingrediente, la afirmación debe estar adecuadamente respaldada.

La pregunta cambia entonces de "¿está?" a "¿qué estamos diciendo que hace?"

QUE DEBES RECORDAR

El INCI es una herramienta, no una bola de cristal. Usalo para hacer mejores preguntas, no para inventar porcentajes.



ESTAR NO SIGNIFICA HACER.

PREGUNTA 04

¿Todo lo que no reconoces en un INCI sobra?

“Mira cuántos químicos.” Como si la longitud de una palabra pudiera decirnos si un ingrediente es bueno o malo.

Tenemos que quitar esa idea de en medio. Todo es química: el agua, el aceite de oliva, la vitamina C, una molécula obtenida en un laboratorio y una molécula producida por una planta.

La pregunta útil no es “esquímico?”. La pregunta útil es: ¿qué es, para qué está ahí, en qué contexto se utiliza y cómo se comporta dentro del producto?

Una emulsión necesita arquitectura. Agua y aceite no permanecerán unidos por voluntad propia, por eso existen emulsionantes. Un producto acuoso necesita un sistema conservante adecuado. También pueden aparecer espesantes, estabilizantes, quelantes, reguladores de pH, antioxidantes, humectantes y emolientes.

Muchos nunca aparecerán en grande en la caja porque “con sistema emulsionante” vende menos que “con rosa mosqueta”. Pero que no se sean protagonistas del marketing no significa que sean inútiles.

La crítica interesante es otra: después de construir técnicamente la fórmula, ¿qué ofrece realmente el producto y es proporcional a la promesa comercial?

**QUE DEBES RECORDAR**

No juzgues un INCI por lo difícil que resulta pronunciarlo. Aprende a reconocer funciones y a evaluar la coherencia del producto.



Una fórmula necesita arquitectura. Lo importante es que el marketing no te venda la arquitectura como si fuera un palacio.

¿Natural significa que tu piel lo va a tolerar mejor?

Piel de Pajarito es una marca de cosmética natural. Precisamente por eso tenemos que decirlo claro.

No todo lo natural le gusta a tu piel. Una sustancia no recibe un certificado de inocencia por proceder de una planta. Los aceites esenciales son un buen ejemplo: son mezclas complejas de compuestos aromáticos y algunos pueden resultar irritantes o sensibilizantes para determinadas personas.

Las fragancias son una causa conocida de alergia de contacto. La normativa europea ha ampliado además las obligaciones de etiquetado de determinados alérgenos de fragancia para facilitar que las personas sensibilizadas sepan qué necesitan evitar.



¿Por qué una crema maravillosa puede ser una mala crema para ti?

Cinco estrellas. “La mejor crema que he probado.”
La compras. Y tu piel responde: “Pues a mí no me gusta”.

¿Quién tiene razón? Probablemente ambas personas. Porque una de las mayores trampas del consumo cosmético es buscar el mejor producto como si existiera una crema objetivamente perfecta para todo el mundo.

Una piel grasa puede necesitar una sensorialidad distinta de una piel seca. Una piel sensible puede tolerar mal algo que otra persona usa sin problema. Y la piel cambia con el clima, la edad, el estado de la barrera, la frecuencia de limpieza y los tratamientos que utilizamos.

Incluso la rutina completa cambia la respuesta: una crema puede no ser el problema si antes estás exfoliando demasiado; un limpiador puede resultar aceptable una vez al día y excesivo varias veces; una fórmula muy sencilla puede ser justo lo que necesita una piel sobretratada.

Clasificar a todo el mundo únicamente como "seca, grasa o mixta" es útil, pero insuficiente. También importa cómo está esa piel hoy.

El producto no se elige solo por lo que contiene. Se elige por para quién, para qué y en qué momento.

QUE DEBES RECORDAR

Una opinión positiva demuestra que a alguien le ha funcionado o gustado. No demuestra que sea lo que necesita tu piel.

Una fórmula puede ser magnífica
y seguir siendo la fórmula equivocada para ti.



¿Sigue siendo aceite de oliva cuando lo conviertes en jabón?

Aceite de oliva. Coco. Ricino. Girasol. Karité. En una pastilla no permanecen simplemente como estaban dentro de una botella.

Para fabricar jabón verdadero ocurre una reacción llamada saponificación. Simplificando: grasas o aceites reaccionan con un álcali y se forman sales de ácidos grasos - el jabón y glicerol.

Esto significa que no podemos hablar de un jabón "de aceite de oliva" como si hubiésemos vertido aceite intacto dentro de una pastilla.

Importa muchísimo el perfil de ácidos grasos de las materias primas utilizadas. Los distintos aceites aportan proporciones diferentes de ácidos grasos y esas diferencias influyen en características como dureza, solubilidad, espuma, detergencia, estabilidad y sensación durante el uso.

Por eso formular jabón no consiste solo en pensar "este aceite tiene buenas propiedades para la piel". También hay que preguntar: ¿qué jabón produce este aceite cuando se saponifica?

Además, según la formulación y el proceso puede quedar una fracción de materia grasa no saponificada. Esa fracción forma parte del comportamiento final de la pastilla.



QUE DEBES RECORDAR

El nombre del aceite de partida no cuenta toda la historia del jabón final.



Cuando haces jabón no estás simplemente mezclando aceites. Estás provocando una reacción química.



PREGUNTA 08

Si un aceite es bueno, ¿por qué no hacer todo el jabón solo con él?

Parece lógico: si un aceite nos gusta mucho, ¿por qué no construir toda la pastilla alrededor de él?

Porque cada aceite parte de un perfil distinto de ácidos grasos y desplaza las características del jabón en una dirección. Una formulación equilibrada busca combinar propiedades, no coleccionar ingredientes. Una materia prima puede favorecer dureza y detergencia; otra puede modificar la espuma o la solubilidad; otra puede aportar características sensoriales distintas. Combinar aceites permite modular el producto final.

Esto también desmonta una simplificación habitual: “este aceite es para piel grasa” o “este aceite es para piel seca”.

Hay que distinguir entre un aceite aplicado directamente sobre la piel y ese mismo aceite después de haber sido saponificado. Y después hay que mirar la fórmula completa: qué otras grasas contiene, qué perfil de ácidos grasos resulta, qué sobreengrasado se ha calculado y cómo responde la pastilla.

Un jabón verdadero, además, sigue siendo alcalino. Aunque sea artesanal, natural y esté formulado con aceites vegetales excelentes.



QUE DEBES RECORDAR

Elegir varios aceites no es necesariamente complicar una fórmula. A veces es precisamente la forma de equilibrarla.

Simplificar no significa utilizar un solo ingrediente.
Significa utilizar únicamente los que tienen sentido.



PREGUNTA 09

¿QUÉ OCURRE CON LA GLICERINA Y POR QUÉ ALGUNOS JABONES DEJAN LA PIEL TAN TIRANTE?

Te lavas, aclaras y aparece esa sensación: la piel parece una talla pequeña. Durante años la hemos confundido con "limpieza".

Los tensioactivos cumplen su función ayudando a retirar suciedad y sustancias grasas. El problema aparece cuando la limpieza resulta demasiado agresiva para esa piel o para la frecuencia de uso.

Los jabones tradicionales son alcalinos. Esa alcalinidad, junto con la detergencia, puede modificar temporalmente el pH superficial y afectar componentes del estrato córneo.

Los syndets pueden formularse a pH más próximo al fisiológico y, dependiendo de su composición, resultar más suaves.

Durante la saponificación se genera glicerol. En algunos procesos queda en el jabón; en determinados procesos industriales puede separarse y recuperarse como materia prima. No sería correcto afirmar que toda la industria elimina siempre la glicerina, pero la extracción industrial existe.

Después está el sobreengrasado: formular deliberadamente con un descuento de álcali para que quede una fracción grasa no saponificada. Eso modifica la composición y puede cambiar la experiencia sensorial del jabón.

Pero hay algo que no debemos maquilar: ni la glicerina ni el sobreengrasado convierten un jabón verdadero en un limpiador de pH 5,5.

Algunas pieles muy sensibles, alteradas o con determinadas patologías pueden tolerar mejor otros sistemas de limpieza.



QUE DEBES RECORDAR

La tirantez no debería ser el precio obligatorio que pagas por sentirte limpia.

***Limpiar más no siempre significa limpiar mejor.
A veces significa arrastrar más de lo que tu piel quería perder.***

¿Y SI EL PROBLEMA NO ES TU COSMÉTICO, SINO TODO LO QUE ESTÁS HACIENDO ALREDEDOR?

Limpiador. Tónico. Esencia. Ácido. Sérum. Otro sérum.
Crema. Aceite. Mascarilla. Exfoliante. Y cuando la piel
protesta... compramos otro producto.

Tenemos una industria construida alrededor de introducir novedades constantemente. Y una piel que no necesariamente necesita novedades constantemente.

A veces un cosmético no “funca” porque le hemos pedido algo que un cosmético no puede hacer. Otras veces no le hemos dado tiempo. O usamos demasiada cantidad, demasiada frecuencia o demasiados activos a la vez.

Podemos exfoliar una piel que ya estaba irritada, limpiar una y otra vez una piel grasa pensando que cuanto más aceite eliminemos mejor, o cambiar cinco productos a la vez y después no saber cuál provocó la reacción.

Hay momentos en los que la mejor decisión cosmética no consiste en añadir. Consiste en quitar.

Simplificar una rutina no significa abandonar el cuidado. Significa preguntarse qué función cumple cada producto, si lo toleras y si realmente lo necesitas.



QUE DEBES RECORDAR

Una rutina larga no es necesariamente una rutina avanzada. Y una rutina corta no es necesariamente insuficiente.



TU PIEL NO NECESITA MÁS COSAS.
NECESITA LAS ADECUADAS.



CÓMO MIRAR UN INCI SIN SER QUÍMICA

No necesitas memorizar cientos de ingredientes ni convertir tu cuarto en un laboratorio. Empieza por estas ocho preguntas.

1. ¿Qué tipo de producto es? No esperes lo mismo de un limpiador que permanece segundos sobre la piel que de una crema que permanece durante horas.
2. ¿Qué ingredientes aparecen primero? Te dan una idea de la estructura principal de la fórmula.
3. ¿Dónde aparece el ingrediente del que habla el frontal? No siempre podrás saber su porcentaje exacto, pero si empezar a contextualizarlo.
4. ¿Estoy entrando en la zona inferior al 1 %? Recuerda que por debajo de ese umbral el orden ya no permite deducir porcentajes con precisión.
5. ¿Hay perfume o alérgenos que me interese identificar? Especialmente importante si ya sabes que estás sensibilizada a algún componente.
6. ¿Qué función tiene cada grupo? Vehículo, humectante, emoliente, emulsionante, conservante, antioxidante, perfume, activo...
7. ¿La promesa parece coherente con el producto? No des por hecho que las propiedades de una materia prima pertenecen automáticamente al producto terminado.
8. ¿Esto es realmente lo que necesita mi piel? Puedes aprenderte todos los ingredientes del mundo y seguir comprando el cosmético equivocado.



El INCI da pistas. No proporciona la fórmula completa ni todos sus porcentajes.



¿Qué está pidiendo realmente tu piel?

Leer un cosmético no consiste en buscar ingredientes buenos y malos. Consiste en entender contexto, fórmula, concentración, función, tolerancia, necesidad y también límites.

La cosmética puede hacer mucho por la piel, pero no todo. No sustituye un diagnóstico dermatológico. No convierte una planta en un medicamento. Y no necesita que una misma fórmula sirva para todo el mundo.

La pregunta que queremos que empieces a hacerte a partir de ahora no es “¿qué producto debería comprar?”, sino “¿qué necesita realmente mi piel?”.

Porque cuando entiendes la necesidad, elegir resulta mucho más sencillo. Y a veces descubres que ni siquiera necesitabas otro producto.



MENOS COSMÉTICA. MÁS CRITERIO.



NOTA Y FUENTES

Para leer con criterio

Nota: Este ebook tiene finalidad divulgativa y no sustituye la valoración de un profesional sanitario. Si tienes lesiones, dermatitis persistente, picor intenso, dolor, reacciones recurrentes, sospecha de alergia u otra alteración cutánea, consulta con un profesional sanitario.

Fuentes principales

- Reglamento (CE) n.º 1223/2009 sobre productos cosméticos, texto consolidado de la Unión Europea.
- Reglamento (UE) n.º 655/2013 sobre criterios comunes para la justificación de reivindicaciones relativas a productos cosméticos.
- Reglamento (UE) 2023/1545 sobre etiquetado de alérgenos de fragancias en productos cosméticos.
- Literatura científica revisada por pares sobre conservación microbiológica de cosméticos, alergia de contacto a fragancias, química de la saponificación, composición de ácidos grasos en jabones y efectos de jabones y syndets sobre la barrera cutánea.
- OpenStax Organic Chemistry: saponificación y química del jabón.

Edición: Piel de Pajarito Cosmética Natural.
Documento divulgativo. Agosto de 2026.

