

A top-down view of a wooden surface with various cosmetic ingredients and a person in white gloves mixing a cream. Ingredients include an orange slice, a rosemary sprig, a jar of yellow oil, a bowl of white powder, a bowl of brown granules, a bowl of yellow cubes, and a block of yellow butter. A person in white gloves is using a spoon to mix a white cream in a glass jar.

— CURSO DE FORMULACIÓN COSMÉTICA AVANZADA —

Lección 3. Fundamentos del cuidado de la piel

por Lino Faus

Lección 3. Índice

1. Introducción al cuidado de la piel y la rutina de skincare
2. Pirámide del skincare
3. Reparación de la función barrera, la microbiota y protección frente al exposoma
4. Transformación epidérmica
5. Optimización: estimulación dérmica
6. Consideraciones
7. Orden de aplicación de los cosméticos



1. Introducción al cuidado de la piel y la rutina de skincare

El **cuidado de la piel** es el conjunto de prácticas y rutinas destinadas a mantener o mejorar el estado de salud de la piel y su aspecto. El cuidado de la piel involucra factores diversos como el uso de productos de higiene y cosméticos adecuados, así como el mantenimiento de un estilo de vida saludable, cuidando aspectos como: la salud física (alimentación, deporte y descanso) y la salud mental.

Este curso se centra en la parte del cuidado de la piel llevada a cabo con el uso de **productos de higiene y dermocosméticos**. No obstante, no debe perderse de vista la gran influencia que pueden tener sobre el estado de la piel estos otros factores: la alimentación, la hidratación nutricional, el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, tabaco...), el deporte, factores hormonales, el correcto descanso, circunstancias personales como el estado de ánimo, el puesto de trabajo (exposición a sustancias químicas o al sol), etc.

Se ha extendido el uso del término “*skincare*”, que suele reservarse a esta parte cosmetológica del cuidado de la piel.

Se llama “**rutina de skincare**” al conjunto de prácticas, más o menos complejas y llevadas a cabo con una determinada **periodicidad**, para el cuidado de la piel mediante el **uso de productos cosméticos específicos, adecuados al tipo de piel** y usados de forma **lógica, ordenada y adecuadamente espaciada**, así como mediante otras prácticas auxiliares como los masajes drenantes, la exfoliación aparatológica, la desinfección por irradiación, etc.

Al tratarse de un curso de dermocosmética, de nuevo, se tendrá en cuenta únicamente la parte cosmetológica de la rutina de skincare, que, de hecho, puede ser más que suficiente si ésta es completa, no siendo necesario recurrir a tratamientos aparatológicos para un estado óptimo de la piel.

1. Introducción al cuidado de la piel y la rutina de skincare

El cuidado cosmetológico de la piel debe llevarse a cabo **todos los días**, tanto por las **mañanas** como por las **noches**. Se habla entonces de:

- **Rutina de día o de mañana:** conjunto de productos cosméticos empleados por la mañana, al despertarse o antes de salir de casa.
- **Rutina de noche:** conjunto de productos cosméticos empleados por la noche, preferentemente poco antes de acostarse.

aunque el término “rutina de skincare” hace referencia a la suma de la rutina de día y de noche y al conjunto de todos los productos empleados a largo plazo.

El objetivo principal de la rutina de mañana es conferirle a la piel un buen aspecto (fundamentalmente mediante la limpieza y la hidratación) así como protegerla de los agentes externos a los que se expondrá durante todo el día (mediante el uso de protector solar y otros cosméticos con antioxidantes).

La rutina de noche es donde aparecen los productos transformadores y los activos de alta cosmética, con acciones más específicas e intensivas. Esto se hace así por varios motivos: en primer lugar, porque por la noche es cuando la piel presenta una mayor capacidad de absorber los activos cosméticos, lo que aumenta la eficacia de los productos. Además, durante la noche, la piel lleva a cabo procesos de regeneración y reparación, donde los transformadores pueden tener un importante papel. Por otra parte, la mayoría de los activos transformadores son fotosensibilizantes.

1. Introducción al cuidado de la piel y la rutina de skincare

Una rutina de skincare completa, debe, idealmente, satisfacer las funciones de:

- ✓ Reparar y preservar la función barrera de la piel
- ✓ Proteger la piel frente a los agentes externos
- ✓ Cuidar y mantener una correcta microbiota
- ✓ Corregir, minimizar o prevenir defectos estéticos de la piel y retrasar los signos del envejecimiento
- ✓ Mejorar el funcionamiento biológico y la estructura de la piel, estimulando y acelerando procesos dérmicos

Al leer esta lista, no es difícil darse cuenta de que parece que algunas funciones sean más primordiales que otras. Desde luego, lo más básico y esencial es el mantenimiento de la barrera cutánea, ya que la función barrera es la función más importante de la piel. Esta barrera natural, resulta, sin embargo, insuficiente en muchas ocasiones para la protección contra todos los agentes externos a los que hoy en día estamos expuestos, por lo que, lo mejor, es aportar una mayor protección. Además, es importante preocuparse por mantener el equilibrio de la flora cutánea, la cual ejerce, a su vez, un efecto protector.

Un paso más allá en la rutina de skincare sería aplicar productos destinados a la corrección y prevención de imperfecciones (marcas, cicatrices, pigmentación, arrugas, etc.) y a la promoción de la regeneración celular.

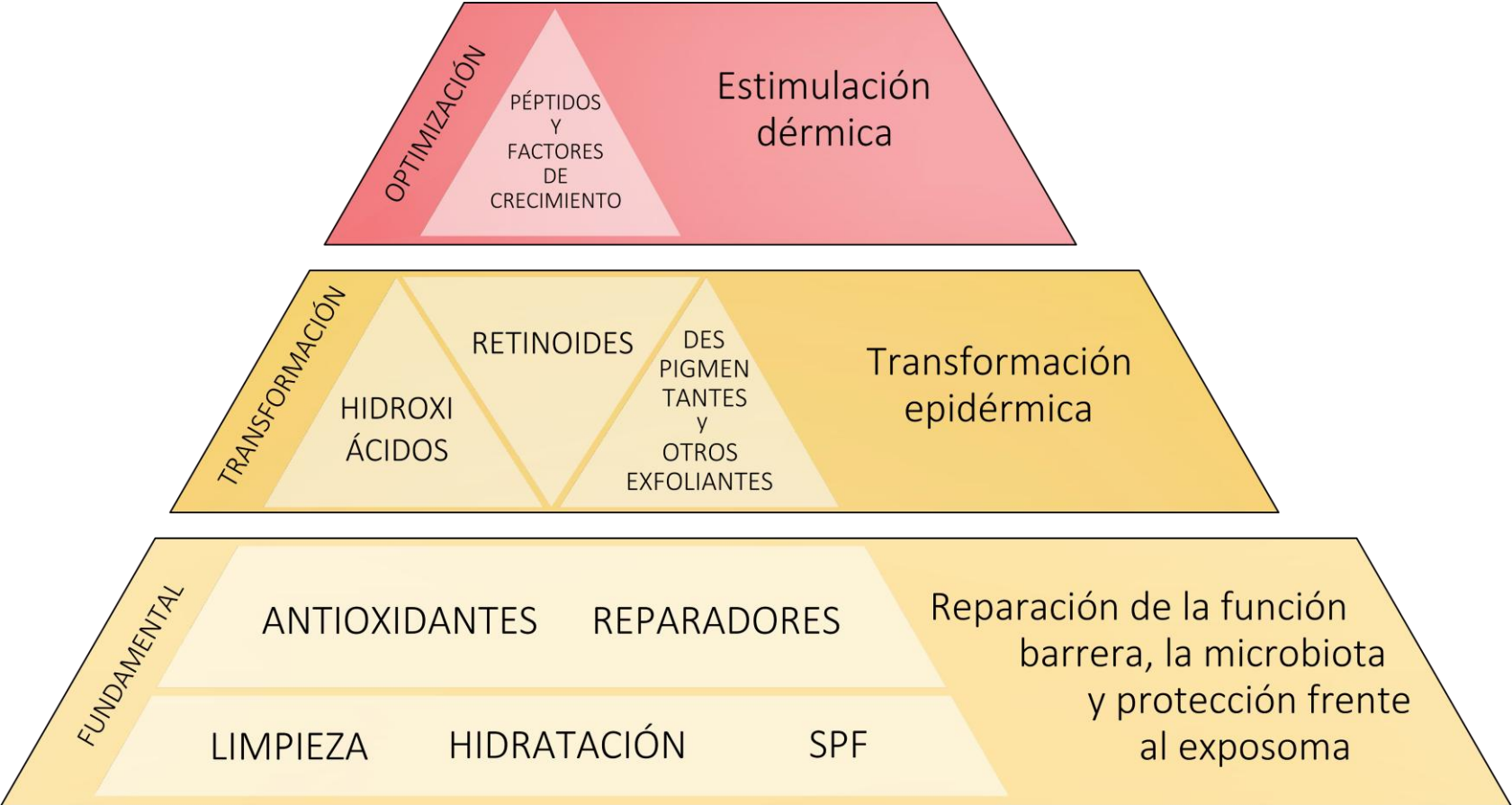
Para culminar, puede mejorarse el aspecto de la piel acelerando los procesos que tienen lugar en la dermis y mejorando su estructura y composición.

Así, los diferentes productos cosméticos y activos utilizados en la rutina de skincare pueden ordenarse por prioridad según las funciones que satisfacen. Surge así una organización piramidal, propuesta por la Dra. Zoe Draelos en su estudio de 2014: *“The Skin Health and Beauty Pyramid: A Clinically Based Guide to Selecting Topical Skincare Products”*, revisitado en 2021.

2. Pirámide del skincare

La filosofía de la pirámide del skincare es que los productos utilizados en la rutina satisfagan: o bien todos los eslabones de la pirámide (para lograr un cuidado óptimo / maximizado de la piel), o bien el máximo número posible de eslabones, siempre desde abajo hacia arriba, dando una mayor prioridad a la base de la pirámide y reservando los eslabones superiores para la culminación del cuidado de la piel.

En este curso se presenta una pirámide similar a la propuesta por la Dra. Draelos en su estudio de 2014. La filosofía de esta nueva pirámide es la misma y el objetivo de los eslabones muy similar, pero se presenta una versión en castellano, ligeramente modificada y a percepción personal: mejorada, más clara y más completa.



3. Reparación de la función barrera, la microbiota y protección frente al exposoma.

La base de la pirámide representa lo **más básico**, y, por tanto, lo **imprescindible**, que debe cumplir una rutina de skincare: reparar y mantener una buena función barrera, proteger la piel frente al exposoma y cuidar nuestra microbiota.



Las tres funciones están realmente muy relacionadas entre sí.

En primer lugar, para mantener una buena función barrera es imprescindible la **limpieza** y la **hidratación**.

La **limpieza** se lleva a cabo con limpiadores, tanto por las mañanas como por las noches. Es especialmente importante y necesaria la limpieza por las noches, pues se debe eliminar la suciedad acumulada durante el día en la superficie de la piel. La eliminación de esta suciedad es vital para evitar que ésta ejerza acciones perjudiciales sobre la piel y para favorecer que los cosméticos posteriores de la rutina de noche no interaccionen con otras sustancias, penetren correctamente y puedan ejercer su función de forma eficaz. Además, será imprescindible la limpieza por la noche si se ha usado maquillaje o crema solar, en cuyo caso lo ideal sería realizar una doble limpieza. Por las mañanas, la limpieza también es importante para retirar el sebo y el sudor producido durante la noche, retirar los posibles restos de los productos de la rutina de noche y favorecer la penetración y la eficacia de los cosméticos de la rutina de mañana.

La **hidratación** se lleva a cabo con el uso de sérums acuosos y cremas que contengan ingredientes como el **ácido hialurónico**, filmógenos hidrófilos (como colágeno, aloes, gomas, trehalosa...), filmógenos hidrófobos (aceites, mantecas, ceras, alcoholes grasos, hidrocarburos, siliconas...), humectantes (glicerina), componentes del cemento lipídico (**ceramidas, ácidos grasos poliinsaturados y colesterol**) y/o componentes del FNH (**urea, ácido láctico, PCA, mezclas de aminoácidos...**).

3. Reparación de la función barrera, la microbiota y protección frente al exposoma.

La hidratación, al igual que la limpieza, debe hacerse de forma diaria, sea cual sea el tipo de piel, tanto por las mañanas como por las noches. La selección de los productos específicos, más o menos hidratantes y más o menos oclusivos, dependerá de la tipología cutánea, de las necesidades individuales y de los activos y productos empleados en la rutina.

Con la piel limpia e hidratada, se favorece la reparación y el mantenimiento de la función barrera cutánea. No obstante, es necesario el uso de cosméticos que refuercen la **protección frente al exposoma**.

El término “**exposoma**” se utiliza para describir el conjunto de exposiciones ambientales a las que una persona está sometida a lo largo de su vida y que pueden afectar a su salud. Se incluyen en este término los principales factores que afectan al envejecimiento no intrínseco (no “programado”) de la piel. El exposoma está formado por: la radiación solar, la luz azul de los dispositivos electrónicos, el humo del tabaco, el alcohol, la contaminación ambiental (polución del aire), las inclemencias meteorológicas, las altas temperaturas, la nutrición, la falta de sueño y el estrés.

La protección frente al exposoma se centra en el uso de **protección solar** y de cosméticos con ingredientes **antioxidantes**. El uso de estos dos tipos de productos se reserva para la rutina de mañana, ya que ejercen su función protectora a lo largo del día.

Aunque existen diversas corrientes de pensamiento y muchas opiniones con matices diferentes sobre el tema, existe consenso entre las personas con mayor nivel de estudios en recomendar el uso de protección solar SPF 50 a diario reaplicándolo durante la jornada. Algunos estudios sugieren que para edades por debajo de 30 años el uso diario de SPF 30 sería suficiente, y que incluso podría no ser necesaria la aplicación de fotoprotector los días que el índice de UV esté por debajo de 3 (**moderado**). Sin embargo, teniendo en cuenta que incluso la luz visible de los LEDs y dispositivos electrónicos resulta perjudicial (aunque en bastante menor medida) si se quiere una protección total garantizada frente al fotoenvejecimiento, no se debería omitir **nunca**.

3. Reparación de la función barrera, la microbiota y protección frente al exposoma.

Como antioxidantes es común el uso de Vitamina C, Niacinamida, Vitamina E, Coenzima Q10, Resveratrol, Ácido ferúlico, Astaxantina, entre otros. Todos estos activos, además de ser antioxidantes, proporcionan muchos otros beneficios para la piel, entre los cuales se encuentra la mejora de la función barrera a largo plazo. Por este motivo, estos activos pueden aparecer también en productos de la rutina de noche o en productos para tratar estados cutáneos o patologías específicas.

La sección del eslabón referida como “Reparadores” es un poco comodín, ya que pueden englobarse aquí multitud de activos cosméticos (que pueden, a su vez, pertenecer a otros eslabones de la pirámide). En su estudio, la Dra. Draelos hacía referencia a enzimas reparadoras de ADN, que mitigan los daños causados por el exposoma, en especial por la radiación ultravioleta. También pueden incluirse aquí los probióticos: cosméticos para el cuidado de la piel que contienen microorganismos vivos de las especies que forman la microbiota cutánea con el fin de equilibrarla.

Podrían incluirse también los aceites ozonizados, con alta capacidad cicatrizante, calmante, antiinflamatoria, de regeneración de la piel y de refuerzo de la función barrera. Así mismo, podrían incluirse aceites vegetales, extractos de plantas que tengan estas propiedades y muchos aceites esenciales.

3. Reparación de la función barrera, la microbiota y protección frente al exposoma.

Con todo lo expuesto, una **rutina de skincare primaria** consistiría en:

- **Limpieza** diaria, por las mañanas y por las noches, con limpiadores específicos y de uso diario.
- **Hidratación** diaria, por las mañanas y por las noches, en todos los tipos de pieles: incluidas pieles grasas y acneicas.

La hidratación se puede llevar a cabo con el uso de:

- Sérums acuosos ligeros (que contengan ácido hialurónico), más recomendado en pieles mixtas a grasas o en personas poco acostumbradas al skincare, por ser cosméticos muy ligeros y de rápida absorción.
- Cremas hidratantes, que pueden ser más o menos ligeras en función de su contenido lipídico (aceites, mantecas y ceras). Ideal su uso diario en pieles secas y uso ocasional para reparar lípidos en pieles normales, mixtas y grasas.

o bien haciendo uso alterno de ambas formas galénicas: primero sérum acuoso (que contendrá hidratantes más acuosos y penetrantes) y a continuación la crema hidratante (que contendrá otros activos, generalmente más oclusivos y reparadores).

Lo ideal para una rutina básica sería que el mismo cosmético hidratante contuviese a su vez **antioxidantes**. La Vitamina C o la Niacinamida son opciones comunes y muy efectivas que suelen presentarse en cremas o sérums que a su vez cumplen con la función de hidratación.

- **Fotoprotección** diaria, con el uso de fotoprotectores SPF 50 o SPF 30 en la mañana y reaplicando protector durante la jornada. Muchas cremas solares son, a su vez, cremas hidratantes y contienen también antioxidantes, por lo que, si se quiere simplificar aún más la rutina, es totalmente válida la unificación de la hidratación, los antioxidantes y la fotoprotección en un solo producto.

4. Transformación epidérmica

La base de la pirámide representa una rutina sencilla que puede satisfacerse con el uso de entre 2 y 4 productos cosméticos de uso diario. Si los productos han sido bien seleccionados (o formulados) esta rutina básica garantiza el mantenimiento de una buena función barrera, el equilibrio en la microbiota y la protección de la piel frente al exposoma (lo que a su vez protege la función barrera).

Sin embargo, si se quiere ir más allá en el cuidado de la piel y tratar afecciones específicas, así como luchar contra los signos del envejecimiento, las arrugas, la hiperpigmentación, las manchas, mejorar la textura de la piel, etc. se hace necesario avanzar al segundo eslabón de la pirámide: la transformación epidérmica.

La transformación epidérmica es el proceso de mejora de la apariencia y del estado fisiológico de la piel resultado de la renovación de las capas de la epidermis mediante la eliminación de las células muertas o dañadas y la promoción de la formación de nuevas células sanas, así como de otros procesos de transformación relacionados con la reducción o redistribución de la pigmentación, la regulación de la producción de sebo, la mejora de la hidratación y la reversión del daño solar.

La transformación epidérmica está representada por ingredientes **exfoliantes**, **despigmentantes** y **renovadores celulares**. Muchos de los activos utilizados, son, de hecho, en mayor o menor medida, las tres cosas a la vez (además cumplen con muchísimas otras acciones beneficiosas para la piel).

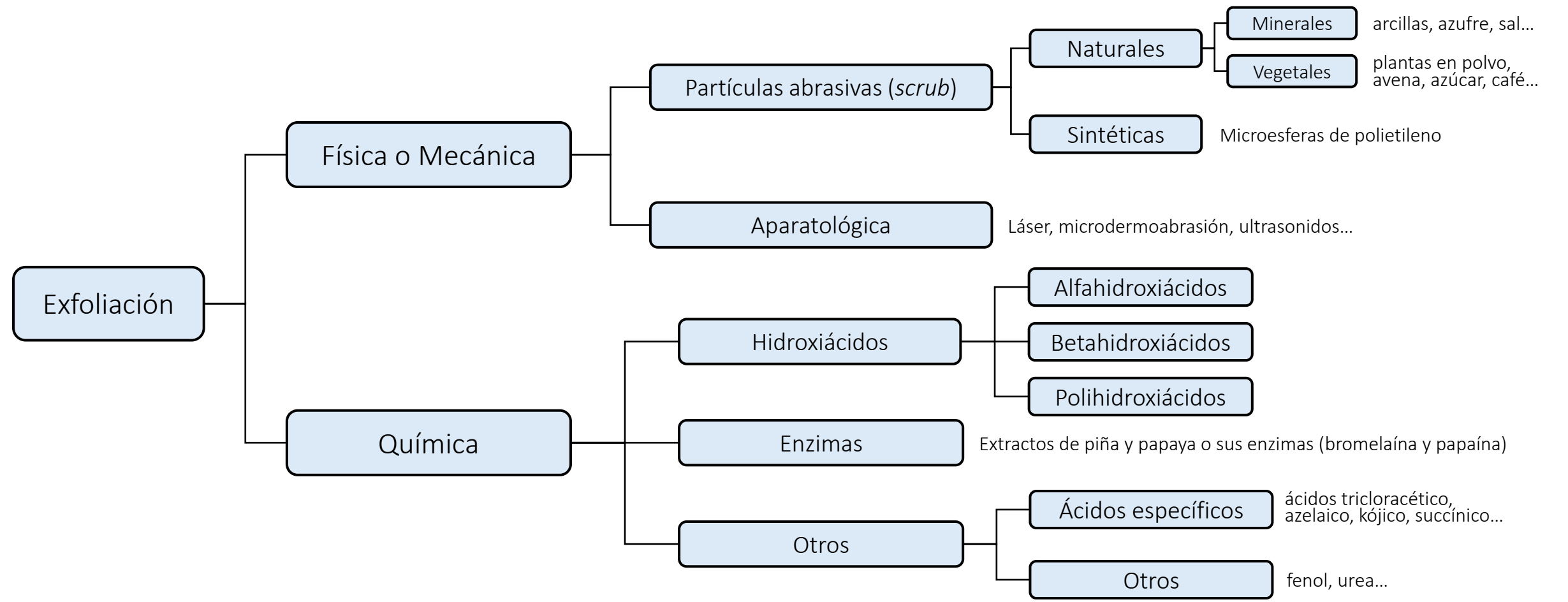
Los transformadores epidérmicos más completos y ampliamente utilizados son los **hidroxiácidos** (alfahidroxiácidos, betahidroxiácidos y polihidroxiácidos) y los **retinoides** (ésteres de retinilo, retinol, retinal (/retinaldehído) y ácido retinoico (trietinoína)).



4. Transformación epidérmica

Los **exfoliantes** son productos cosméticos diseñados para **eliminar las células muertas de la piel** y **promover la renovación celular** mediante la aplicación de partículas abrasivas o agentes químicos en la superficie de la piel.

Los exfoliantes utilizados en el mundo de la estética y belleza se clasifican en:



4. Transformación epidérmica

- **Exfoliación mecánica:** consiste en el uso de productos o técnicas de eliminación de las células muertas e impurezas de la piel mediante un **esfuerzo mecánico:** fricción con productos cosméticos que contienen partículas abrasivas (scrub), o mediante el uso de técnicas de exfoliación con aparatos de centros de estética. El uso de exfoliantes físicos como los *scrubs* naturales se desaconseja, ya que pueden producir microcortes que pueden conducir a rojeces, manchas y brotes.
- **Exfoliación química:** implica el uso de agentes químicos que llevan a cabo **reacciones químicas, transformaciones** y procesos de **disolución** en las estructuras celulares de la piel. Los **hidroxiácidos** son los exfoliantes químicos más utilizados en la actualidad, habiendo desplazado en gran medida a otros exfoliantes químicos utilizados tradicionalmente (como el fenol o el ácido tricloracético).
- **Exfoliación enzimática:** suele clasificarse dentro de la exfoliación química, pues es, en efecto, un tipo de exfoliación química, pero es particular porque los agentes exfoliantes no son sustancias químicas sencillas (como los hidroxiácidos) sino complejas estructuras proteicas: enzimas.

Los retinoides no se clasifican como exfoliantes. Bien es cierto que tienen un alto poder de renovación de la piel y que su uso suele acompañar una descamación y un alisamiento de la misma, pero no exfolian como tal como lo hace un ácido. Además, los retinoides tienen otros mecanismos de acción que los convierten en principios activos estrella contra el envejecimiento, contra multitud de afecciones cutáneas y revirtiendo el daño solar.

Si bien es cierto que los transformadores epidérmicos actúan únicamente a nivel de la epidermis, el aumento de la renovación celular de la epidermis estimula la actividad de los fibroblastos de la dermis, haciendo que aumente la producción de colágeno y elastina, lo que causa que, mientras que la epidermis se vuelve más fina, la dermis se engrosa, mejorando la apariencia de la piel y revirtiendo o retrasando los signos del envejecimiento.

4. Transformación epidérmica

Una integración completa de la transformación epidérmica en la rutina de skincare primaria implica el uso de **hidroxiácidos** y de **retinoides**. La rutina antienvjecimiento más completa es la que alterna estos dos activos, que se usan siempre en la rutina de noche y siempre alternándolos: nunca ambos activos en la misma noche.

Los hidroxiácidos pueden comenzar a utilizarse desde la adolescencia. Aportan grandes beneficios: mejora de la distribución de la pigmentación, reducción de manchas, reducción de marcas de acné, limpieza de poros, mejora de la rugosidad (alisamiento), mejora de la hidratación y, en general, una mejora de la apariencia de la piel. Los retinoides, por su parte, a menos que existan considerables problemas de acné durante la adolescencia, pueden no comenzar a usarse hasta los 30. Por supuesto, podrían comenzar a usarse a partir de los 20, pero, a estas edades, si no existen patologías o afecciones específicas, es mejor centrarse en la base de la pirámide (conservar una buena función barrera y proteger a la piel del fotodaño) y hacer uso de los hidroxiácidos una, dos o hasta tres noches por semana. A partir de los 30 es recomendable el uso de retinoides para corregir los signos del envejecimiento, revertir el daño solar acumulado y mejorar la hidratación. El uso de hidroxiácidos alternado con retinoides aumenta la eficacia de los retinoides, asegurando su correcta penetración. Se trata de una rutina muy intensiva y debe adecuarse bien a los distintos tipos de pieles, ya que un uso excesivo de estos transformadores epidérmicos podría causar graves alteraciones de la función barrera de la piel y provocar desequilibrios que conduzcan a patologías como acné o dermatosis. Se debe garantizar en todo momento la protección de la función barrera: usar limpiadores, hidratantes, reparadores y hacer uso de protección solar SPF 50 a diario (ya que los transformadores epidérmicos, al adelgazar la epidermis, dejan la piel ligeramente más desprotegida frente a la radiación solar).

Esta rutina garantiza cambios significativos. Debe iniciarse de forma progresiva: comenzar con concentraciones de hidroxiácidos y retinoides bajas y con baja frecuencia e ir aumentando poco a poco según tolerancia. Es muy importante observar y conocer la piel para tratar de entender su respuesta a diferentes tratamientos cosméticos y evaluar su tolerancia.

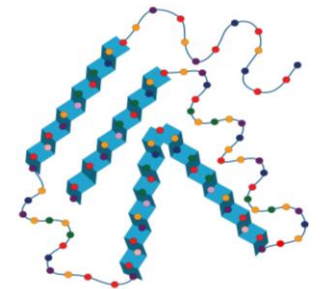
5. Optimización: estimulación dérmica

El vértice de la pirámide está representado por los activos cosméticos que actúan a mayor profundidad: en la dermis. La “diana” de estos productos son los fibroblastos y fibrinocitos. Son los **péptidos** y los **factores de crecimiento celular**.

- Los **péptidos** son cadenas cortas de aminoácidos. Los aminoácidos son las unidades básicas que forman las proteínas. En función del número de aminoácidos que tenga la estructura se distingue entre:
 - **Oligopéptidos** (o simplemente **péptidos**): cadenas de menos de 10 aminoácidos. En función del número de aminoácidos se nombran: dipéptido, tripéptido, tetrapéptido, pentapéptido, hexapéptido...
 - **Polipéptidos**: cadenas de entre 10 y 100 aminoácidos.
 - **Proteínas**: polímeros de más de 100 aminoácidos.



Péptido



Proteína

Algunos péptidos se han diseñado específicamente para imitar secuencias de aminoácidos que se encuentran en el colágeno u otras proteínas de la piel. Cuando se aplican tópicamente, estos péptidos pueden penetrar la epidermis y actuar como señales para los fibroblastos. Los fibroblastos reconocen estos péptidos como "fragmentos" de proteínas dañadas o fracturadas y, en respuesta, aumentan la producción de colágeno, elastina y otras proteínas estructurales de la dermis.

Con este aumento de la producción de colágeno y elastina se engrosa la dermis, aumenta la firmeza y tonicidad de la piel, mejora la elasticidad, se reducen arrugas y líneas finas, mejora la hidratación, la textura del cutis y se acelera la cicatrización.

Los péptidos suelen incluirse en sérums, cremas hidratantes y contornos de ojos. Los más empleados son: los **péptidos de señal**, como el Hexapéptido-10 (Serilesine®); los **péptidos transportadores**, como el tripéptido de cobre GHK-Cu y los **péptidos inhibidores**, que disminuyen la movilidad y contracción muscular, como Acetil Hexapéptido-8 (Argireline®).

5. Optimización: estimulación dérmica

- **Factores de crecimiento celular (GF, *Growth Factors*)**. Los factores de crecimiento celular están presentes de forma natural en la piel. Son proteínas bioactivas que actúan en la comunicación intercelular como mensajeros bioquímicos, regulando diversos procesos celulares como la división, la diferenciación y la síntesis de componentes estructurales, como el colágeno, la elastina y el ácido hialurónico.

Estas proteínas mensajeras pueden sintetizarse en laboratorios con técnicas de ingeniería genética y biotecnología, utilizando bacterias modificadas genéticamente programadas para sintetizar y segregar continuamente factores de crecimiento, que posteriormente se recogen, purifican y se incluyen en los cosméticos. También pueden obtenerse a partir de cultivos de células madre, de animales o de extractos de plantas.

Cuando se aplican tópicamente actúan **estimulando la actividad de las células madre de la capa basal y de los fibroblastos**. Se consigue un aumento de la regeneración celular, así como un aumento de la producción de colágeno, elastina y ácido hialurónico.

Algunos ejemplos de factores de crecimiento son: Factor de Crecimiento Epidérmico (EGF), Factor de Crecimiento Transformante (TGF), Factor de Crecimiento Insulínico (IGF), Factor de Crecimiento de Fibroblastos (FCFb, FCF-4, FCF-6...).

Ejemplos de ingredientes cosméticos ricos en GF o que estimulan los GF son: la baba de caracol, células madres de caracol, extracto de placenta animal, extracto de azafrán de las nieves, células madre de orquídea y la tiorredoxina.

La integración de los factores de crecimiento realmente efectivos en la rutina de skincare puede ser difícil o costosa. Pueden incluirse en cremas hidratantes o sérums. La forma más efectiva de incluir los GF es mediante tratamientos de clínica estética, como la inyección de plasma rico en plaquetas obtenido de la sangre extraída del paciente u otros tratamientos específicos con **células madre**.

6. Consideraciones

Es imprescindible resaltar la importancia de **seguir la prioridad de los tres eslabones que marca la pirámide**. Si se quiere comenzar a cuidar bien la piel, se debe empezar por la base e ir de forma progresiva y adecuada incluyendo activos y productos de los eslabones superiores. Esto implica que:

Si no se cumple adecuadamente con la base de la pirámide (es decir, si no se cuida y mantiene una buena función barrera), no se debería jamás avanzar en la pirámide incluyendo productos o activos representados por los eslabones superiores.

- Si no se cuida la función barrera, los transformadores epidérmicos podrían resultar agresivos y empeorar el estado cutáneo, debilitando más aún la función barrera o destruyéndola, haciendo la piel más permeable, sensible y desequilibrada microbiológicamente, lo que empeoraría el estado cutáneo y acentuaría las posibles patologías previas (como el acné).
- Por su parte, si no se hace uso de los transformadores epidérmicos, los activos de estimulación dérmica (péptidos y factores de crecimiento) tendrían una efectividad muy baja: los productos no estarían ejerciendo todo su potencial en la piel.

Dicho esto, también es importante comentar que el cuidado de la piel no se adhiere a un enfoque único y universal. La efectividad no depende necesariamente de una rutina compleja, sino de la adaptación a las necesidades individuales de la piel. La clave reside en ajustar la rutina según la respuesta de la piel, priorizando la calidad y la adaptación sobre la cantidad de los productos utilizados. **A veces “menos es más”.**

6. Consideraciones

Por su parte, la pirámide presenta también sus irregularidades. En primer lugar, hay muchos ingredientes que pueden clasificarse en eslabones o en secciones distintas de la pirámide, muchas veces en función de su concentración o del cosmético en el que esté incluido. La pirámide tampoco informa de la frecuencia o del orden de aplicación de los cosméticos. Tampoco hace distinciones por tipos de piel o condiciones cutáneas, aunque, bien es cierto, que puede aplicarse a todas las rutinas de skincare, sea cual sea la tipología o condición; solo es necesario adaptar los productos y la periodicidad de uso.

Por tanto, es un diagrama que se ha presentado en este curso como una introducción al cuidado de la piel, que además ayuda a situar a los diferentes activos, y debe tenerse muy en cuenta. No obstante, se requiere de un estudio muy exhaustivo de cada uno de los eslabones para programar rutinas de skincare adecuadas y específicas y para formular los cosméticos involucrados.

7. Orden de aplicación de los cosméticos

El orden de aplicación de los cosméticos desempeña un papel crucial en la efectividad de cualquier rutina de cuidado facial.

Como regla general, se recomienda aplicar los productos después de la limpieza en **orden creciente de viscosidad**, es decir, aplicar los productos de **menor a mayor viscosidad**. Esta secuencia optimiza la absorción de los activos y garantiza la efectividad de los tratamientos.

Así pues, teniendo en cuenta que el cosmético que se aplique primero será el que presentará una mayor tasa de penetración y absorción en la piel, resulta esencial que los productos de menor viscosidad sean los que contengan los activos clave de la rutina (los protagonistas) o aquellos activos específicos para abordar las afecciones o mejorar los estados cutáneos.

