

**Dr. Candy Hernández**  
@dra.candyjht

# Piel radiante en 8 pasos

DESCUBRE TU VERDADERA BELLEZA

OBERON





Dr. Candy Hernández  
@dra.candyjht

Piel  
radiante  
en 8 pasos  
DESCUBRE TU VERDADERA BELLEZA

OBERON

Responsable editorial:  
Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño de la cubierta y maquetación:  
Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos:  
Dr. Candy Hernández @dra.candyjht



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2025

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Depósito legal: M.26.499-2024

ISBN: 978-84-415-5151-0

Impreso en España

La información  
que contiene este libro  
es una guía para el cuidado  
de una piel sana y no pretende ser  
ni sustituir en ningún caso  
a un diagnóstico médico.  
En el caso de patologías de la piel,  
es necesario acudir siempre  
a un dermatólogo.

# Índice

## 1

### **Mitos y errores**

A veces uno tiene que desaprender para poder volver a aprender

*Pág. 11*

## 2

### **Esta es tu piel**

Entiende las necesidades de tu piel antes de entender sobre cosméticos

*Pág. 25*

## 3

### **Crea tu rutina**

Volviendo a los básicos verás que tu piel no necesita tanto para conseguir mucho

*Pág. 57*

## 4

### **Limpiadores**

Limpiar el rostro de forma respetuosa con la función barrera de la piel

*Pág. 105*

5

## Protector solar

No hay mejor cosmético antienvjecimiento  
que el que te protege de los rayos del sol

*Pág. 125*

6

## Hidratante

Elige una hidratante que haga  
lo que realmente debe hacer: hidratar la piel

*Pág. 163*

7

## Retinol

El gold standard de la cosmética antienvjecimiento:  
todo lo que tienes que saber

*Pág. 179*

8

## El orden correcto

No es solo el cosmético correcto,  
es también el orden en el que lo aplicas

*Pág. 207*

9

## Medicina estética

*Pág. 211*

Bienvenido  
al mundo  
del  
skincare

Tras más de 15 años  
dedicándome a cuidar  
y mimar a las personas  
a través de la medicina estética,  
hay algo que tengo muy claro:  
una buena piel es algo  
que solo se puede conseguir  
cuidando de ella a diario.  
No hay atajos, no hay caminos cortos  
y no hay forma alguna de tener  
una piel joven y radiante  
sin pasar por la cosmética.

Desde mi experiencia,  
la única forma de conseguir  
una rutina cosmética efectiva  
es entender tu piel.  
Esto requiere no solo observarla  
por fuera, sino comprender  
cómo funciona la ciencia de tu piel  
y cómo reacciona a distintos productos  
y activos cosméticos.

¡Es la única manera de crear tu rutina  
sin gastarte una fortuna!

La piel y la cosmética son fascinantes,  
así que prepárate para descubrir  
un nuevo universo que será  
tu nueva obsesión.

**iBienvid@**  
**al mundo del skincare!**

---

*A veces  
uno tiene que desaprender  
para poder volver  
a aprender.*

---

CAPÍTULO  
1

# Mitos y errores

Durante 15 años, viendo pacientes a diario, hay ciertos mitos que se repiten prácticamente todas las semanas.

Seguro que algunos de ellos los tienes ahora mismo en la cabeza, pero otros te pillarán por sorpresa.

**Vamos a conocer los 20 mayores mitos del mundo de la piel y la cosmética.**

# Los 20 mayores mitos del skincare

## 1

### **Necesitas que tu piel respire**

Tu piel recibe todo el oxígeno que necesita a través de los vasos sanguíneos. Los poros de la piel no respiran, su función principal es secretar aceite y sudor a través de ellos. Sin embargo, eso no quiere decir que debas obstruir los poros de la piel con maquillaje y cosméticos. En esta guía te revelaré algunos consejos y productos para que tu piel no tenga este problema.

## 2

### **La mejor cosmética es la natural**

La batalla entre cosmética natural y cosmética ¿no natural?, es una máquina de hacer dinero para las empresas del sector cosmético.

Hacerte sentir miedo de un cosmético no tiene sentido, y menos por tener una etiqueta que ponga natural. Los ingredientes cosméticos de origen natural son extraídos de plantas y vegetales y procesados una y otra vez hasta conseguir algo que pueda utilizarse en una crema o un sérum con el mínimo riesgo para la piel. De natural en estos ingredientes queda muy poco.

Que un ingrediente sea de origen natural no tiene por qué ser mejor que uno que sea de origen sintético. Los ingredientes de origen natural conllevan una gran preocupación: su inestabilidad. Al igual que no encontramos dos frutas idénticas cuando vamos al supermercado, el origen de estos ingredientes nunca es exactamente el mismo y, por lo tanto, sus efectos en la piel una vez incluidos en una fórmula cosmética tampoco serán los mismos.

Hay ingredientes de origen natural que son fantásticos, pero hay muchos que no lo son y abundan en la cosmética natural. Muchos de estos ingredientes, especialmente los más exóticos como extractos de frutas y flores o aceites esenciales, están cargados de alérgenos que suponen un peligro silencioso para la piel. Estos alérgenos (recogidos por la Unión Europea en un largo listado para su regulación) tienen un alto riesgo de causar reacciones alérgicas en la piel y hacernos desarrollar dermatitis de contacto a corto o muy largo plazo.

Los ingredientes de origen sintético tienen la gran ventaja de haberse creado en el laboratorio: todas las variables están bajo control y con el único objetivo de hacer que funcionen en tu piel, sin exponerte a ningún riesgo. Se someten a infinidad de pruebas y estudios exhaustivos y acumulan años de investigación y desarrollo antes de su comercialización. Esto, como especialista de la salud, me da una increíble confianza en los cosméticos que utilizo.

En resumen, que un ingrediente o cosmético sea natural o no lo sea, nos dice poco de un cosmético. A lo largo de estas páginas, entenderás mejor qué contiene un buen cosmético y cómo identificarlo cuando estés comprando.

### 3

## **No necesitas protector solar si...**

Inserta aquí cualquier motivo que hayas escuchado antes: no vas a la playa, no está haciendo sol, estamos en invierno... Te prometo que de este tema hablaremos largo y tendido, de forma divertida y amena en este libro. Pero ahí va un adelanto: sí, necesitas protector solar en casi todas las ocasiones, y no es tanto por la protección en sí como por generar un hábito saludable para tu piel.

### 4

## **Lavarte el rostro con agua caliente es mejor para los poros**

Aunque el agua caliente puede ayudar con la limpieza del poro, cuando estás utilizando agua demasiado caliente directamente en la piel estás perjudicando su función barrera, por lo que puede no ser la mejor opción. Más adelante te contaré cómo lavarte correctamente el rostro, qué productos utilizar y hasta a qué temperatura debe estar el agua cuando quieras hacer una limpieza correcta y efectiva.

### 5

## **Más concentración, mejores resultados**

En cosmética más no siempre significa más. A veces significa igual y otras... ¡grave error! Cada principio activo actúa correctamente en la piel dentro de unas concentraciones específicas, y aumentarlas puede no tener ningún efecto adicional o hacer que acabes con

una irritación. Aquí te enseñaré a simplificar tu rutina cosmética para que utilices los cosméticos adecuados, en el orden adecuado y en las cantidades adecuadas para que, por fin, veas ese cambio.

## 6

### **Si pica es que funciona**

Algunos productos pueden hacerte sentir un cosquilleo leve en la piel, como por ejemplo los cosméticos exfoliantes, de los que también hablaremos en detalle, pero si pica y es algo más que un cosquilleo, es que algo no funciona como debería funcionar.

## 7

### **Los cosméticos para el contorno de ojos no hacen nada**

Sí y no. Aunque es cierto que muchos productos para el contorno de ojos son únicamente cremas hidratantes en frascos más caros y pequeños, algunas veces pueden estar formulados con ingredientes activos específicos para problemas habituales en la zona, como la retención de líquidos o el color oscuro de la zona de la ojera.

Aunque ningún cosmético específico obrará milagros con el contorno de los ojos y hay mucha exageración en las campañas de estos productos, pueden ser una pequeña ayuda que mejorará el aspecto de la zona. Todo depende de que sepas identificar lo que te gustaría corregir y elegir un cosmético que te ayude a conseguirlo.

## 8

### **Necesitas un tónico en tu rutina**

Aunque el tónico es un paso muy popular en las rutinas cosméticas, todo depende de cómo y con qué esté formulado este tónico.

Tradicionalmente, el tónico se ha utilizado como forma de limpiar la piel arrastrando el exceso de sebo. El problema con este tipo de limpieza es que debilita la piel quebrantando su barrera natural. Lavándote el rostro con un limpiador mucho más suave y utilizando algunas técnicas que te compartiré más adelante puedes conseguir una limpieza muy efectiva que no deje tu piel seca.

## 9

### **Hay que exfoliar la piel a diario**

En los últimos años, he visto el lanzamiento de muchísimos productos exfoliantes: mascarillas con efecto peeling, la moda del carbón activo, sérums con ácidos superconcentrados, cepillos automáticos para lavarte el rostro... Vivimos en la época de la inmediatez, queremos resultados y los queremos ya, y la exfoliación tiene algo muy gratificante porque deja la piel con un efecto glow al instante.

Sin embargo, exfoliar la piel a diario compromete totalmente la función barrera de la piel, debilitándola y fomentando problemas como la irritación y el envejecimiento prematuro de la piel. Te enseñaré más adelante a introducir la exfoliación correctamente en tu rutina para que tengas todos los beneficios sin todo el riesgo que conlleva.

## 10

### **No ves resultados con el retinol**

No ves resultados, aún. El retinol es uno de los ingredientes más complejos de utilizar de todas las opciones que tenemos en el mundo cosmético. Su uso no es cosa fácil: hay que planificarlo, puede irritarnos fácilmente y las primeras noches utilizándolo despertarás no queriendo volver a usarlo jamás.

Sin embargo, el retinol es también el principio activo con mayor evidencia científica y con mejores resultados a largo plazo. Si no ves resultados, los verás. Pero necesitas paciencia y aprender a utilizar los cosméticos con retinol de forma correcta. Por cierto, ¿sabes que hay varios tipos de retinol? Más adelante lo descubriremos.

## 11

### **No importa en qué orden uses los cosméticos**

El orden importa, incluso utilizando los mejores cosméticos del mundo. Crear tu rutina cosmética de forma ordenada permite que todos los productos hagan su función sin interferencia.

Cuando termines de leer este libro, sabrás crear una rutina cosmética de forma ordenada para que cada uno de sus pasos sea efectivo.

## 12

### **El ácido hialurónico rejuvenece la piel**

El ácido hialurónico en cosmética es uno de los mejores ingredientes para conseguir una piel hidratada y jugosa al instante. Sin embargo, el ácido hialurónico está ampliamente malinterpretado porque no es el principio activo que necesitas para rejuvenecer la piel o revertir los signos de la edad, sino para hidratarla.

## 13

### **Los hombres necesitan cosméticos para hombres**

Lo único que hace que un cosmético sea específico para el hombre es su envase. La piel de los hombres y la de las mujeres se beneficia exactamente de los mismos ingredientes cosméticos. Dejando de lado el afeitado, la misma rutina cosmética es igual de efectiva en hombres y mujeres. Las pieles gruesas sí pueden necesitar productos específicos.

## 14

### **Las pieles maduras necesitan cosméticos para pieles maduras, y las jóvenes necesitan cosméticos para pieles jóvenes**

Al igual que con la cosmética para el hombre, lo único que hace que un cosmético sea para pieles maduras o jóvenes es el envase. Los principios activos más efectivos y estudiados son siempre los mismos, y se pueden utilizar en fórmulas para (casi) todas las edades.

Aquí voy a enseñarte a ver los cosméticos desde otro punto de vista, más allá de lo que nos dice la parte bonita del envase, entendiendo los ingredientes de las fórmulas y los principios activos.

## 15

### **Cuanto más caro un cosmético, mejores resultados**

La mayoría de las marcas cosméticas que ves en las tiendas son propiedad de los mismos grandes grupos. Estas enormes empresas intentan llegar al máximo de personas posible con sus productos, y para eso crean y fabrican líneas cosméticas y marcas con distintos niveles de precios.

Por ejemplo, en el caso de L'Oréal, en la franja más económica que encuentras en el supermercado está la propia marca L'Oréal, un poco más arriba y para las farmacias CeraVe, seguidas de Vichy y La Roche Posay, y por encima de todas, en la franja de precios más elevada, marcas como Lancôme, Biotherm o Skinceuticals. Sí, todas estas marcas son de L'Oréal.

Las tecnologías y estudios desarrollados por L'Oréal se aplican por igual en todas sus marcas. Como es el caso de ingredientes como Proxylane, un principio activo en forma de molécula de azúcar desarrollado y patentado por L'Oréal que, según ellos mismos, ayuda a revertir los signos de la edad. En estudios *in vitro* parece estimular la producción de proteoglicanos en la piel, una molécula naturalmente presente en nuestro cuerpo que actúa como una esponja, absorbiendo y reteniendo el agua favoreciendo la retención de la hidratación en la piel.

Este ingrediente tan innovador, L'Oréal lo utiliza en su marca más puntera Skinceuticals, de venta en farmacias y con precios que llegan hasta los 200 euros. Sin embargo, también lo utiliza en su gama L'Oréal Revitalift, marca que encuentras en droguerías y supermercados con precios en la franja de los 15 euros.

Algunos de los ingredientes cosméticos más efectivos, más estudiados y más transformativos para la piel son los más económicos. Un ejemplo que me encanta poner es el petrolatum. Un ingrediente cero glamuroso, derivado del petróleo y con un nombre comercial que nos recuerda a nuestras abuelas: la vaselina.

El petrolatum se puede comprar en las farmacias, pero nunca lo verás expuesto en las estanterías y seguramente vendrá en un tubo más propios de un medicamento que de un cosmético, a un precio de menos de 8 euros (y con cantidad para todo el año). También lo encontrarás en muchos supermercados, seguramente en el lineal más escondido de la sección de perfumería y a precio de derribo.

Sin embargo, el petrolatum es uno de los cosméticos con más investigación y con más probabilidad de éxito que encontrarás. Tiene una acción protectora y oclusiva para la piel que es muy efectiva para evitar la pérdida de agua transepidermica y que consigue hidratar como ningún otro cosmético. Además, no da ningún problema de alergias, no tiene contraindicaciones y se puede utilizar incluso en pieles que sufren de quemaduras o irritaciones severas. Bien utilizada, la vaselina de toda la vida puede ser totalmente transformadora para la piel, y a un coste mínimo para el bolsillo.

A dónde quiero llegar con esto, a que un cosmético no es mejor ni peor porque tenga un precio más o menos elevado. Lo que hace que un cosmético sea mejor o peor son los ingredientes que contiene y los hay tan económicos y efectivos como la vaselina.

# Piel radiante en 8 pasos

DESCUBRE TU VERDADERA BELLEZA

Aprende a analizar tu piel y a escanear cosméticos para crear tu rutina facial transformadora para una piel radiante.

Tu piel es única, por lo que no hay rutina facial que responda igual en todas las personas.

En esta guía práctica del cuidado de la piel, la Dra. Candy Hernández pone a tu alcance más de 15 años de experiencia en el campo del antienvjecimiento para que reviertas la aparición de los signos de la edad creando una rutina cosmética realmente eficaz para tu piel.

Se acabó comprar cosméticos a ciegas. Aprende a analizar el contenido de sérums y cremas, qué ingredientes son los mejores para tu complexión y cuáles deberías evitar.

**Conviértete en un auténtico  
skincare expert y descubre  
tu mejor piel.**

OBERON

[www.oberonlibros.com](http://www.oberonlibros.com)

ISBN 978-84-415-5151-0

