

10 INGREDIENTES QUE NO QUIERO PONER EN MI PIEL

Todos los ingredientes utilizados en cosmética dentro de la Unión Europea han pasado por controles de seguridad muy estrictos.

Los productos que encontramos en el mercado son legales y seguros en las concentraciones autorizadas.

Aun así, yo creo que podemos **ir más allá de lo legal y exigir las mejores opciones posibles** para nuestra piel y nuestra salud.

La ley marca un mínimo de seguridad, pero no siempre distingue entre lo óptimo y lo simplemente permitido.

Fumar también es legal, y todos entendemos que conviene evitarlo.

Por eso, sin alarmismo, quiero compartir los ingredientes que yo personalmente prefiero no poner en mi piel, aunque sean legales y se usen ampliamente en cosmética.

1. Fenoxietanol (Phenoxyethanol)

Es un conservante muy usado, permitido hasta un 1 %. El problema no es ese 1 % en un solo producto, sino que es un ingrediente comúnmente utilizado en muchos cosméticos: cremas, maquillaje, toallitas, desodorantes...

Y aquí surge la pregunta: **¿Cuántas dosis pequeñas hacen una dosis grande?**

Si me aplico diez productos diarios con el mismo ingrediente, **¿supero entonces la dosis máxima recomendada?**

No lo sabemos con certeza. Algunos estudios han relacionado una exposición elevada con **alteraciones hepáticas y efectos sobre el sistema nervioso.**

Por eso yo prefiero evitarlo.

2. Filtros solares químicos controvertidos (Octocrylene, Oxybenzone, Avobenzone...)

Algunos filtros químicos han mostrado **cierta actividad hormonal** en estudios de laboratorio.

No significa que causen problemas, pero sí hay suficiente duda como para ser prudentes.

Por eso yo prefiero filtros minerales, como el **óxido de zinc (Zinc Oxide) o el dióxido de titanio (Titanium Dioxide)**, que son moléculas tan grandes que no se absorben en la piel, sino que reflejan los rayos UV desde la superficie.

El hecho de que no se absorban los hace los más indicados para niños, embarazadas y pieles sensibles.

3. Filtros minerales nano (Zinc Oxide [nano], Titanium Dioxide [nano])

El gran inconveniente de los filtros físicos es que suelen dejar la piel blanca, algo estéticamente inaceptable para la mayoría de personas.

Por eso, algunos fabricantes emplean los mismos filtros minerales, pero **cortados en partículas tan pequeñas (nanopartículas)** que ya no dejan ese color blanco.

Sin embargo, ahora son tan diminutas que **pueden ser absorbidas por la piel**, y no sabemos aún las implicaciones a largo plazo.

De hecho, la **OMS tiene una unidad especializada que vigila** los posibles efectos de las nanopartículas en la salud.

💡 Cómo saber si la crema los contenga:

Si el INCI indica Zinc Oxide [nano] o Titanium Dioxide [nano], significa que el producto **contiene nanopartículas**.

Yo prefiero elegir **protectores minerales que indiquen Zinc Oxide y Titanium Dioxide a secas, sin [nano] después**.

La **crema solar de mi línea** está formulada con **filtros minerales no nano** y, en mi experiencia, tiene una textura muy agradable y **no deja color relevante en la piel**.

4. PEG y compuestos etoxilados (PEG, Sodium Laureth Sulfate, Ceteareth-20...)

Los PEG (polietilenglicoles) y otros ingredientes etoxilados –**que se reconocen porque terminan en "-eth"**– se utilizan como emulsionantes y agentes limpiadores, responsables de la espuma o la textura suave.

Durante su fabricación se usa **óxido de etileno, una sustancia cancerígena, que puede dejar trazas de dioxanos**, también potencialmente cancerígenos.

En teoría, los productos terminados **deberían estar libres de estas impurezas**, pero por precaución, yo prefiero evitarlos, especialmente cuando hay alternativas igualmente eficaces y más limpias.

5. BHT y BHA (Butylated Hydroxytoluene, Butylated Hydroxyanisole)

Son antioxidantes sintéticos que se añaden para evitar que los productos se oxiden y se estropeen.

Sin embargo, **algunos estudios los han relacionado con efectos sobre el sistema hormonal y el hígado**.

Yo prefiero no incluirlos, especialmente cuando existen antioxidantes naturales que cumplen la misma función sin sospechas.

6. Aceites minerales (Paraffinum Liquidum, Mineral Oil, Petrolatum, Vaseline)

Son **derivados del petróleo**, purificados y permitidos por la normativa, y en pieles con dermatitis pueden aliviar.

Pero personalmente **prefiero no ponerme derivados del petróleo en la piel, da igual lo limpios que estén.**

Tenemos aceites vegetales de alta calidad, que además de hidratar, nutren y aportan beneficios reales a la piel.

7. Parabenos (Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben...)

Durante años fueron los conservantes más utilizados.

Se empezaron a limitar primero en productos infantiles, y después en muchos otros cosméticos, por su **posible efecto estrogénico.**

Y yo siempre pienso: **si un conservante no es apto para un niño, probablemente tampoco sea la mejor opción para un adulto.**

Aunque no todos los parabenos son iguales, prefiero no incluirlos, porque hay alternativas sin sospechas.

8. Triclosán (Triclosan)

Se utilizaba mucho en jabones y pastas de dientes por su efecto antibacteriano.

Hoy se sabe que puede **alterar el equilibrio del microbioma cutáneo y contribuir a resistencias bacterianas.**

Por eso, aunque ya casi no se usa, yo no me lo aplicaría.

9. Siliconas (Dimethicone, Cyclopentasiloxane, Quaternium...)

Dan una sensación de **piel suave y aterciopelada, pero solo de forma superficial.**

Forman una capa que modifica la sensación de la piel y puede dar una hidratación aparente, sin aportar beneficios reales a largo plazo.

No son tóxicas, pero no contribuyen a mejorar la salud cutánea.

Yo prefiero texturas agradables que además nutran y fortalezcan la barrera de la piel.

10. Perfume (Fragrance, Parfum)

Las fragancias son **mezclas secretas: el consumidor no tiene derecho a conocer su composición completa.**

Pueden incluir decenas de compuestos no especificados, y **entre ellos ftalatos**, que se usan para que el aroma dure más tiempo y que se han relacionado con **posibles alteraciones hormonales.**

Por eso prefiero evitar los perfumes sintéticos.

Si quiero aroma, uso **aceites esenciales naturales** y en **baja concentración**, aunque **no los recomiendo en pieles sensibles o con tendencia a eccema.**

Ingredientes en INCI que yo evito cuando compro o formulo cosmética

Aquí te dejo una **lista resumida de algunos de los ingredientes que yo tengo en mente** cuando compruebo el INCI de un cosmético:

Conservantes y antioxidantes

- Phenoxyethanol
- Parabens (Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben...)
- BHT
- BHA
- Triclosan

Filtros solares

- Oxybenzone (Benzophenone-3)
- Octinoxate (Ethylhexyl Methoxycinnamate)
- Homosalate
- Octocrylene
- Avobenzene (Butyl Methoxydibenzoylmethane)
- Benzophenone-1 y Benzophenone-4
- Zinc Oxide (**nano**)
- Titanium Dioxide (**nano**)

Tensioactivos y emulsionantes

- PEG (suelen ir acompañados de un número, como PEG-8, PEG-40...)
- Sodium Laureth Sulfate
- Ceteareth-20

Siliconas

- Dimethicone
- Cyclopentasiloxane
- Quaternium

Aceites minerales

- Paraffinum Liquidum
- Mineral Oil
- Petrolatum
- Vaseline

Fragancias

- Fragrance
- Parfum

Conclusión

No se trata de tener miedo, sino de ser más conscientes y elegir con conocimiento.

La piel no necesita diez productos distintos: necesita pocos, buenos y limpios. Y si podemos reducir un poco la carga química diaria, ya estamos ayudando a nuestro cuerpo a estar mejor.



Mi línea de cosmética nació precisamente porque **no estaba dispuesta a seguir poniéndome estos ingredientes, pero tampoco a renunciar a los activos realmente eficaces** que sí aportan beneficios visibles y saludables.

Mis fórmulas han sido desarrolladas para evitar los ingredientes que acabo de mencionar, buscando siempre un equilibrio entre eficacia, seguridad y respeto por la piel.

Si quieres más información o descubrir mis productos, puedes visitar mi tienda online:
Tienda - Dermatologa, Dermocosmética avanzada

Aviso legal

Este contenido tiene un fin informativo y educativo.

No constituye asesoramiento médico ni pretende sustituir la información de las autoridades sanitarias ni de los fabricantes.

Las referencias a ingredientes "controvertidos" se basan en datos científicos publicados y en mi criterio profesional como dermatóloga.

La decisión final sobre qué productos utilizar corresponde siempre al consumidor informado. Material educativo con ejemplos de mi práctica profesional y de mi línea Dr. Sara Simonsen.

© 2025 Dr Sara Simonsen™ — Todos los derechos reservados. Reproducción o uso comercial no autorizados.

