

# PIEL PERFECTA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO  
Y MARA MARIÑO

Vestido  
seleccionado  
apresuradamente



Mascarilla  
casera de  
emergencia

Uñas  
secándose

COSMÉTICA  
BÁSICA PARA  
PRINCIPIANTES



MASCARILLAS DIY  
PARA CUIDARTE SIN  
SALIR DE CASA



TRUCOS PARA EVITAR  
LAS OJERAS DESPUÉS DE  
UNA NOCHE DE NETFLIX



LA HIDRATACIÓN ES  
LA BASE DE TODO: HAZ DE  
LA BOTELLA DE AGUA TU  
MEJOR AMIGA

APRENDE A  
LAVARTE (BIEN)  
LA CARA



# PIEL PERFECTA

*para chicas con prisas*

GEORGINA GERÓNIMO  
Y MARA MARIÑO

zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud y su 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 le haya prescrito su 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2018

© Georgina Gerónimo, 2018

Texto de Mara Mariño

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

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

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

ISBN: 978-84-08-18219-1

Depósito legal: B. 7652 - 2018

Impresión y encuadernación: Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# SUMARIO

<b>1. Lo que no conocías sobre tu piel</b>	<b>13</b>
El test de la piel	14
<b>2. Las pieles trastornadas de las chicas con prisas</b>	<b>17</b>
Acné	19
Puntos negros	24
Las ojeras o cómo evitar el «efecto panda»	26
Ojos hinchados. El ataque de las bolsas	30
Celulitis. Tus curvas en 3D	32
Las estrías	36
Las manchas	40
Involución cutánea (envejecimiento)	42
<b>3. Limpieza</b>	<b>45</b>
¿De dónde viene la suciedad?	46
Aprende a lavarte (bien) la cara	47
Hola, soy la doble limpieza y he venido para quedarme	48
<b>4. Cosméticos para principiantes</b>	<b>51</b>
¿Pero qué *?/%\$ son los cosméticos?	52
El orden de los factores sí altera el producto	54
De compras. Cómo elegir los cosméticos	58
Cómo mantener la piel perfecta en situaciones con muchas prisas	60
<b>5. Puedes vivir sin amor, pero no sin agua</b>	<b>63</b>
Entonces, ¿cuánta agua necesitas en realidad?	66
El ranking de la hidratación	68
<b>6. Bella sin salir de casa</b>	<b>71</b>
Los trucos de la abuela	72
<b>7. No es un deber, es un estilo de vida</b>	<b>77</b>
Las tablas de la Ley (de tu belleza)	79

## CAPÍTULO 01

# LO QUE NO CONOCÍAS SOBRE TU PIEL

---

*En esta vida tenemos que posicionarnos*

O tienes el pelo liso o lo tienes rizado.  
O eres de los Rolling Stones o eres de los Beatles.  
O eres de café o bebes infusión.  
Con la piel pasa exactamente lo mismo.

## EL TEST DE LA PIEL

Nuestro tipo de piel depende del manto hidrolipídico. Suena a frase de anuncio de cremas, pero es algo tan sencillo como la unión que surge entre el sudor que sale de las glándulas sudoríparas (parte hídrica) y el sebo que segregan los poros de nuestra piel (lípidos). Las sustancias se mezclan en amor y compañía sobre nuestra piel y definen su grado de hidratación y su aspecto.

Una piel normal mantiene el equilibrio entre sudor y sebo, mientras que las pieles secas, grasas o mixtas son las *desequilibradas* de la familia. Esto no significa que sean mejores o peores, no lances improprios contra tu herencia genética, simplemente tienen necesidades y cuidados diferentes.

### 01 ¿Cómo son los poros de tu piel?

- A Ni idea. No se ven ni con lupa.
  - B Se ven, pero solo si me pego mucho al espejo.
  - C Son más visibles que los cráteres de la luna desde la escotilla del Apolo 11.
- 

### 02 Si tuvieras que definir el aspecto de tu piel dirías que...

- A Es suave y aterciopelado cual pétalo de flor.
  - B Es áspero como la lija de un herrero toledano.
  - C Es húmeda como si de la espalda de una rana amazónica se tratara.
-

03 **Respecto al brillo de tu piel, ¿cómo es?**

- A Ni fu ni fa. Ni chicha ni *limoná*. Normal.
  - B Opaco absoluto. Más apagado que las cuevas de Altamira.
  - C Brillante. Cuando hace calor, frío, nubes, en exámenes... mi cara siempre resplandece como el sol.
- 

04 **¿Cómo reacciona tu piel a las temperaturas extremas?**

- A Bien, no le afectan mucho los cambios.
  - B Sufre más que los personajes de *Juego de Tronos*.
  - C Es tan resistente que si le lanzas un ladrillo, este rebota.
- 

05 **¿Con qué compararías la elasticidad de tu piel?**

- A Es considerablemente elástica.
  - B Es tan elástica como una viga de hormigón y tengo facilidad para que me salgan arrugas.
  - C Elástica como la piel de un shar pei. No me salen apenas arrugas.
- 

06 **Vale, pero ¿cómo vas de granos?**

- A Bueno, alguno me sale de vez en cuando.
  - B ¿Granos? ¿Qué es eso?
  - C Ni los menciones. ¡Y yo que creía que se quedarían en la adolescencia! Ingenua de mí...
- 

**Comprueba tus resultados:**

A

B

C

RESULTADO

## Llegó el momento de la verdad:

- A Tienes la **piel normal**, es decir, los niveles están compensados y mantiene un equilibrio por sí misma (¡hurra!).
- B Felicidades, tienes la **piel seca** y tendrás que vigilar que no se deshidrate si no quieres acabar pareciéndote a las pasas sultanas.
- C Enhorabuena, tu **piel es grasa** y brillante como una rosquilla al sol.

No estoy segura: Es probable que si tus respuestas son una mezcla entre *a*, *b* y *c*, tengas una **piel mixta**, es decir, piel grasa en la zona T (frente, nariz, boca y barbilla) y piel seca en las mejillas. Esta última es la favorita de las marcas de cosmética, ya que implica que como consumidora, le vas a dar a todo en lo que a productos se refiere.

Ahora que ya sabes lo que hay, no le des muchas vueltas. **No puedes modificar el tipo de piel que tienes**, aunque es posible que cambie a lo largo de tu vida.

Lo que sí está en tu mano (atenta) es el cuidado de la piel respecto a los **agentes aceleradores del envejecimiento que dependen de tu estilo de vida**, como el tabaco, el alcohol, el estrés o la falta de sueño. Estos son desencadenadores de deshidratación, piel más fina o arrugas, aspectos que aprenderás a cuidar en el próximo capítulo.

¿POR QUÉ SE LE LLAMA «NORMAL» AL TIPO DE PIEL MENOS FRECUENTE?

