

Fecha: 22-04-2026
Medio: El Heraldo Austral
Supl.: El Heraldo Austral
Tipo: Noticia general

Pág.: 10
Cm2: 601,8
VPE: \$ 250.352

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Menos pasos, más bienestar: redefiniendo el cuidado de la piel



Menos pasos, más bienestar: redefiniendo el cuidado de la piel

Durante años, la industria del skincare impulsó un modelo de perfección basado en rutinas extenuantes. Los famosos "diez pasos" y la búsqueda incansable de una piel sin poros generaron una sobreinformación que hoy, según los especialistas, está provocando un efecto de rechazo. El consumidor actual en Chile ya no busca "cumplir" con un manual; busca una conexión genuina con su propio bienestar.

Cuidar la piel nunca había tenido tanto protagonismo en Chile. Según el estudio Tendencias Cuidado Personal y Belleza 2024 de Kantar Worldpanel Chile, la categoría de skincare sumó más de 100 mil nuevos compradores, el 56% de los consumidores declara preocuparse activamente por su salud física y el gasto en marcas premium creció un 50% en los hogares del país.

Pero ese crecimiento viene acompañado de una paradoja:

a más opciones y más pasos, mayor agobio. Tutoriales de diez pasos, activos que no se pueden mezclar, rutinas diferenciadas para mañana y noche. La sobrecarga de contenidos -lejos de motivar- termina generando el efecto contrario, una fatiga que lleva a muchas personas a no hacer nada.

Es así como esta nueva lógica entiende que la belleza no es una meta de transformación visible, sino un acto opcional y profundamente personal. Porque cuando el cuidado personal se vuelve una carga, deja de ser saludable.

Salud, no solo estética

Soledad Velásquez, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, explica que este cambio es, en esencia, un retorno a la salud. "El hígado o el corazón no se cuidan por vanidad, y la piel -que es nuestro órgano más grande- tampoco debería. Hoy vemos que más personas

prefieren el 'skiminalismo': menos productos, pero más efectivos y con mayor sustento profesional", señala la experta.

La relevancia de este enfoque es respaldada por las cifras. En Chile, el cáncer de piel es el más frecuente, registrándose 620 fallecimientos y cerca de 5.000 nuevos diagnósticos anuales en 2024. Pese a ello, el 70% de la población no usa protector solar a diario, y entre el 50% y el 90% de los casos están relacionados con la acumulación de radiación UV. "La piel no necesita una rutina perfecta, necesita consistencia en lo básico: una limpieza suave, hidratación y protección solar todos los días. Esos tres hábitos, bien sostenidos, hacen más que diez productos mal usados", añade Velásquez.

La ciencia de sentirse bien

Para quienes deciden adoptar este camino, la clave está en los principios activos que realmente

aportan a la salud celular. No se trata de acumular envases, sino de elegir ingredientes con evidencia científica. Algunos de estos activos incluyen la vitamina C y E -antioxidantes y que ayudan a combatir el estrés oxidativo-, la niacinamida o vitamina B3 -que regula el sebo y reduce la irritación-, el ácido hialurónico -que entrega una hidratación profunda- y el retinol o vitamina A -que estimula la renovación celular-, aunque este último requiere orientación especializada, sobre todo en embarazos o pieles sensibles. "En la farmacia podemos ayudar a identificar qué activo corresponde a cada tipo de piel, sin caer en el marketing de las redes sociales. Hay más opciones que certezas en internet y esa es exactamente nuestra labor, acompañar con información real", añade la especialista.

Asimismo, la profesional enfatiza que la piel es uno de los mejores reflejos del propio organismo. "No sacamos nada con tener rutinas rígidas con decenas de productos para aplicarnos, si nuestra alimentación y hábitos no contribuyen a la salud de ésta. Beber abundante líquido, evitar el consumo de alcohol y tabaco, hacer ejercicios con regularidad, además de una alimentación balanceada, son claves para que la piel luzca radiante. Aquí el cuidado debe ser de manera integral, porque no existen las pieles perfectas, existen las pieles sanas".

Al simplificar el cuidado, devolvemos a la belleza su propósito original. La belleza está en sentirse bien y esa elección es el primer paso para una vida más equilibrada y saludable. "Chile se está cuidando distinto, con más conciencia y con más coherencia. Cuando el autocuidado deja de ser una obligación y se convierte en un gesto propio, ahí está el verdadero bienestar. Esa es la mejor rutina de todas", concluye Velásquez.