

Cosmética respetuosa y vegana

Cómo cuidar la piel, interpretar el INCI, reconocer sellos fiables y tomar decisiones éticas sin caer en el miedo ni en el marketing.



ANTES DE NADA

Qué significa realmente "cosmética respetuosa"

No existe una categoría legal llamada "cosmética respetuosa". En esta guía usamos el término para describir una elección que combina seguridad regulatoria, tolerancia cutánea, utilidad real, ética animal y, cuando sea posible, menor impacto ambiental. Un buen cosmético no es el que acumula más ingredientes de moda, sino el que cumple una función útil, está bien formulado, se tolera y se usa correctamente.

Piel: barrera cutánea e ingredientes clave	03
Rutina según tu tipo de piel	04
Cómo leer una etiqueta y el INCI	05
Traducir los reclamos del envase	06
Qué certifica cada sello	07
Ingredientes animales que pueden esconderse	08
Cuando el INCI no basta: origen ambiguo	09
Experimentación animal y sellos éticos	10
Disruptores endocrinos: peligro ≠ riesgo	11
Ingredientes bajo debate	12
Casos prácticos: leer fórmulas reales	13
Método de compra en 7 pasos	14
Diez mitos que conviene desmontar	15
Cuándo consultar + cierre	16

RESPECTAR LA BARRERA CUTÁNEA

Cuatro familias de ingredientes útiles

La capa córnea combina células y lípidos para limitar la pérdida de agua y la entrada de irritantes. Cuando se altera, aparecen tirantez, descamación, escozor o mayor reactividad.

FUNCIÓN	EJEMPLOS INCI	MATIZ
Humectantes atraen y retienen agua	Glycerin, Urea, Hyaluronic Acid	La urea puede escocer en piel muy fisurada
Emolientes suavizan y rellenan	Squalane, Caprylic/Capric Triglyceride	Squalane puede requerir confirmar origen vegano
Oclusivos reducen pérdida de agua	Petrolatum, Dimethicone	"Mineral" o "sintético" no equivale a peor tolerancia
Lípidos de barrera organización del estrato córneo	Ceramides, cholesterol	Origen variable: comprobar si se exige veganismo

LO QUE DICE LA EVIDENCIA

Una revisión Cochrane de 77 ensayos en eccema encontró que los emolientes pueden reducir brotes y el uso de corticoide tópico, aunque la calidad de la evidencia fue en gran parte baja o moderada. No existe un único hidratante "mejor" para todo el mundo — la tolerancia y la adherencia importan tanto como la lista de ingredientes.

MENOS PASOS, MEJOR SELECCIONADOS

Prioriza y sé prudente, según tu piel

PIEL	PRIORIZAR	PRUDENCIA CON
Seca / atópica	Limpiador suave, glicerina, urea tolerada, lípidos, sin perfume	Agua muy caliente, exfoliación frecuente, aceites esenciales
Sensible / reactiva	Pocos ingredientes, sin perfume, prueba localizada	"Natural", fragancias, rutinas largas
Grasa / acneica	Texturas ligeras, fotoprotección, valorar con profesional	Resecar en exceso, alcoholes desengrasantes
Normal	Rutina sencilla y sostenible	Comprar activos sin necesidad concreta
Embarazo / lactancia	Simplicidad y consulta profesional	Asumir que "natural" = seguro

PRUEBA DE TOLERANCIA

Una pequeña cantidad en zona limitada durante varios días puede detectar irritación evidente, pero no sustituye una prueba epicutánea dermatológica.

PERFUME Y ALERGIA

Una revisión de 2024 estimó positivos de 6,81% (fragrance mix I) y 3,64% (mix II) en población clínica derivada a pruebas — no representa a la población general.

NO HAY QUE DEMONIZAR LOS CONSERVANTES

Evitan la contaminación microbiana de fórmulas con agua. Un cosmético sin un sistema conservante adecuado puede ser menos seguro. La pregunta correcta es si está autorizado, a qué concentración y si la persona lo tolera.

CÓMO LEER UN COSMÉTICO EN CINCO MINUTOS

Las reglas esenciales del INCI

- Los ingredientes se declaran en orden decreciente de peso.
- Por debajo del 1% pueden aparecer en cualquier orden — no se puede calcular la concentración exacta leyendo la lista.
- Las composiciones aromáticas figuran como *Parfum* o *Aroma*, con alérgenos declarados si superan los umbrales legales.
- Los nanomateriales deben identificarse con "(nano)" tras el nombre.

ERROR FRECUENTE

Ver un ingrediente "al final" no permite afirmar que sea irrelevante: algunos activos, conservantes o alérgenos funcionan en concentraciones bajas. Tampoco podemos reconstruir una fórmula completa solo con el INCI.

COSMÉTICO NO ES SINÓNIMO DE MEDICAMENTO

El cosmético limpia, perfuma, modifica el aspecto, protege o mantiene en buen estado (ej.: hidratante, protector solar). El medicamento previene, diagnostica o trata enfermedades mediante una acción farmacológica.

LAS PALABRAS GRANDES DEL FRONTAL ORIENTAN LA VENTA

Traducir los reclamos del envase

RECLAMO	PUEDE SIGNIFICAR	NO GARANTIZA
Hipoalergénico	Formulado para minimizar alérgenos	Riesgo cero para toda piel alérgica
No comedogénico	Evaluado para reducir comedones	Que nunca cause brotes
Natural / de origen natural	Ajuste a un estándar o cálculo de origen	Vegano, ecológico o más seguro
Clean beauty / sin tóxicos	Categoría de marketing sin definición legal	Evaluación toxicológica superior
Sin químicos	Reclamo científicamente incorrecto	Mayor seguridad

LOS CLAIMS "SIN..."

La guía técnica europea desaconseja denigrar ingredientes legalmente autorizados. "Sin parabenos" puede insinuar que toda la familia es insegura y ocultar que el producto usa otro conservante con sus propios límites.

PREGUNTA ÚTIL

En vez de "¿tiene ingredientes malos?", pregunta: ¿qué función cumple?, ¿qué exposición genera?, ¿está autorizado?, ¿es adecuado para mi piel?, ¿hay una alternativa mejor tolerada o más coherente con mis valores?

NINGUNO LO RESUME TODO

Qué certifica cada sello

SELLO	SE CENTRA EN	¿VEGANO?
Vegan Trademark	Ingredientes, derivados y pruebas animales	Sí, el producto registrado
V-Label Vegan	Criterios veganos y verificación	Sí, si aparece "Vegan"
Cruelty Free International	Política frente a pruebas en animales	No necesariamente
COSMOS / Ecocert / NATRUE	Cosmética natural u orgánica	No necesariamente
EU Ecolabel	Impacto ambiental del ciclo de vida	No por sí solo

IMPORTANTE

"Cruelty free" y "vegano" son conceptos relacionados, pero no intercambiables. El primero se refiere a pruebas animales; el segundo, como mínimo, a la ausencia de ingredientes y derivados animales. Un producto cruelty free puede contener cera, miel, lanolina o carmín.

TRES COMPROBACIONES

1. Busca el nombre completo del programa, no cualquier dibujo. 2. Comprueba si la certificación es del producto, la gama o la empresa. 3. Verifica en la base oficial del certificador — fórmulas y licencias pueden cambiar.

CUANDO NO EXISTE CERTIFICACIÓN

Ingredientes animales que pueden esconderse en el INCI

INCI	ORIGEN	ALTERNATIVA
Cera Alba / Beeswax	Cera de abejas	Candelilla, carnauba o sintéticas
Honey / Propolis / Royal Jelly	Productos apícolas	Humectantes y extractos vegetales
Lanolin	Secreción sebácea de la lana	Oclusivos vegetales/sintéticos
Carmine / CI 75470	Pigmento de cochinilla	Pigmentos minerales o sintéticos
Collagen / Elastin	Tejidos animales o marinos	Péptidos o polímeros no animales
Keratin	Pelo, plumas, cuernos o lana	Proteínas vegetales hidrolizadas
Tallow / Tallowate	Grasa animal	Sales de aceites vegetales

TAMBIÉN CONVIENE VIGILAR

Gelatin (colágeno animal hidrolizado), *Hydrolyzed Silk / Sericin* (seda), *Guanine* (puede proceder de escamas de pescado) y *Milk / Casein / Whey / Lactoferrin* (leche). Ninguno se puede descartar solo por el nombre sin conocer el contexto del producto.

EL NOMBRE IDENTIFICA EL INGREDIENTE, NO SIEMPRE LA MATERIA PRIMA

Cuando el INCI no basta

INGREDIENTE	POR QUÉ ES AMBIGUO
Glycerin	Puede derivarse de grasas vegetales, animales o síntesis
Squalene / Squalane	Oliva, caña, fermentación o, históricamente, tiburón
Ceramides / Cholesterol	Sintéticas, biotecnológicas o de origen animal (lanolina)
Lactic Acid	Suele ser fermentación, pero no acredita medios veganos
Vitamin D3	A menudo de lanolina; existen fuentes de liquen

MENSAJE MODELO PARA UNA MARCA

"¿Podéis confirmar por escrito si el producto [nombre y referencia] contiene ingredientes, derivados, auxiliares de proceso o materiales de aplicación de origen animal? En particular, necesito conocer el origen de [ingrediente]. ¿Dispone de certificación vegana vigente?"

Un logotipo propio de la marca puede ser correcto, pero ofrece menos verificación independiente. La certificación externa reduce incertidumbre — no obliga a apoyar todas las prácticas de la empresa matriz. Esa decisión pertenece al criterio ético de cada persona.

QUÉ IMPLICA COMPRAR EN LA UNIÓN EUROPEA

Vegan Trademark frente a Cruelty Free

La UE prohíbe ensayar cosméticos terminados en animales, ensayar ingredientes para cumplir la normativa cosmética y comercializar cosméticos ensayados con ese fin. Pero la realidad regulatoria global es más compleja: los programas independientes revisan proveedores, políticas y auditorías más allá de la ley.

PREGUNTA**VEGAN TRADEMARK****CRUELTY FREE INT'L**

¿Excluye ingredientes animales?

Sí, el producto registrado

No es el objetivo principal

¿Evalúa pruebas animales?

Sí, según sus criterios

Sí, es el núcleo del programa

¿Sustituye revisar tu piel?

No

No

DECISIÓN ÉTICA INFORMADA

Una persona puede exigir producto vegano, política cruelty free, empresa completa certificada y ausencia de matriz no alineada con sus valores. Son capas de exigencia diferentes: conviene definir las antes de comprar.

UN DISRUPTOR ENDOCRINO ALTERA FUNCIONES DEL SISTEMA ENDOCRINO

Peligro no es lo mismo que riesgo

PELIGRO

¿La sustancia tiene capacidad intrínseca de producir un efecto adverso?

EXPOSICIÓN

¿Qué cantidad llega realmente al organismo, por qué vía y durante cuánto tiempo?

RIESGO

¿Qué probabilidad existe de daño en las condiciones reales de uso?

CÓMO SE REGULA EN LA UE

La Comisión priorizó 28 ingredientes cosméticos con posibles propiedades endocrinas para evaluación. El SCCS revisa los datos caso por caso. Estar en una lista de evaluación no significa estar declarado peligroso en cualquier dosis — no existe un sello universal "0 disruptores".

ESTA TABLA NO ES UNA LISTA NEGRA

Qué sabemos y cómo comunicarlo

INGREDIENTE	LECTURA PRUDENTE
Triclosan / Triclocarban	El SCCS consideró seguros algunos usos y concentraciones, no todos los escenarios
Butylparaben	La exposición agregada importa: 0,14% no fue seguro combinando todos los productos en niños
Propylparaben	Prioritario para evaluación — no extrapolar a otros parabenos
Benzophenone-3 / Homosalate	Filtros UV evaluados; el uso permitido depende del marco vigente
4-MBC	Prohibido en la UE: desde mayo 2026 no puede comercializarse
Phthalates / PFAS	Familias amplias; varios restringidos. "Parfum" no prueba un ftalato concreto

ACTUALIZACIÓN NECESARIA

La regulación y las opiniones científicas cambian. Para docencia o recomendación profesional, confirma siempre la versión consolidada del Reglamento y las opiniones del SCCS vigentes.

EJEMPLOS FICTICIOS PERO REALISTAS

Leer fórmulas sin adivinar

CASO A · HIDRATANTE SENCILLA

Incluye humectante, emolientes y apoyo de barrera. No puede confirmarse vegana solo con el INCI: squalane, glyceryl stearate y ceramida requieren origen o certificación. Contiene phenoxyethanol — no es un defecto, protege la fórmula acuosa.

CASO B · BÁLSAMO LABIAL "NATURAL"

No es vegano por *Cera Alba* y *Lanolin*. "Natural" no responde a la pregunta ética ni predice tolerancia.

CASO C · PROTECTOR SOLAR

No contiene los filtros más discutidos, pero eso no basta para declararlo "mejor": hay que valorar SPF/UVA, aplicación suficiente, resistencia y tolerancia. El origen vegano exige certificación o respuesta de la marca.

CASO D · LABIAL ROJO CRUELTY FREE

Puede ser cruelty free y no ser vegano: *Cera Alba* es cera de abeja y *CI 75470* es carmín/cochinilla. La diferencia práctica entre ambos conceptos, en un solo producto.

UN ORDEN QUE AHORRA VEINTE MINUTOS DE INCI

Método de compra en siete pasos

- ☐ **Define la función.**
Una necesidad principal por producto
- ☐ **Comprueba legalidad y trazabilidad.**
Etiqueta completa, responsable UE, lote, PAO
- ☐ **Filtra por piel.**
Textura, perfume, antecedentes de alergia
- ☐ **Busca certificación ética.**
Vegan Trademark, V-Label Vegan, cruelty free
- ☐ **Revisa ingredientes animales claros.**
Cera alba, lanolina, carmín, shellac...
- ☐ **Resuelve ingredientes ambiguos.**
Pregunta a la marca o elige certificado
- ☐ **Valora el conjunto.**
Eficacia, exposición, precio, uso constante

DIEZ MITOS QUE CONVIENE DESMONTAR

Pensamiento crítico aplicado

"Si no puedo pronunciarlo, es malo"

La nomenclatura química no indica peligrosidad.

"Todo lo natural es mejor"

Origen no equivale a tolerancia, eficacia ni ética.

"La piel absorbe todo"

La barrera limita la penetración; depende de molécula, vehículo y dosis.

"Sin conservantes es más sano"

Una fórmula acuosa necesita control microbiológico.

"Cruelty free significa vegano"

Puede contener ingredientes animales.

"Vegano = adecuado para piel sensible"

Describe un criterio ético, no una garantía dermatológica.

"Ecológico significa vegano"

Algunos estándares admiten derivados animales.

"Todos los parabenos son iguales"

Cada sustancia tiene propiedades y límites propios.

"Una app decide si es seguro"

Desconoce tu exposición personal y contexto clínico.

"Más activos = mejores resultados"

Aumenta coste e irritación sin asegurar más beneficio.

LA COSMÉTICA NO DEBE RETRASAR UN DIAGNÓSTICO

Cuándo dejar de experimentar y consultar

SEÑAL	QUÉ HACER
Dificultad respiratoria, mareo, edema	Atención urgente
Ampollas, dolor intenso, afectación ocular	Aclarar y buscar atención sanitaria
Dermatitis persistente o recurrente	Consultar Dermatología; posible prueba epicutánea
Lesión que cambia, sangra o no cicatriza	Valoración médica, no solo cosmética
Producto sin trazabilidad o alterado	No usar; conservar datos del lote

CIERRE MENTORA

Consumir con criterio no significa perseguir una pureza imposible. Significa elegir menos, entender mejor, proteger la piel, exigir transparencia y alinear la compra con nuestros valores sin difundir miedo.

PARA RECORDAR

Criterio, no pureza imposible

Vegano, cruelty free, natural y seguro son preguntas distintas. Aprende a separarlas y podrás leer cualquier etiqueta sin depender del marketing ni del miedo.

¿QUIERES SEGUIR APRENDIENDO A LEER ETIQUETAS CON CRITERIO?

En Mentora encontrarás clases prácticas, comunidad en WhatsApp con profesores y alumnos, y guías como esta — a tu ritmo, sin dogmas.