

Guías FVS

de compra y consumo responsable

Nº 20



fvs
FUNDACIÓN **vida sostenible**

Cosmética

Un hogar sostenible debe tener en cuenta los productos cosméticos utilizados, de manera que sean saludables para las personas y el medio ambiente. En esta Guía FVS encontrarás información para aclarar dudas y consejos útiles para elegir una cosmética más sostenible y segura.



Cosmética

CONDICIONES DEL USO Y REPRODUCCIÓN

Las Guías FVS de compra y consumo responsable se encuentran protegidas bajo la marca FVS - Fundación Vida Sostenible, lo cual significa que se encuentran disponibles para el público con algunas condiciones.

Si desea reproducir parte de este documento debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a **Fundación Vida Sostenible** e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo de FVS - Fundación Vida Sostenible o lo recibe por el uso que hace.

Sobre la obra derivada. Si remezcla, transforma, traduce, adapta, compendia o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado sin la autorización expresa de FVS - Fundación Vida Sostenible.

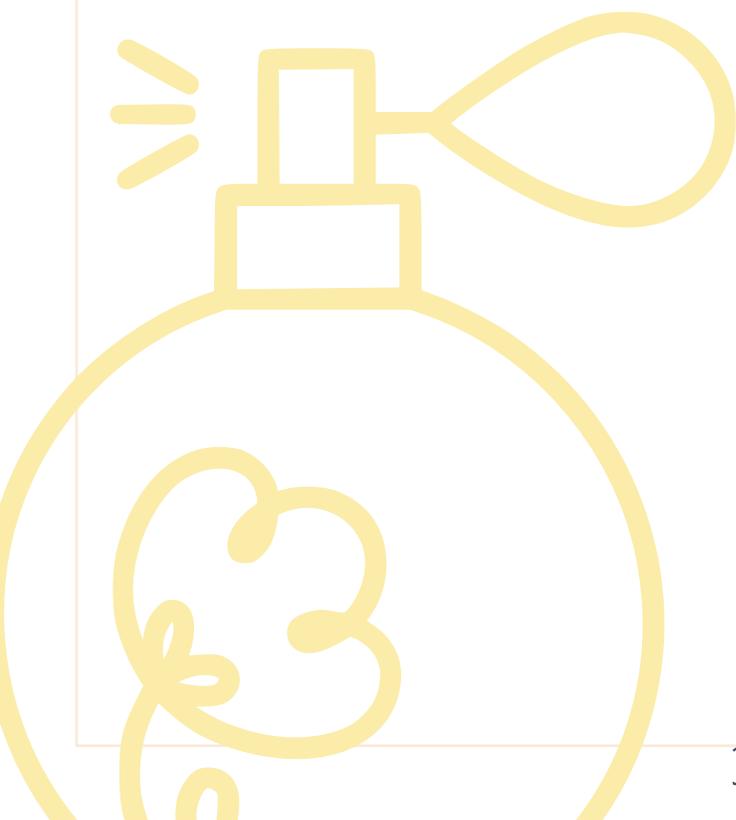
Ejemplo de una forma apropiada de citar:

Fundación Vida Sostenible. Cosmética. Colección de Guías FVS de compra y consumo responsable, N° 20. Madrid: Fundación Vida Sostenible, 2023. ISBN: 3020 7347.



Índice

Introducción	4
Cosmética sostenible vs. convencional	5
Qué es la cosmética y sus funciones	5
Los ingredientes y el impacto sobre la salud ambiental y de las personas	8
Cosmética ecológica o natural	15
Sellos y certificaciones sostenibles	16
Consejos y herramientas para la compra y uso responsable de productos cosméticos	19
Buenas prácticas para el buen uso de productos cosméticos	20
Aplicaciones y webs	23
Envases y embalajes	25
Cosmética natural casera	26
Elabora tus formulaciones cosméticas	28



Cosmética

... se está produciendo una evolución de la ciencia cosmética, la industria y las administraciones públicas hacia el uso de ingredientes inocuos para el organismo y con un menor impacto medioambiental...



Introducción

LA COSMÉTICA SIEMPRE HA ESTADO PRESENTE EN LA SOCIEDAD desde las primeras civilizaciones, tanto para atender el aspecto físico y la belleza –cuidado de piel, perfumes, productos de maquillaje, etc.– como para la higiene personal. Los diferentes productos cosméticos a lo largo de la historia han ido variando, utilizándose desde productos naturales y técnicas artesanales de elaboración a compuestos químicos y sistemas de producción de perfumes, cosméticos y productos de cuidado personal más complejos en la actualidad.

El sector de la cosmética y el perfume crece cada año en España y a nivel mundial, generando grandes ingresos y aumentando el consumo per cápita. Según **Stanpa, Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética**, este sector crea o mantiene alrededor de 40.000 empleos de forma directa y 250.000 de forma indirecta.

Sin embargo, la producción de productos cosméticos origina contaminación e impactos en el planeta. Debido a la necesidad de prevenir la contaminación del medio y conservar los ecosistemas y la biodiversidad, así como proteger la salud pública, se está produciendo una evolución de la ciencia cosmética, la industria y las administraciones públicas hacia el uso de ingredientes inocuos para el organismo y con un menor impacto medioambiental, y hacia la creación de un marco legal acorde a estas necesidades.

Además, las personas consumidoras cada vez estamos más interesadas en llevar un estilo de vida saludable y sostenible y, por tanto, hacer una compra responsable de los productos cosméticos empleados en nuestros hogares.

Cosmética

Cosmética sostenible vs. convencional

EN LA ACTUALIDAD SE HACE NECESARIO afrontar nuevos retos para crear, regular y consumir una cosmética que proteja la salud de las personas y del planeta. Pero seguro que te surgen muchas cuestiones al respecto: ¿cuáles son los productos cosméticos y las necesidades reales de uso y consumo de cosmética en los hogares?, ¿conocemos los posibles problemas para la salud de algunos ingredientes de la cosmética convencional?, ¿sabemos qué hay detrás de la llamada “cosmética natural”?, ¿cómo elegir productos cosméticos sostenibles?

Así que, si necesitas nuevos productos cosméticos y quieres tener un impacto mínimo en el medio ambiente y preservar tu salud, en esta Guía FVS vamos a intentar aclarar algunas de estas cuestiones y a ofrecer consejos para un uso responsable y sostenible de la cosmética.

Qué es la cosmética y sus funciones

Según el **Reglamento (CE) N° 1223/2009 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 30 de noviembre de 2009, sobre los productos cosméticos**, los productos cosméticos son toda sustancia o mezcla destinada a ser puesta en contacto con las partes superficiales del cuerpo humano (epidermis, sistema piloso y capilar, uñas, labios y órganos genitales externos) o con los dientes y las mucosas bucales, con el fin exclusivo o principal de limpiarlos, perfumarlos, modificar su aspecto, protegerlos, mantenerlos en buen estado o corregir los olores corporales.

... si necesitas nuevos productos cosméticos y quieres tener un impacto mínimo en el medio ambiente y preservar tu salud, en esta Guía FVS vamos a intentar aclarar algunas de estas cuestiones...



Cosmética

Entre los productos cosméticos que usamos podríamos clasificarlos en diversas categorías según sus funciones y las partes del cuerpo donde se aplican:

- ▶ **Aseo e higiene personal:** jabones de tocador, geles de ducha, champús, sales y aceites de baño, desodorantes y antitranspirantes, toallitas húmedas.
- ▶ **Cuidado y protección de la piel:** cremas, emulsiones, lociones y aceites para hidratar y nutrir piel facial, de manos, pies o cuerpo; productos de protección solar.
- ▶ **Cuidado y protección del cabello, labios y uñas:** protector labial, productos para la caspa, loción capilar para evitar la caída del cabello, crema para peinar, etc.
- ▶ **Higiene bucal y dental:** productos como dentífricos, colutorios, etc.
- ▶ **Estética y “cosmética de color”:** productos de maquillaje y desmaquillante, serum facial, lápiz de ojos, barras de labios, lápiz de ojos, contorno de ojos, esmalte de uñas, tintes para el pelo, fijadores capilares, bronceadores, mascarillas, lacas o geles, productos antiarrugas... y muchos productos más para la belleza personal.



Cosmética



- ▶ **Productos para el afeitado y depilatorios:** crema para el afeitado, producto para después del afeitado, cremas depilatorias, cera, etc.
- ▶ **Perfumes y aguas de colonia.**
- ▶ **Otros productos:** para la higiene íntima externa, específicos de cosmética infantil (mejorar la costra láctea, irritaciones del pañal, hidratante de la piel, etc.).

Realmente la cosmética está muy presente en el día a día de las familias. Cada persona usa a diario entre 8 y 10 productos cosméticos. En muchos casos es necesaria para limpiar, mantener o corregir problemas en la piel, el cabello, uñas...; en otros protege frente a factores del clima o la polución; y, por último, muchos productos cosméticos son utilizados para mejorar la apariencia física. Pero en todos los casos deben ser seguros, de calidad y estar destinados a mejorar o cuidar la salud y el bienestar de las personas.

La piel y el resto de apéndices que forman el tejido tegumentario (uñas, pelo, glándulas) tienen, entre otras funciones, regular la temperatura corporal, proteger los órganos y tejidos internos, evitar la deshidratación y excretar desechos a través de la transpiración. La piel constituye una barrera frente a agentes externos dañinos (bacterias, rayos uv...), por lo que es importante mantener una piel sana. Su cuidado implica proteger del sol, hidratar y nutrir.

Realmente la cosmética está muy presente en el día a día de las familias. Cada persona usa a diario entre 8 y 10 productos cosméticos...

Los ingredientes y el impacto sobre la salud ambiental y de las personas

LA PRODUCCIÓN DE COSMÉTICOS COMPRENDE el diseño, formulación, estabilización física, química y microbiológica, fabricación, evaluación, seguridad, envasado, información para el usuario y distribución.

Quien determina en España si un producto es un producto cosmético, teniendo en cuenta todas sus características y de acuerdo a las definiciones establecidas en el Reglamento europeo 1223/2009 sobre productos cosméticos, citado anteriormente, es la **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios** (AEMPS).

La AEMPS se encarga de las **garantías sanitarias de los productos cosméticos** y de la cosmetovigilancia. Antes de la puesta en el mercado, evalúa la seguridad para la salud humana y revisa que en la composición de los productos cosméticos no se encuentren las **sustancias prohibidas** y solo las concentraciones permitidas o en las condiciones de uso indicadas de aquellos ingredientes que aparecen en los anexos II y III de dicho Reglamento.



Cosmética

Un producto cosmético está elaborado con diversos **ingredientes**:

- ▶ **Principio activo o sustancia activa:** es el compuesto que tiene una acción específica sobre la piel o la mucosa y es responsable de la función del cosmético (hidratar, proteger, reparar, limpiar...).
- ▶ **Excipientes:** son la base o el vehículo en el que se encuentran disueltos o mezclados los principios activos (agua, alcohol, glicerina, grasas naturales o minerales, etc.). Además, determina la forma al producto –crema, loción, gel, etc.– y facilitan su aplicación.
- ▶ **Correctores:** mejoran la presentación, estabilizan el producto o corrigen sus defectos –espumantes o tensoactivo, humectantes, emulsionantes, espesante, reguladores del pH, etc.
- ▶ **Aditivos:** componentes añadidos para evitar el deterioro o mejorar el aspecto del producto –conservantes, antioxidantes, colorantes o aromatizantes.

Todos los ingredientes deben aparecer en la etiqueta del producto cosmético y deben estar incluidos en la **lista INCI** (Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos). Los ingredientes deben estar ordenados en función de su proporción, a excepción de los que tienen una proporción menor de 1% que pueden citarse sin seguir un orden.



Cosmética

... es importante saber qué ingredientes son perjudiciales o tóxicos para el medio natural y la biodiversidad y, por tanto, comprar productos cosméticos que tengan el menor impacto posible

Muchos de los ingredientes usados en los productos cosméticos dañan el **medio ambiente** y son contaminantes para el agua, el aire, el suelo, la fauna o las plantas. Las partículas nocivas presentes en los productos se liberan y persisten en el medio y en las aguas residuales, contaminando el entorno y los ecosistemas. En este sentido, hablamos de **ecotoxicidad** (impacto y toxicidad de las sustancias en organismos vivos) y **biodegradabilidad** (capacidad de un material de descomponerse con el tiempo como resultado de la actividad biológica).

Cuando compramos productos cosméticos, a veces no nos damos cuenta del impacto medioambiental de sus componentes. Por eso es importante saber qué ingredientes son perjudiciales o tóxicos para el medio natural y la biodiversidad y, por tanto, comprar productos cosméticos que tengan el menor impacto posible.

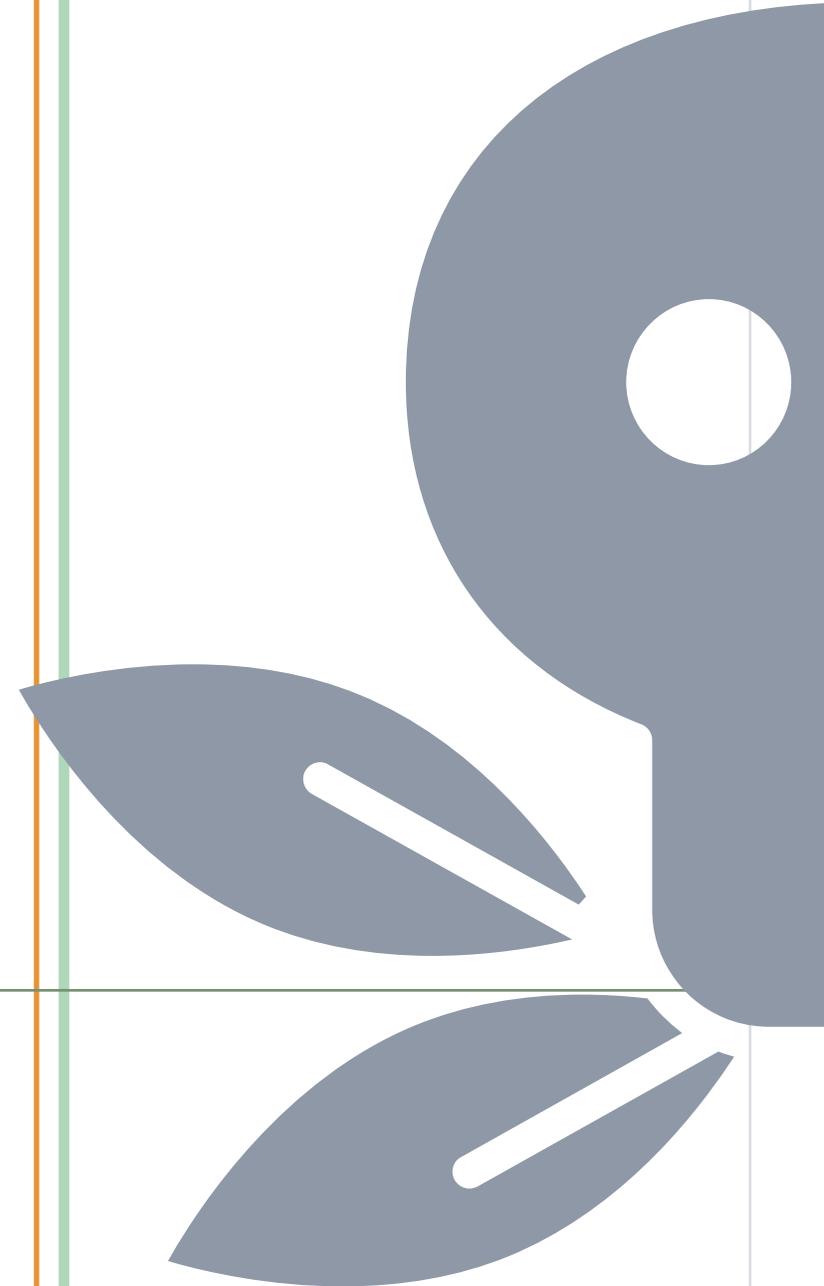
Para ayudarte, aquí tienes los compuestos químicos más nocivos que deberías dejar de usar si quieres mantener un compromiso con el cuidado de la naturaleza y el medio ambiente:

- ▶ **Tensioactivos:** de origen sintético, se utilizan en champús y geles de ducha con una función de agentes limpiadores, emulsionantes, espumantes, humectantes... Son poco biodegradables y desde el punto ambiental son considerados dañinos para los ecosistemas acuáticos por su acción perjudicial sobre las membranas celulares, siendo tóxicos para los microorganismos y los peces.
- ▶ **EDTA (ácido etilendiaminotetraacético):** es una sustancia química de origen sintético que podemos encontrar en jabones y geles de ducha. Se utiliza para preservar la estabilidad y la apariencia de los productos. También fija iones metálicos (quelante). Esta sustancia no es biodegradable y es muy nociva para el medio ambiente porque pasa a través de las estaciones de depuración, llegando a los ríos y los océanos y movilizandando metales pesados.



Cosmética

- ▶ **Filtros ultravioleta químicos:** su origen es sintético y se utiliza en las cremas solares y todos los productos que tienen un factor de protección solar (FPS). Los filtros ultravioleta (UV) se utilizan para proteger la piel de los rayos UV pero son muy perjudiciales para la naturaleza, ya que no son biodegradables. Se ha demostrado que muchos son tóxicos para organismos marinos como algas, peces o corales (problemas metabólicos, blanqueamiento de corales, etc.).
- ▶ **Aceites minerales:** son hidrocarburos obtenidos después del refinado del petróleo que son utilizados para impedir la evaporación del agua. Podemos encontrarlo en pintalabios, cremas de la cara, productos para el cuidado del cabello, cuidado para los bebés... Los aceites minerales son muy contaminantes desde su producción hasta su utilización y en los ecosistemas de agua dulce y salada crean una barrera para el paso de oxígeno.
- ▶ **Siliconas:** su origen es sintético, compuesto de silicio y oxígeno. Las siliconas se encuentran en champús, productos de peluquería e hidratantes. Se utilizan porque aportan suavidad a los productos que los contienen y hacen que su uso sea agradable. Hay controversia en cuanto a si son o no biodegradables (al menos tardan 400 años en degradarse) y si son tóxicos para los organismos que los ingieren.
- ▶ **Microplásticos:** son habituales en productos protectores solares, geles, champús, desodorantes o maquillajes, y no son biodegradables.

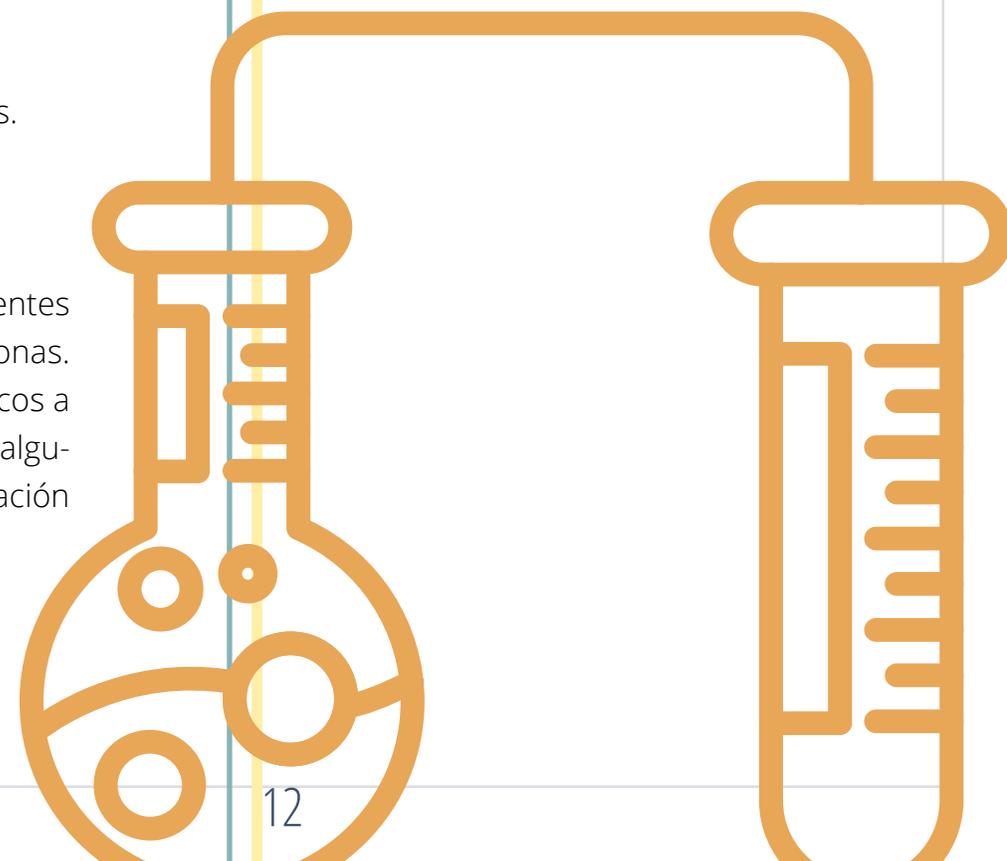


Cosmética

Por otro lado, muchos ingredientes químicos utilizados en las fórmulas de cosmética convencional tienen riesgos y un peligro potencial para la **salud de las personas**. Esto es debido a varios aspectos:

- El uso continuado o diario de determinados compuestos químicos puede ser nocivo para la salud, ya que no hay estudios suficientes de su uso a largo plazo.
- Muchos compuestos tienen un efecto bioacumulativo y se desconocen sus consecuencias.
- Sus componentes producen más alergias e irritaciones que los compuestos naturales.
- Existen riesgos al mezclar varios productos en los que existan compuestos incompatibles.
- Mayor riesgo de efectos no deseados o secundarios.

Actualmente, muchos científicos analizan los **riesgos sobre la salud** de diferentes ingredientes de la lista INCI bajo sospecha de producir efectos perjudiciales para la salud de las personas. Diferentes organizaciones o medios comparten estudios y listados de ingredientes cosméticos a evitar por sus potenciales riesgos. Recogemos aquí los más peligrosos, que se describen en algunos artículos como **“Ingredientes cosméticos: no todos inocuos”**, de la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios), y **“Los 12 compuestos químicos más peligrosos en los cosméticos”**, del colectivo de investigación y comunicación **Carro de Combate**.



Cosmética



Algunos de los compuestos nocivos o bajo sospecha, que deberías evitar por precaución, son:

- ▶ **Triclosán:** se utiliza como conservante en jabones, desodorantes, pastas de dientes...
- ▶ **Parabenos:** se utilizan como conservantes antimicrobianos y fungicidas en muchos productos cosméticos.
- ▶ **BHA (Butil hidroxianisol) y BHT (Butil hidroxitolueno):** utilizados como conservantes y antioxidantes en cremas hidratantes y maquillaje.
- ▶ **Lauril sulfato de sodio:** tensoactivo y detergente que se utiliza en muchos cosméticos para producir espuma (pasta de dientes, jabones...).
- ▶ **Ftalatos:** fijadores en lacas de uñas y pelo.
- ▶ **Formaldehidos:** están prohibidos, pero muchos conservantes tienen liberadores de formaldehído.
- ▶ **DEA y sus variantes (Dietanolamina de laurilo, Cocamida, etc.):** se utiliza en cremas, jabones y otros productos como espumante y para crear una textura cremosa.
- ▶ **PEG (compuestos de Polietilenglicol):** se utiliza para mejorar la penetración de los ingredientes en la piel, sobre todo en cremas.
- ▶ **p-fenilendiamina y tintes identificados por un "CI" seguido de cinco números:** sustancias colorantes utilizadas en tintes permanentes de cabello.

Cosmética



Entre los riesgos para la salud que pueden producir estos compuestos químicos están: **actuar como disruptores endocrinos** (sustancias químicas que imitan a nuestras hormonas o bloquean receptores hormonales alterando el buen funcionamiento del organismo); **desarrollar alergias, asma, migrañas**; crear **resistencias bacterianas**; **alteraciones tiroideas o inmunológicas**, **infertilidad** e incluso **sospecha de ser cancerígenos** en algunos casos.

- ▶ **Perfumes y fragancias:** se utilizan en muchos productos de belleza.
- ▶ **Algunos filtros UV (Benzophenone-1, Benzophenone-3, Octocrileno, etc.).**
- ▶ **Derivados del petróleo (petrolatum, parafina...):** usados como hidratantes pero son oclusivos de poros.
- ▶ **Nanopartículas:** se encuentran en cremas solares (filtros físicos), hidratantes, dentífricos y no hay suficientes estudios sobre la inocuidad de estas partículas diminutas.

A medida que **se investigan determinadas sustancias sospechosas y se descubren nuevos efectos nocivos**, la normativa corrige y modifica el uso de determinadas sustancias en cosmética. Documentos como la **Nota Técnica de Prevención 2023**, del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, es un ejemplo que nos llama a la **prudencia en el uso de cosméticos convencionales**.

Además, la cosmética convencional presenta otros compuestos como **conservantes, colorantes, etc.** que pueden producir reacciones adversas –irritación, prurito...– o reacciones alérgicas. Por tanto, es necesario prestar atención a los componentes de los productos cosméticos y de higiene personal que aplicamos en nuestro cuerpo e identificar y evitar aquellos ingredientes peligrosos para **minimizar los riesgos** para tu salud o la tu familia. Y, desde luego, evitar su abuso, ya que como decía Paracelso: «solo la dosis hace al veneno».

Y tal vez es el momento de plantearse dar el salto hacia una cosmética natural y ecológica más sostenible con la salud del planeta y de las personas.



Cosmética

... no existe una normativa que regule estos productos de cosmética ni una definición consensuada de lo que es la cosmética natural y la cosmética ecológica

Recomendamos...

el trabajo de formación y divulgación llevado a cabo por la sección de **cosmética econatural** de la Asociación Vida Sana.

Cosmética ecológica o natural

PARA EMPEZAR, aclarar de nuevo que no existe una normativa que regule estos productos de cosmética ni una definición consensuada de lo que es la cosmética natural y la cosmética ecológica. Sin embargo, sí hay una serie de criterios lógicos y comunes entre los organismos profesionales que certifican estos productos.

La **cosmética natural** debe estar elaborada en un 90% con ingredientes naturales, bien de origen animal o vegetal. Sus formulaciones contienen como principios activos y excipientes extractos de plantas, aceites esenciales, grasas vegetales o animales, etc. y deben evitar todos los ingredientes de la lista INCI bajo sospecha de riesgos para la salud de manera que ofrezcan seguridad. Además, los ingredientes de origen animal deberían proceder de manejos que cuiden el bienestar animal. Por otro lado, un 10% de los ingredientes correspondiente a excipientes, correctores y aditivos pueden ser compuestos químicos.

En la **cosmética ecológica** al menos un 95% de la materia prima de origen animal o vegetal debe estar certificada como producción ecológica y estos ingredientes deben ser también alimentos. Otros nombres que se pueden encontrar para identificar estos productos son biológico u orgánico.

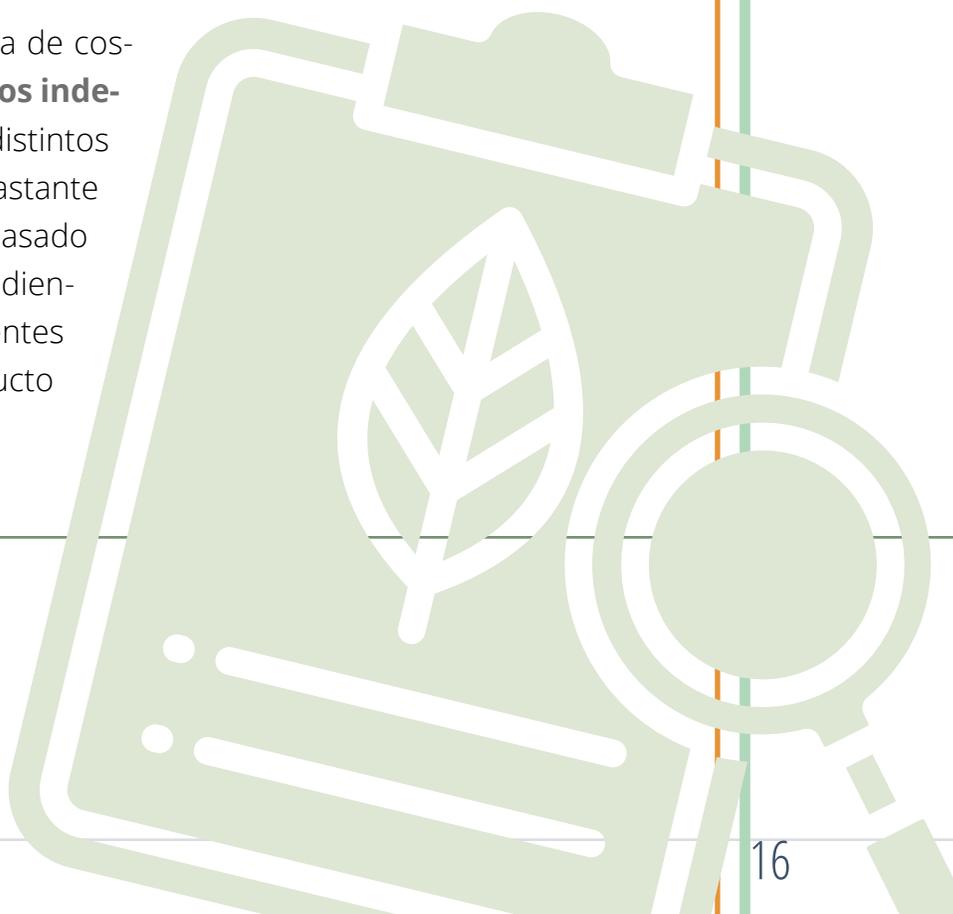
Por contra, algunas marcas de cosméticos hacen **greenwashing o lavado verde** para vender sus productos cosméticos como naturales u orgánicos, cuando en realidad las proporciones de ingredientes naturales son ínfimas y contienen muchos ingredientes químicos. Esto se comprueba leyendo el INCI, donde los componentes naturales aparecen reflejados al final del listado.

Cosmética

Sellos y certificaciones sostenibles

LA Etiqueta Ecológica Europea SE OTORGA A PRODUCTOS con un impacto ambiental reducido durante todo su ciclo de vida, según criterios marcados por la UE, pudiéndose solicitar para determinados productos cosméticos y productos de cuidado animal. Sin embargo, esta etiqueta no se refiere a la procedencia y producción de los ingredientes.

Por otra parte, ante la ausencia de una certificación única de cosmética natural se pueden encontrar diferentes **organismos independientes que certifican y otorgan un sello**, según distintos criterios. Así, hay certificaciones y sellos que gozan de bastante reconocimiento en Europa y en España. Cada sello está basado sobre características que pueden ser porcentajes de ingredientes ecológicos o naturales; sobre un listado de componentes químicos permitidos o no; sobre el hecho de que el producto no esté probado en animales.



Cosmética

Veamos los sellos y certificaciones más utilizados y con más prestigio en España:

→ **Certificación BioVidaSana**

La **Asociación Vida Sana** promueve el consumo responsable y la producción ecológica, especialmente en alimentación y en cosmética porque tienen un impacto considerable en nuestra salud. Los criterios para que un producto cosmético lleve este sello de **certificación de cosmética natural y ecológica** son: la mayoría de los ingredientes son de origen natural, el uso de componentes químicos es mínimo, la producción del producto no daña al medio ambiente, el producto no es testado en los animales, el producto no contiene ingredientes transgénicos. Establece las categorías "Natural", "Natural con % ingredientes ecológicos" y "Ecológico".



→ **Certificación Cosmos-standart**

Sello internacional creado por cinco de los sellos europeos para armonizar las normas propias de todos ellos. Establece las categorías "Natural" y "Ecológico". Garantiza a las personas consumidoras que los productos cosméticos son de origen orgánico o natural.

Los miembros fundadores (BDIH - Alemania, Cosmebio - Francia, Ecocert - Francia, ICEA - Italia y Soil Association - Reino Unido) continúan aportando su experiencia combinada a la gestión y al desarrollo continuos del COSMOS-standard.

Los productos anteriores a 2017 mantienen los sellos propios de Ecocert, Cosmebio, etc.



Cosmética



→ Certificación NaTrue

NATRUE es una asociación internacional sin ánimo de lucro compuesta de productores de cosméticos naturales y ecológicos. Cuando un producto lleva el sello NATRUE significa que está compuesto de sustancias 100% naturales, no tiene sustancias derivadas de OGM, siliconas, parabenos, microplásticos, perfumes sintéticos y aceites minerales. La etiqueta NATRUE no se concede por producto, sino por marca. En efecto, para que una marca tiene este sello en uno de sus productos, al menos 75% de sus productos en general deben respetar los criterios de NATRUE, que son relativos a los componentes, la fabricación, el respeto del medio ambiente, la durabilidad, el embalaje, el envase y el etiquetado. Ahora, hay más de 280 marcas que tienen la certificación NATRUE.



→ Certificación ACENE

ACENE es una entidad socia de la **Red de Economía Alternativa y Solidaria de Castilla y León**. Se trata de una certificación de productos veganos, orgánicos y ecológicos, que garantiza al consumidor que los productos cosméticos que llevan este sello han pasado las verificaciones por parte de un organismo auditor independiente.



Ante todas estas certificaciones independientes, en 2016 surge la **Norma UNE - ISO 16128** (partes 1 y 2), promovido por el sector cosmético, que contiene las directrices sobre definiciones técnicas y criterios para ingredientes y productos cosméticos naturales y orgánicos. La ISO 16128 es una norma de carácter voluntario que es certificada por las entidades de certificación y normalización en cada país; en España la certifica **AENOR**.

Cosmética

Consejos y herramientas para la compra y uso responsable de productos cosméticos

EN LAS GUÍAS FVS RECOMENDAMOS PRESTAR ATENCIÓN a lo que adquirimos y hacerlo de forma responsable, por esto nos parece importante que se tengan en cuenta algunas indicaciones a la hora de comprar y utilizar productos cosméticos.

Es importante cuidar la piel, encías y cuero cabelludo hidratando y nutriendo y para ello utilizamos diferentes productos cosméticos. Sabemos que la dermis nos aísla en parte del exterior, pero a la vez la piel tiene una elevada capacidad de absorción, sobre todo cuando las formulaciones contienen sustancias químicas que aumentan la permeabilidad.

Sabemos que cada piel es diferente y que en cada etapa de la vida requiere una atención y un cuidado especial. Por esto, conocer tu tipo de piel y las necesidades personales es un buen paso para decidir qué productos cosméticos usar y cuáles no son necesarios o beneficiosos para tu piel. Además, no hay que olvidarse de otros cuidados esenciales para tener una piel sana e hidratar y nutrir por dentro: beber agua, tener una alimentación saludable rica en frutas y hortalizas, incluir en la dieta alimentos con antioxidantes, enzimas, ácidos grasos omega-3, etc.

... no hay que olvidarse de otros cuidados esenciales para tener una piel sana e hidratar y nutrir por dentro: beber agua, tener una alimentación saludable rica en frutas y hortalizas...



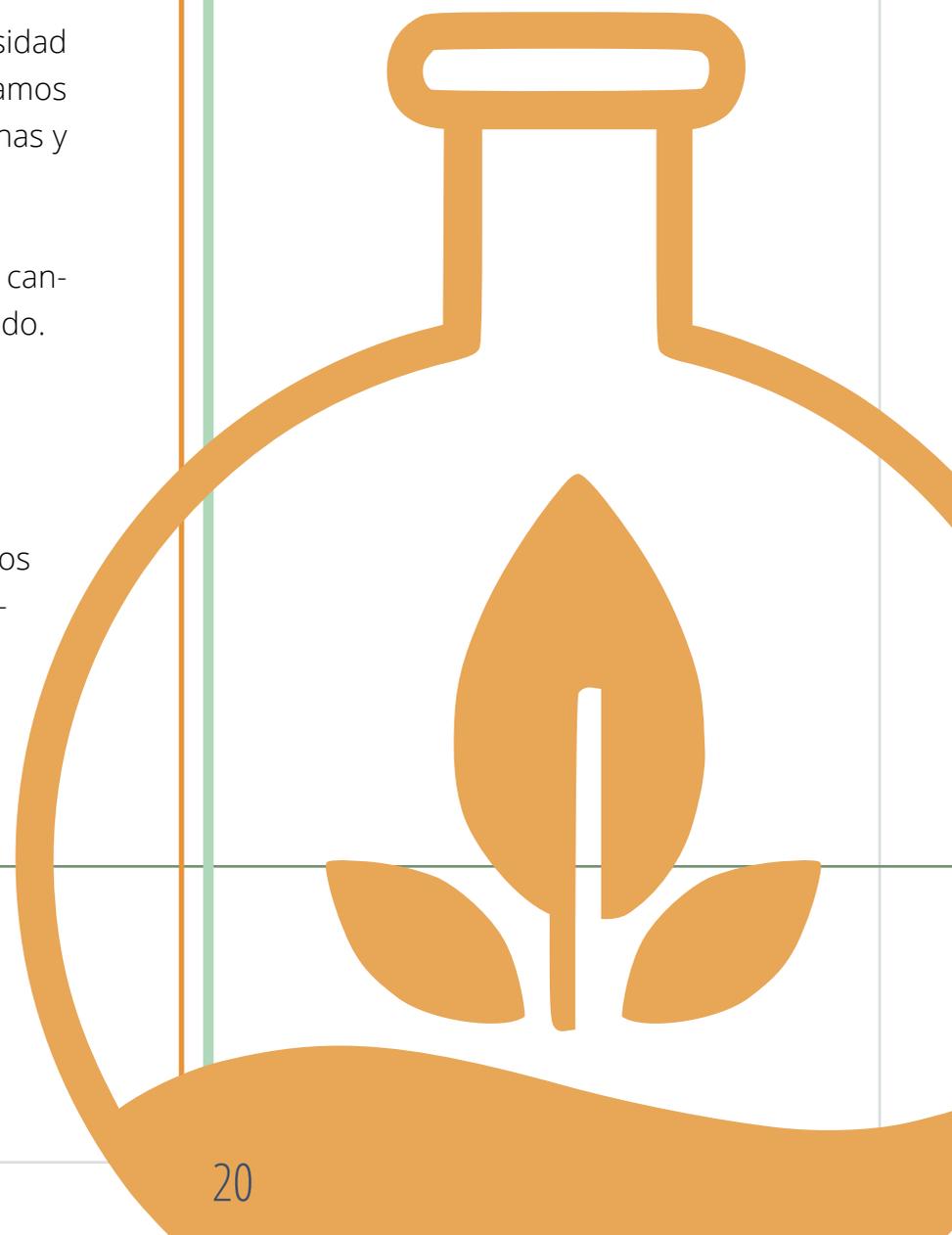
Cosmética

También es importante ser conscientes de los efectos sobre el medio ambiente y la biodiversidad de la fabricación y distribución de los cosméticos. Como se ha comentado hasta ahora, deberíamos elegir cosméticos y productos de higiene personal que protejan y cuiden la salud de las personas y del planeta.

Así que deberíamos preguntarnos **cuántos productos cosméticos necesitamos** y vigilar la cantidad y frecuencia de cosméticos que usamos, utilizando aquellos que sirvan para el autocuidado.

Buenas prácticas para el buen uso de productos cosméticos

UTILIZAMOS UNA GRAN CANTIDAD DE PRODUCTOS COSMÉTICOS diarios, pero como hemos visto existe un peligro potencial del uso de determinados ingredientes químicos. ¿Cómo podemos hacer un buen uso? La AEMPS tiene en su web una serie de buenas prácticas de uso de productos cosméticos que compartimos, unido a otros consejos y recomendaciones que puedes tener en cuenta a la hora de comprar y utilizar los cosméticos y productos de higiene personal evitando peligros potenciales para el medio ambiente y la salud humana.



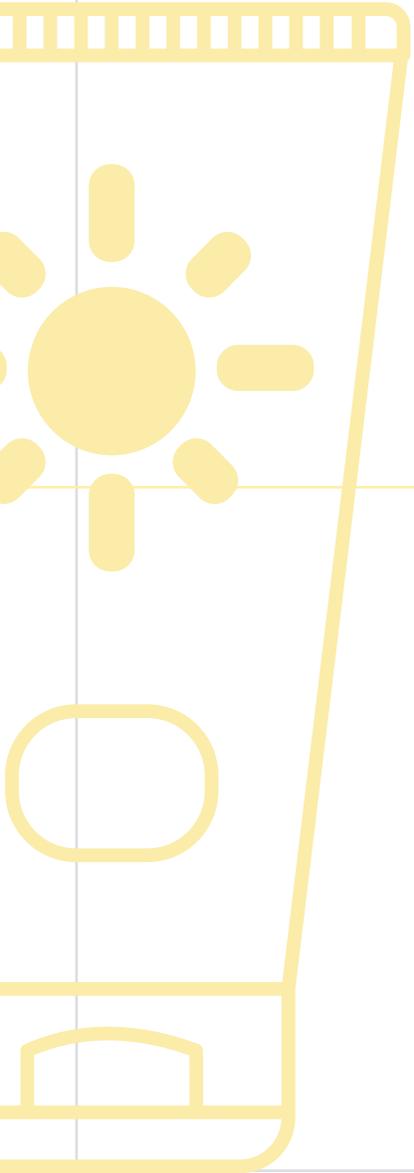
Cosmética



- ▶ **Identificación de las sustancias a evitar:** para minimizar los riesgos, evita aquellos productos que contengan ingredientes nocivos o bajo sospecha y con un mayor impacto ambiental.
- ▶ **Etiquetado:** lee el etiquetado del producto y la lista de ingredientes INCI. Estate pendiente del greenwashing en la cosmética: ¡no todo cosmético es natural!
- ▶ **Sellos y certificaciones:** las certificaciones presentadas anteriormente te dan una garantía de productos de cosmética natural o ecológica, respetuosos con el medio ambiente y con la salud de las personas y animales, sin que sea necesario leer el listado de ingredientes.

Intenta en la medida de lo posible elegir ingredientes ecológicos y buscar marcas sostenibles.
- ▶ **Ingredientes de proximidad:** elige productos que indiquen que parte de sus ingredientes son de proximidad, ya que son más sostenibles al reducir las emisiones de gases de efecto invernadero a la atmósfera o fomentar la producción local y el desarrollo rural.
- ▶ **Uso adecuado:** no utilizar el producto para un fin distinto al indicado por el fabricante; presta atención a las advertencias y precauciones; no diluyas, mezcles productos o añadas nuevas sustancias adicionales a un producto.

Cosmética



- **Frecuencia, dosis, vía de exposición y tiempo de exposición:** la piel absorbe las sustancias que están en contacto, pero depende de la vía y tiempo de exposición. Las formulaciones que se aclaran con agua y permanecen poco tiempo en contacto con la piel tienen menor riesgo que las que permanecen mucho tiempo en contacto con la piel y se absorben. Ajusta bien la dosis empleada.

La cantidad de producto utilizado y la frecuencia (diaria, semanal, mensual...) también es un aspecto a tener en cuenta. ¿Con qué frecuencia necesitas usar determinado producto cosmético?

Después de usar filtros solares, lava e hidrata tu piel.

- **Conservación:** es importante conservar los productos en condiciones adecuadas –recipientes bien cerrados, evitando la luz, las altas temperaturas y en lugares secos– para mantener su estabilidad.

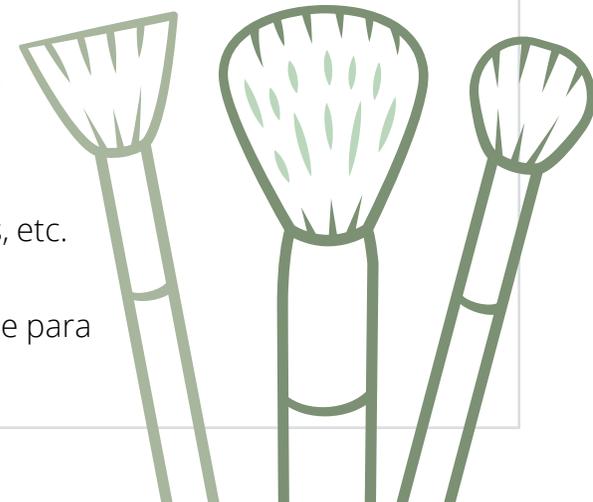
Respetar la fecha de duración mínima o el plazo de utilización después de la apertura (PAO), indicado en meses o años en el símbolo que muestra un bote con una tapa levantada.

Tira los productos que presenten alteraciones en su color, olor o consistencia.

- **Contaminación e higiene:** no compartir los productos, no hacer trasvase de recipientes o lavarse las manos antes de su uso permite evitar riesgos de contaminación microbiana.

Mantén limpios los accesorios y herramientas como brochas, cepillos, etc.

Presta atención a la higiene y limpieza de tu piel y elimina el maquillaje para que no se obstruyan los poros.



Aplicaciones y webs

SI ERES DE LOS QUE NO LES GUSTA leer las listas de ingredientes de los productos, las **aplicaciones para móviles** son una buena manera de saber de qué están hechos nuestros productos. El principio es sencillo, escaneas un producto cosmético y la aplicación te da su composición y una nota. Con estas informaciones, puedes decidir si la composición te conviene o no antes de comprar el producto en cuestión. Sin embargo, siempre es más fiable averiguar qué contiene un producto y qué ingredientes son realmente perjudiciales para la salud y el medio ambiente que fiarse al 100% de lo que dice una aplicación móvil.

→ INCI Beauty

Se trata de una app francesa totalmente independiente, creada en 2017. INCI Beauty trabaja con alumnado y profesorado de la Escuela de Química de Clermont-Ferrand y permite analizar la composición de productos escaneando el código de barras. Cuando escaneas un producto, la app da una nota sobre 20 y clasifica los ingredientes. Por ejemplo, los ingredientes considerados controvertidos o de riesgo son representados por una flor roja; los ingredientes petroquímicos tienen una flor naranja; los ingredientes regulados, más irritantes o alergénicos tienen una flor amarilla; los ingredientes seguros tienen una flor verde. Un producto puede tener varias flores, y cuantas más flores rojas, naranjas o amarillas, menor será la puntuación. Una de las funcionalidades de la aplicación es que cuando escaneas un producto, si no tiene una buena nota, la app te da una alternativa de producto más respetuoso.



Cosmética

→ **Yuka**

También es una app independiente francesa que tiene como objetivo ayudar a las personas a tomar mejores decisiones para la salud. La app es bastante conocida y su objetivo inicial fue analizar productos alimentarios, más tarde introdujo la posibilidad de analizar productos cosméticos. Hoy en día tiene una base de datos de 1,5 millones de productos alimentarios y 500.000 referencias cosméticas. Esta app es bastante útil porque es posible escanear productos alimentarios y cosméticos al mismo tiempo, sin cambiar de aplicación. La app analiza el producto, clasifica los ingredientes y da una nota sobre 100. La puntuación depende de la categoría del ingrediente de mayor riesgo presente en el producto. Por ejemplo, si un producto contiene un ingrediente que clasificamos como “de riesgo”, la nota será automáticamente inferior a 25/100.

Además, existen **webs** de diferentes organizaciones que hemos ido describiendo con anterioridad y que te ayudarán a tener más información sobre cosmética saludable. Te recordamos algunas de estas:

- **OCU (Organización de Consumidores y Usuarios)**: asociación privada independiente y sin ánimo de lucro para la defensa de los derechos de los ciudadanos de España como consumidores, para crear una sociedad de consumo transparente y justa.
- **Asociación Vida Sana**: asociación sin ánimo de lucro que promueve la producción ecológica y el consumo responsable.
- **AEMPS**: en la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios podemos encontrar la legislación actual sobre productos cosméticos, además de información sobre cosmética.

Cosmética

Para reutilizar los envases de vidrio es necesario hervirlos durante 10 minutos para que queden completamente desinfectados. Los recipientes de plástico o aluminio también pueden reutilizarse después de lavarlos con agua jabonosa y desinfectarlos con una toallita empapada en alcohol de 70 grados.

Los envases de plástico deben depositarse en el contenedor amarillo. Los envases de vidrio deben depositarse en el contenedor verde y el cartón en el contenedor azul.

Envases y embalajes

LA COSMÉTICA SOSTENIBLE DEBERÍA TENER EN CUENTA los envases y embalajes de cara a minimizar el impacto ambiental de los productos cosméticos. La diferencia entre embalaje y envase es que el embalaje se emplea para almacenar, transportar, proteger un producto y el envase es el primer recipiente que contiene el producto que se va a aplicar a la persona.

La industria cosmética mundial produce cada año 120.000 millones de envases. Entre ellos se encuentran los envases de vidrio que se pueden reciclar y los plásticos, de los que sólo se recicla una pequeña proporción. Algunos **consejos** a tener en cuenta sobre este aspecto son:

- ▶ Elige marcas y productos que reduzcan el número de **envoltorios o embalajes** y reciclables.
- ▶ Los **envases** de plástico son los más empleados en la actualidad y son los más perjudiciales para el medio ambiente. Busca alternativas y opta por envases de vidrio que son reciclables, además de poder ser reutilizados una vez lavados para darle otro uso en el hogar.
- ▶ Una vez que acabes el cosmético, **separa los residuos y deposita en sus contenedores** correspondientes tanto el embalaje como el envase.
- ▶ Sustituye cosméticos como geles de ducha y champús por **alternativas sólidas de residuo cero**.
- ▶ **Desecha las toallitas** en tu cubo para restos.



Cosmética

Cosmética natural casera

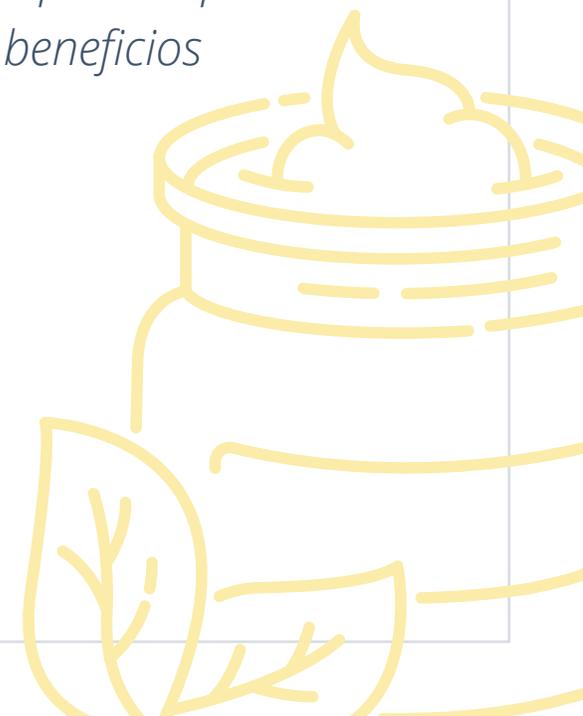
ELABORAR TUS PRODUCTOS COSMÉTICOS CASEROS puede ser una experiencia práctica, atractiva y creativa. Aunque existen muy buenos cosméticos naturales y ecológicos de calidad, elaborar algunos productos de cosmética natural te puede aportar muchos beneficios. Realmente la cosmética casera no es una novedad, se ha llevado a cabo desde antiguo y, aunque el estilo de vida actual y la gran industria cosmética que abastece con todo tipo de elaboraciones ha hecho que se pierdan estas prácticas, actualmente se están haciendo más populares y cada vez más personas están volviendo a crear formulaciones naturales caseras y artesanales, personalizando sus productos.

Si te apetece probar, seguro que recibes una buena dosis de **bienestar con el concepto DiY** (Do It Yourself, hazlo tú misma o tú mismo), alineado con el cuidado del planeta. Algunos motivos para que empieces a preparar tus propios cosméticos en casa y elaborar tus recetas son:

→ Si tienes una **epidermis sensible**, una buena opción es crear tus propias formulaciones con **todos los ingredientes naturales** y adaptadas a las necesidades de tu piel, cuero cabelludo, uñas, mucosas, etc.

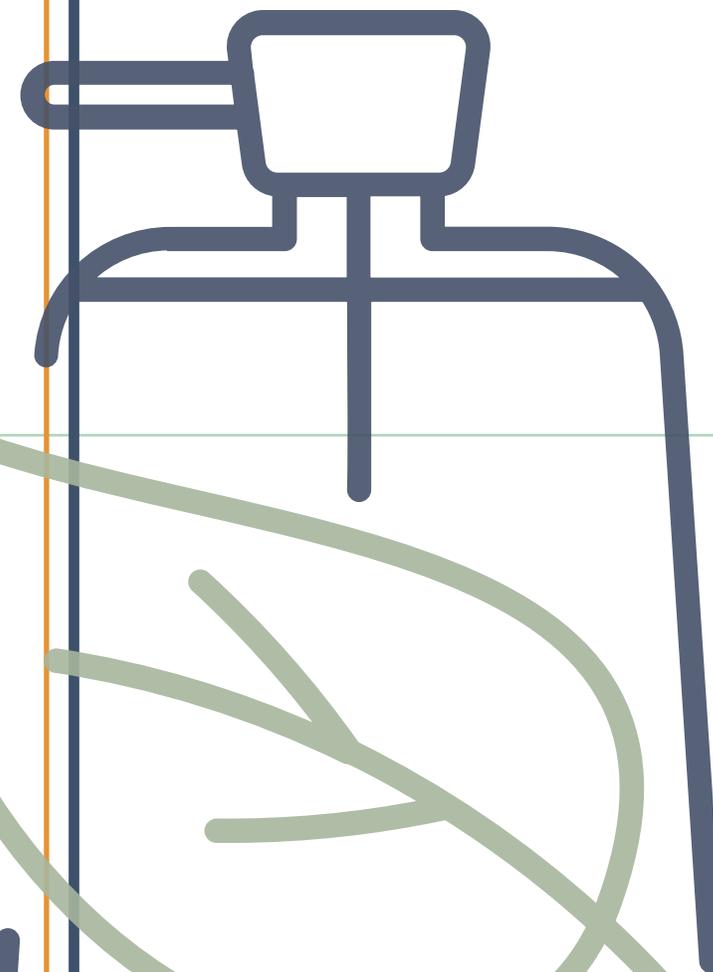
→ Puedes decidir **qué ingredientes usar y las cantidades** y evitar excipientes tóxicos y muchos aditivos no necesarios. Ya sabes que la cosmética industrial lleva mayor cantidad de aditivos y correctores (tensoactivos, conservantes, aromatizantes...).

Aunque existen muy buenos cosméticos naturales y ecológicos de calidad, elaborar algunos productos de cosmética natural te puede aportar muchos beneficios



Cosmética

- Tienes la posibilidad de **cultivar** algunas plantas para tus elaboraciones sin fertilizantes ni plaguicidas químicos.
- Te permite comprar **materias primas con certificación ecológica**.
- **No será necesario testar en animales los productos**. Prepara al principio pequeñas cantidades de las nuevas formulaciones y prueba qué tal le sientan a tu piel o cuero cabelludo.
- Si apuestas por hacer algunos de tus cosméticos, **seguro que reduces el número de productos** y descubres que en realidad no necesitas tantos.
- Evitarás los embalajes y puedes **elegir envases de vidrio** más sostenibles con el planeta.
- Tendrás un momento para ti de creación, cuidado y relajación.
- Puedes convertirlo en un proceso de **aprendizaje a tu ritmo**, comenzando con elaboraciones sencillas y avanzando en otras más complejas, que te producirá gran satisfacción.
- Sorprenderás a tu familia y amistades con **regalos** originales y personalizados hechos por ti.
- Seguro que supone un **ahorro** en tu economía doméstica.



Elabora tus formulaciones cosméticas

ANTES DE ADENTRARSE EN LA PREPARACIÓN de tus cosméticos naturales caseros o artesanales es importante adquirir una **formación básica**. Hoy en día existen talleres, guía y documentación para conocer los ingredientes utilizados en cosmética natural y aprender a hacer formulaciones.

Las **formulaciones cosméticas** son la mezcla de ingredientes para crear un preparado apropiado, según para qué se vaya a utilizar y en qué parte del cuerpo; es decir, una fórmula cosmética de aplicación más adecuada. No vamos a dar recetas sobre elaboración de preparados cosméticos, es mejor recibir un asesoramiento por **profesionales de la cosmética natural**. Pero sí queremos compartir algunos consejos interesantes a tener en cuenta:

→ Descubrir los diferentes **principios activos** que se encuentran en las plantas y que puedes utilizar en tus formulaciones mediante diversas técnicas de extracción: infusión, macerado, hidrolato (extracto acuoso obtenido en el proceso de destilación), oleato (extracto en aceite vegetal), tintura, etc. Encontrarás un montón de webs y guías para ver las propiedades de la rosa, la árnica, la caléndula, la lavanda o la manzanilla, entre otras, así como sobre el uso de los aceites esenciales. También se pueden emplear arcillas y otras sustancias activas minerales.

Hoy en día existen talleres, guía y documentación para conocer los ingredientes utilizados en cosmética natural y aprender a hacer formulaciones



Cosmética



- Elaborar cosméticos utilizando como **excipientes grasas vegetales** que además son sustancias activas con propiedades: karité, argán, manteca de cacao, aceite de almendra, etc.
- Tener cuidado con la **duración de los preparados**, ya que la cosmética artesanal dura menos tiempo. En cualquier caso, se pueden utilizar **conservantes** como el sorbato de potasio, autorizado por ecocert, o **antioxidantes** como la vitamina E.
- Comenzar buscando recetas para hacer diferentes tipos de cosméticos –**bálsamo labial, cremas, ungüentos, lociones, jabones, champús sólidos, etc.**– y con el tiempo personalizar formulaciones propias adaptando los ingredientes y porcentajes a las necesidades individuales.
- Prestar mucha atención en el proceso de elaboración para evitar la **contaminación por microorganismos**: desinfecta con alcohol los materiales y el área de trabajo, utiliza agua destilada.
- Comprar los ingredientes en **tiendas físicas u online** de confianza y consultar a **profesionales**.

Para finalizar...



... te animamos a tener criterios de sostenibilidad a la hora de adquirir productos cosméticos y a experimentar con las ideas que te hemos dado para crear tus cosméticos naturales caseros.



Cosmética

Con el apoyo de



Contacto e información:

Fundación Vida Sostenible

www.vidasostenible.org

#GuíasFVS #EstilosDeVidaSostenible #VidaDeBajaHuella



Coordinación y redacción:

Equipo de trabajo FVS

Diseño y maquetación:

Paloma Jiménez Gutiérrez

Paloma Seoane Cifre

Iconos creados por Aneka Rosariana, bsd studio, Good Father, Graphic Nehar, kliwir art, Lars Meiertoberens, Laymik, Olifernes Tejeros, Pong Pong, para the Noun Project.

ISSN: 3020-7347

Colección Guías FVS de compra y consumo responsable N° 20, Cosmética. Septiembre, 2024, Madrid. Protegida bajo el registro de marca FVS - Fundación Vida Sostenible.

Edición de septiembre de 2024