



IVONNE GÁNEM • ALTA COSMÉTICA ANHIDRA & CONSCIENTE

EL PODER DE LO PURO

Guía avanzada de nutrición anhidra y cuidado de la barrera cutánea

33 páginas para entender la piel seca, usar mejor tus productos y convertir la hidratación corporal en un ritual simple, informado y sostenible.

EDICIÓN PROFESIONAL

RITUALES • BARRERA • INGREDIENTES • DECISIÓN

Tu piel no necesita más pasos. Necesita mejores decisiones.

La resequedad no siempre se resuelve añadiendo más productos. Muchas veces mejora cuando entiendes cómo pierde agua la piel, qué función cumple cada ingrediente y en qué momento aplicarlo.

La idea central de esta guía

La hidratación efectiva combina agua disponible en la piel + ingredientes que suavizan + una capa que reduzca su evaporación.

Esta edición amplía la guía original de Ivonne Gánem con educación sobre barrera cutánea, pérdida transepidérmica de agua, uso corporal, hábitos de ducha, prueba de tolerancia y expectativas realistas.

Mapa de la guía

01

ENTENDER

Barrera, sequedad, deshidratación y TEWL

4-9

02

INGREDIENTES

Karité, cacao, coco, cetílico y sílice

10-17

03

RITUALES

Ducha, aplicación, clima y zonas

18-24

04

DECIDIR

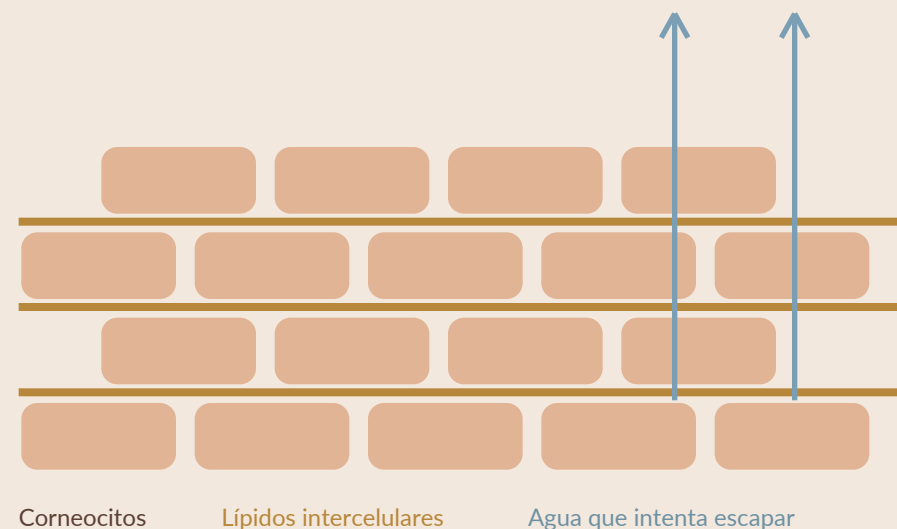
Mitos, reto 7 días, tolerancia y compra

25-33

La barrera cutánea: tu primera defensa

La capa más externa de la piel, el estrato córneo, suele explicarse como una pared: células que funcionan como “ladrillos” y lípidos que actúan como “cemento”. Cuando esa organización se altera, el agua se pierde con mayor facilidad y la piel puede sentirse tirante, áspera o descamada.

Barrera cutánea: “ladrillos + cemento”



Piel seca no es exactamente lo mismo que piel deshidratada



Piel seca

Suele asociarse a una menor cantidad de lípidos en la superficie y una barrera que retiene peor el agua. Puede sentirse áspera, tirante o con descamación.

CLAVE: LÍPIDOS + BARRERA



Piel deshidratada

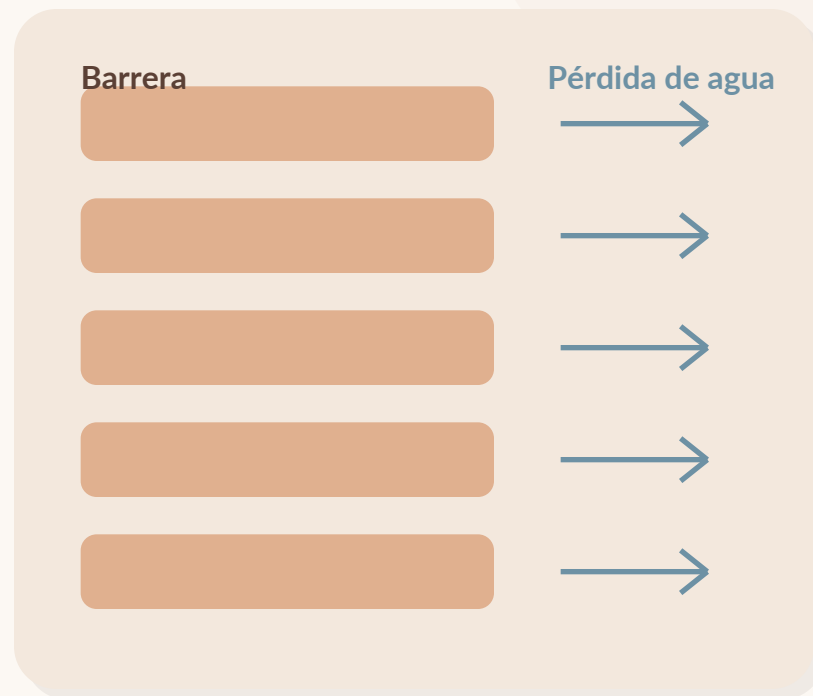
Describe un estado de menor contenido de agua. Puede ocurrir incluso en piel que produce grasa. El objetivo práctico es reducir pérdida de agua y evitar hábitos que la empeoren.

CLAVE: AGUA + RETENCIÓN

TEWL: el agua que tu piel pierde sin que la veas

TEWL significa pérdida transepidérmica de agua. Es el paso de agua desde las capas internas hacia el exterior. No es “malo” por sí mismo, pero puede aumentar cuando la barrera está comprometida, con duchas muy calientes, limpiadores agresivos o ambientes secos.

Por eso importa el momento: aplicar un producto rico en lípidos sobre piel ligeramente húmeda ayuda a “atrapar” parte del agua que ya está presente.



Tres funciones que conviene distinguir

1

Humectantes

Atraen o retienen agua en el estrato córneo. Ej.: glicerina, urea, ácido hialurónico.

2

Emolientes

Suavizan y mejoran la sensación de aspereza al llenar espacios entre células superficiales.

3

Oclusivos

Forman una película que reduce evaporación y pérdida de agua desde la superficie.

08 ¿Qué significa realmente “anhidra”?

CONCEPTO CLAVE

Anhidra significa que la fórmula no incorpora agua como fase principal. Esto permite una textura más concentrada en aceites, mantecas y otros componentes liposolubles.

Lo importante: “sin agua” no significa automáticamente “mejor para todos”. Su fortaleza está en suavizar, aportar lípidos y reducir evaporación. Por eso suele rendir mejor cuando se aplica sobre piel que ya conserva algo de humedad.

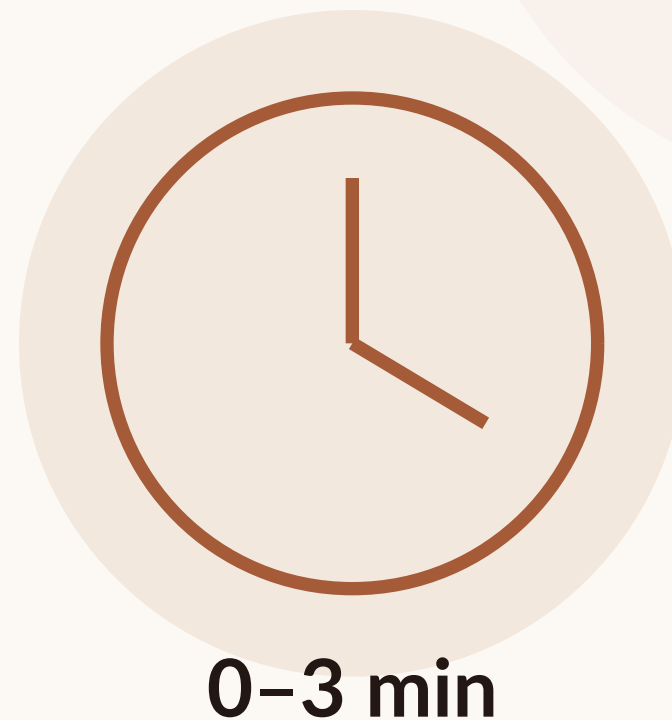
CONCENTRADA ≠ MILAGROSA

MENOS CANTIDAD, MEJOR DOSIFICACIÓN

La regla de los 3 minutos

Después de la ducha, seca con toques suaves y deja la piel ligeramente húmeda. Aplicar el hidratante pronto ayuda a aprovechar el agua que queda sobre la piel antes de que se evapore.

La guía original de Ivonne Gánem ya sugiere aplicar sobre piel ligeramente húmeda tras la ducha. Esta es una de las recomendaciones más consistentes de dermatología para piel seca.



La fórmula, traducida a funciones



- | | | |
|---|-------------------------|--|
| 1 | Karité | emoliencia + película lipídica |
| 2 | Cacao | cuerpo + suavidad |
| 3 | Coco | emoliencia + oclusividad |
| 4 | Alcohol cetílico | textura + deslizamiento |
| 5 | Sílice | absorción superficial + toque más seco |

Manteca de karité: la base emoliente

La manteca de karité es rica en triglicéridos y fracciones lipídicas que aportan suavidad, flexibilidad y sensación de confort. En cosmética corporal funciona principalmente como emoliente y componente de la película lipídica superficial.

Expectativa realista: puede mejorar la sensación de sequedad, pero la evidencia clínica sobre beneficios “regeneradores” específicos es más limitada que la evidencia general de los emolientes.



Dónde el karité suele sentirse mejor

Codos

piel más gruesa y expuesta a fricción

Rodillas

textura áspera por presión y roce

Talones

alta carga mecánica; pueden necesitar más oclusión

Piernas

resequedad frecuente tras duchas y depilación

TIP: APLICA UNA CAPA MÁS FINA EN ZONAS MENOS SECAS

Manteca de cacao: textura, cuerpo y confort



La manteca de cacao aporta una fase grasa sólida que ayuda a dar cuerpo a la fórmula y deja una película emoliente. Es razonable esperar suavidad y menor sensación de tirantez cuando forma parte de una rutina consistente.

Mito útil: que una manteca sea “antioxidante” no significa que una crema pueda prevenir por sí sola el fotoenvejecimiento. Para eso, la fotoprotección sigue siendo central.

Aceite de coco: un ingrediente con apoyo clínico

¿Qué puede aportar?

Emoliencia y lubricidad: mejora la sensación al tacto.

Ayuda a reducir la pérdida de agua al aportar una fase oleosa.

En un ensayo pequeño, el aceite de coco virgen mejoró la xerosis de forma comparable al aceite mineral.

Dato de evidencia

Un ensayo aleatorizado en 34 personas con xerosis leve-moderada comparó aceite de coco virgen y aceite mineral durante 2 semanas. Ambos mejoraron hidratación superficial sin diferencias claras en seguridad.

PMID 15724344

Alcohol cetílico: “alcohol” no siempre significa resecar

C16

El alcohol cetílico es un alcohol graso: una sustancia cerosa usada para mejorar textura, cuerpo, estabilidad y deslizamiento. No se comporta como etanol o alcohol isopropílico, que sí pueden sentirse más secantes en ciertas formulaciones.

Textura más cremosa

Mejor deslizamiento

Sensación emoliente

Su seguridad cosmética ha sido evaluada por Cosmetic Ingredient Review junto con otros alcoholes grasos de cadena larga.

Sílice: sensorialidad y “toque seco”

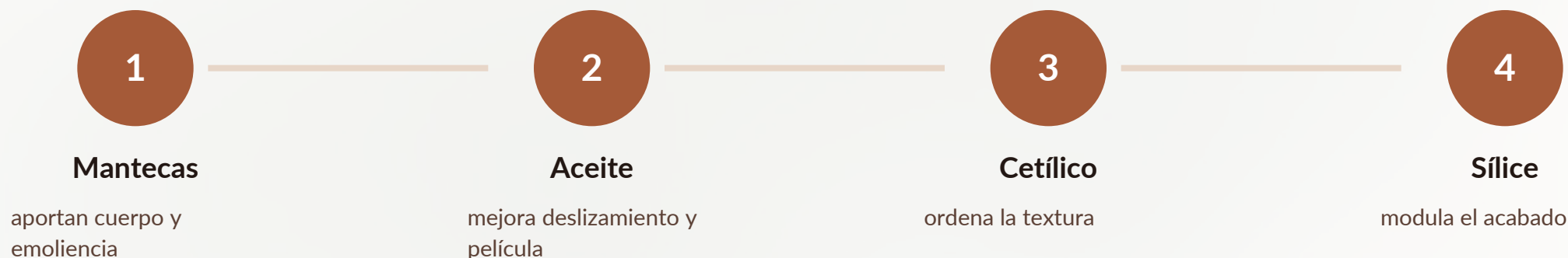
En la guía original, la sílice se presenta como el recurso que reduce la sensación grasa. En cosmética, distintas formas de sílice pueden actuar como absorbentes y modificadores de textura, ayudando a crear un acabado más mate o sedoso.

Su papel aquí no es “hidratar” por sí sola: es mejorar la experiencia de uso para que una fórmula rica en mantecas se sienta más llevadera.



La sinergia importa más que el ingrediente estrella

Una fórmula no es la suma de claims aislados. Lo que la piel “siente” depende de proporciones, estructura, aplicación y contexto.



RESULTADO ESPERABLE: SUAVIDAD + MENOR TIRANTEZ + ACABADO MÁS SECO

No toda la piel del cuerpo pide la misma cantidad

Usar la misma capa en todo el cuerpo puede dejar unas zonas cómodas y otras pesadas.
Ajustar la dosis mejora la experiencia.

Brazos

capa fina



Piernas

capa fina-media



Codos / rodillas

capa media



Talones

capa media-gruesa



El ritual de aplicación, optimizado

01

PREPARA

Ducha corta, agua tibia. Seca con toques y deja humedad residual.

02

DOSIFICA

Empieza con menos. Añade solo si la piel lo pide.

03

ACTIVA

Calienta la manteca entre palmas para facilitar el deslizamiento.

04

APLICA

Distribuye con movimientos suaves; no hace falta fricción intensa.

La ducha puede ayudar... o sabotear tu hidratación

5-10 min

Duchas cortas

Tibia

No muy caliente

Suave

Limpiador sin exceso de espuma

Toques

No frotar fuerte con la toalla

Regla práctica

Si sales de la ducha con la piel “chirriante”, muy tirante o enrojecida, probablemente la limpieza o la temperatura fueron demasiado agresivas para tu barrera.

HIDRATA ANTES DE QUE LA PIEL SE SEQUE DEL TODO

Rutina corporal de mañana: 4 minutos

00:00

Ducha breve

01:30

Seca con toques

02:00

Aplica una capa fina

04:00

Vístete cuando el acabado se asiente

Para acelerar el ritual

- Mantén el envase cerca de la toalla.
- Dosifica por zonas.
- Usa menos producto en torso y brazos si no están secos.
- Reserva una segunda capa para codos y talones.

Rutina nocturna: reparación de hábitos, no promesas

La noche es útil porque hay menos roce con ropa y puedes aplicar una capa algo más generosa en zonas muy secas. El beneficio sigue siendo cosmético: suavizar y ayudar a retener agua.

1 Pies

capa media en talones

2 Manos

reaplica tras el último lavado

3 Codos

pequeña capa adicional

4 Piernas

solo si siguen tirantes

Clima, aire acondicionado y ropa cambian lo que necesitas

Aire seco / frío

más reaplicación en piernas, manos y codos

Calor húmedo

capas más finas; prioriza zonas secas

Aire acondicionado

puede aumentar sensación de tirantez con horas de exposición

Ropa ajustada

fricción + resequedad pueden sentirse peor

AJUSTA LA DOSIS; NO HAY UNA CANTIDAD UNIVERSAL

Si tu piel es sensible, introduce el producto con método

Incluso ingredientes bien tolerados pueden causar reacción en algunas personas.
Para un producto nuevo, la AAD recomienda probar primero en una zona pequeña.

1

Zona pequeña

interior del brazo o pliegue
del codo

2

Uso normal

aplica la cantidad habitual en
esa zona

3

7-10 días

repite y observa tolerancia

4

Suspende

si aparece irritación
persistente o intensa

5 errores que hacen que una buena crema parezca “no funcionar”

- 1 Aplicarla sobre piel totalmente seca**

pierdes la oportunidad de retener el agua del baño.
- 2 Usar demasiada cantidad**

puede sentirse pesada y disminuir adherencia a la rutina.
- 3 Duchas muy calientes**

favorecen resequedad y tirantez.
- 4 Esperar que trate una enfermedad**

un cosmético no sustituye diagnóstico ni tratamiento.
- 5 Cambiar de rutina cada 2 días**

la constancia importa más que acumular productos.

Mitos rápidos: qué sí y qué no

“Más producto = más hidratación”

NO NECESARIAMENTE

La dosis debe dejar confort, no una capa incómoda.

“Natural nunca irrita”

FALSO

Los ingredientes botánicos también pueden sensibilizar a ciertas personas.

“Cocoa butter previene estrías”

NO DEMOSTRADO

Ensayos controlados no han mostrado prevención consistente.

“Alcohol cetílico reseca como alcohol etílico”

FALSO

Es un alcohol graso usado como emoliente y modificador de textura.

Reto 7 días: observa tu piel antes de comprar más cosas

Durante una semana, cambia solo lo necesario. El objetivo es identificar si tu piel mejora cuando reduces agresiones y aplicas bien el hidratante.

DÍA 1

Ducha tibia
+ piel húmeda

Nota: ____

DÍA 2

Dosis mínima
efectiva

Nota: ____

DÍA 3

Revisa codos
y talones

Nota: ____

DÍA 4

Evita exfoliar
fuerte

Nota: ____

DÍA 5

Reaplica solo
si tira

Nota: ____

DÍA 6

Compara tacto
y confort

Nota: ____

DÍA 7

Decide qué
funcionó

Nota: ____

Checklist: ¿tu rutina actual está protegiendo la barrera?

- ☐ Mis duchas suelen durar menos de 10 minutos.
- ☐ Uso agua tibia, no muy caliente.
- ☐ Aplico hidratante cuando la piel aún está ligeramente húmeda.
- ☐ No necesito frotar fuerte para “sentir limpieza”.
- ☐ Ajusto la cantidad por zonas.
- ☐ Puedo mantener esta rutina casi todos los días.

4–6 “sí”:
tu base de hábitos va en buena
dirección.

¿Para quién puede tener más sentido una crema anhidra?

PUEDE ENCAJAR SI...

Piel corporal seca o áspera.

Personas que prefieren fórmulas densas y concentradas.

Zonas como codos, rodillas y talones.

Quien quiere aplicar menos cantidad y masajear por zonas.

USA MÁS CAUTELA SI...

Piel muy reactiva: haz prueba de tolerancia.

!

Rostro acneico: no asumir que un producto corporal es ideal para la cara.

!

Dermatitis activa, heridas o síntomas persistentes: consulta profesional.

!

Si buscas tratamiento médico, un cosmético no lo sustituye.

!

Qué esperar de forma realista

EN MINUTOS

Sensación de suavidad, menos tirantez y una película protectora perceptible.

EN DÍAS

Con uso consistente y hábitos adecuados, la piel puede sentirse menos áspera y más flexible.

NO ESPERAR

Borrar manchas, curar dermatitis, eliminar estrías o reemplazar protector solar / tratamientos médicos.

LA MEJOR SEÑAL: TU PIEL SE SIENTE CÓMODA Y LA RUTINA ES SOSTENIBLE

Por qué la propuesta de Ivonne Gánem tiene sentido



La fórmula descrita en la guía original combina mantecas y aceite con componentes que mejoran la textura y el acabado. Esa arquitectura es coherente con una meta concreta: aportar emoliencia y ayudar a reducir la pérdida de agua sin dejar una sensación excesivamente grasa.

La ventaja real no es una promesa milagrosa. Es una fórmula pensada para convertir la hidratación corporal en un gesto corto, concentrado y agradable.



SI TU PIEL PIDE MENOS TIRANTEZ Y MÁS CONFORT

Haz del cuidado un ritual que sí repites.

Si te identificaste con la piel seca, las zonas ásperas y la dificultad de encontrar una textura rica que no se sienta incómoda, la crema anhidra Ivonne Gánem puede ser una opción coherente para probar de forma consciente.

CONOCE LA CREMA IVONNE GÁNEM



Fuentes, criterio y uso responsable

1. Ivonne Gánem. “El Poder de lo Puro” (guía original suministrada): beneficios anhidros, ingredientes y ritual de aplicación.
2. American Academy of Dermatology. Dermatologists’ top tips for relieving dry skin; How to pick the right moisturizer; How to test skin care products.
3. Purnamawati S, et al. The Role of Moisturizers in Addressing Various Kinds of Dermatitis. Clin Med Res. 2017.
4. Agero ALC, Veralló-Rowell VM. Randomized double-blind trial of extra virgin coconut oil vs mineral oil for xerosis. Dermatitis. 2004. PMID 15724344.
5. Theodoridis X, et al. Vegetable Butters and Oils as Therapeutically and Cosmetically Active Ingredients for Dermal Use: review of clinical studies. 2022. PMID 35548366.
6. Cosmetic Ingredient Review. Safety assessments for Cetyl Alcohol and for Silica/Silicates as used in cosmetics.
7. Osman H, et al. Cocoa butter trials for prevention of striae gravidarum: controlled studies did not show preventive benefit.

Aviso: esta guía es educativa y cosmética; no diagnostica ni trata enfermedades. Si presentas picor intenso, grietas persistentes, sangrado, inflamación, infección, eczema u otra condición, busca orientación de un profesional de salud. Sigue siempre las indicaciones del envase del producto.