Cómo leer etiquetas sin morir en el intento

(y proteger de verdad la piel de tu bebé)



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SABER LEER UNA ETIQUETA?

Porque muchas veces un producto pone en grande cosas como:

“**natural**”, “**apto para bebés**”, “**dermatológicamente testado**”...



*** Pero lo verdaderamente importante está en la letra pequeña: la lista de ingredientes, también llamada INCI.

Ahí es donde se ve la verdad.

Y aunque pueda parecer difícil, te prometo que se puede aprender.
Aquí te lo explico paso a paso.

Ingredientes que es mejor evitar
AUNQUE SUENEN INOCENTES

1. **Perfume / Fragrance / Parfum**
2. **Parabenos**
3. **Ftalatos**
4. **Aceites minerales (derivados del petróleo)**
5. **Siliconas**
6. **Colorantes artificiales**
7. **Listas largas con nombres incomprensibles**

Raquel Ramos

INGREDIENTES QUE ES MEJOR EVITAR

1. Perfume / Fragrance / Parfum

- PUEDE ESCONDER DECENAS DE **SUSTANCIAS QUÍMICAS NO DECLARADAS.**
- ALGUNAS SON **ALÉRGENOS**; OTRAS PUEDEN INTERFERIR CON EL **SISTEMA HORMONAL.**
- SI VES "FRAGANCIA" Y NO SE ESPECIFICA QUE ES NATURAL, MEJOR EVITARLO.

2. Parabenos

- SON **CONSERVANTES** (METHYLPARABEN, PROPYLPARABEN, BUTYLPARABEN...).
- SE HAN RELACIONADO CON **EFECTOS HORMONALES**
- EN PIEL INFANTIL, ES PREFERIBLE EVITARLOS POR PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN BASADA EN EVIDENCIA CIENTÍFICA, ESPECIALMENTE CUANDO HABLAMOS DE SALUD INFANTIL Y EXPOSICIÓN PRECOZ A SUSTANCIAS CON POTENCIAL DISRUPTOR ENDOCRINO

3. Ftalatos

- **NO SUELEN APARECER CON SU NOMBRE, PERO ESTÁN DENTRO DEL PERFUM**E.
- SE HAN ASOCIADO A **ALTERACIONES HORMONALES,** INCLUSO EN DESARROLLO FETAL.
- SI VES "PARFUM", "FRAGANCIA", "FRAGRANCE" O "AROMA" SIN ACLARACIÓN, SOSPECHA DE FTALATOS COMO DEP (EL MÁS COMÚN), DBP, DMP O BBP, AUNQUE NO APAREZCAN CON SU NOMBRE COMPLETO.

Raquel Ramos

INGREDIENTES QUE ES MEJOR EVITAR

4. Aceites minerales (derivados del petróleo)

- COMO MINERAL OIL, PETROLATUM, PARAFFINUM LIQUIDUM.
- **NO NUTREN NI HIDRATAN**: SOLO TAPAN LA PIEL.
- **NO SON AFINES A LA PIEL DEL BEBÉ, Y NO SON SOSTENIBLES:**
  - . INTERFIEREN CON LAS FUNCIONES NATURALES DE LA PIEL
  - . PUEDEN ALTERAR LA MICROBIOTA CUTÁNEA
  - RIESGO DE IMPUREZAS Y COMPUESTOS POTENCIALMENTE TÓXICOS

5. Siliconas

- **COMO DIMETHICONE, CYCLOPENTASILOXANE, ETC.**
- DAN SENSACIÓN DE SUAVIDAD, PERO **NO HIDRATAN NI APORTAN NADA REAL.**
- FORMAN UNA "CAPA PLÁSTICA" QUE NO DEJA RESPIRAR LA PIEL.

6. Colorantes artificiales

- APARECEN COMO CI + NÚMERO (CI 42090, CI 19140...).
- APORTAN SOLO COLOR, Y PUEDEN GENERAR ALERGIAS INNECESARIAS.

7. Listas largas con nombres incomprensibles

- SI NO ENTIENDES LO QUE ESTÁS LEYENDO, PROBABLEMENTE TU BEBÉ NO LO NECESITA.
- NO TODO LO BOTÁNICO SUENA SIMPLE, PERO MENOS ES MÁS.
- UNA BUENA ETIQUETA SUELE TENER POCOS INGREDIENTES Y CONOCIDOS.

Raquel Ramos



¿Y QUÉ SÍ PUEDE TENER UN BUEN PRODUCTO PARA BEBÉS?

✓ **LISTA CORTA DE INGREDIENTES, CON NOMBRES ENTENDIBLES:**

– KARITÉ, COCO, AVENA, ALMENDRA DULCE, ACEITES VEGETALES ECOLÓGICOS...

✓ **SIN PERFUMES ARTIFICIALES**

– SI HAY AROMA, QUE VENGA DE ACEITES ESENCIALES SUAVES Y EN BAJA CONCENTRACIÓN.

✓ **INGREDIENTES CON FUNCIÓN NUTRITIVA Y FISIOLÓGICA,**

– NO SOLO PARA "TAPAR" O DAR SENSACIÓN DE SUAVIDAD.

✓ **CERTIFICACIONES FIABLES, COMO:**

– ECOCERT, COSMOS, USDA ORGANIC...

– Y SI DICE "TESTADO DERMATOLÓGICAMENTE", QUE TENGA RESPALDO REAL (NO SOLO MARKETING).

Raquel Ramos



¿Y QUÉ PASA CON LOS SELLOS Y CERTIFICACIONES?

CERTIFICACIONES COMO ECOCERT, COSMOS O USDA ORGANIC

TE AYUDAN A SABER QUE EL PRODUCTO CUMPLE CIERTOS CRITERIOS:

- NO LLEVA DERIVADOS DEL PETRÓLEO, PARABENOS NI PERFUMES SINTÉTICOS.
- USA INGREDIENTES NATURALES Y ECOLÓGICOS.
- SIGUE ESTÁNDARES MÁS EXIGENTES QUE LA COSMÉTICA CONVENCIONAL.

! PERO OJO:

- ESTAS CERTIFICACIONES **NO GARANTIZAN** QUE UN PRODUCTO SEA APTO PARA TODAS LAS PIELES SENSIBLES.
- **TAMPOCO ASEGURAN QUE NO HAYA REACCIONES ALÉRGICAS.**
- Y NO IMPLICAN PRUEBAS CLÍNICAS REALES EN BEBÉS, SALVO QUE LO INDIQUE EXPRESAMENTE.

Raquel Ramos

Entonces... ¿qué hago?

ESCUCHA LA PIEL. PORQUE LA PIEL HABLA. Y SI APRENDES A OBSERVARLA, **TE GUÍA.**

Y ANTES DE APLICAR CUALQUIER PRODUCTO NUEVO:

HAZ UNA PEQUEÑA PRUEBA EN LA CARA INTERNA DE LA MUÑECA O DETRÁS DE LA OREJA.

ESPERA UNAS HORAS SIN LAVAR NI FROTAR ESA ZONA.

Observa: si no hay enrojecimiento, picor, granitos o inflamación... puedes usarlo con más tranquilidad.

Esto no es tener miedo.

Es ser prudente con una piel que está aprendiendo a defenderse.

Porque muchas veces, no es un solo ingrediente el problema, sino la suma de estímulos que se acumulan.

Raquel Ramos Graciano
Pediatra

PROYECTO RAICES

Si no entiendes lo que estás leyendo... mejor no lo pongas sobre la piel de tu bebé.

✅ PASO A PASO: CÓMO LEER UNA ETIQUETA COMO UNA PROFESIONAL (SIN AGOBIARSE)

1. **Busca la lista de ingredientes (INCI)**
   – Está en la parte trasera o lateral del envase. Es obligatoria por ley

2. **Fíjate en el orden**
   – Los ingredientes van de mayor a menor cantidad.
   – El primero suele ser agua (aqua), y eso es normal.
   – Pero si entre los primeros ves paraffinum liquidum, fragrance, petrolatum... ¡alerta!

3. **Menos es más**
   – Si hay más de 10 ingredientes y no entiendes ninguno, mejor busca otro más simple.

4. **Usa tu lista roja**
   – Perfume, parabenos, ftalatos, aceites minerales, siliconas, colorantes artificiales.

5. **Busca ingredientes que nutran de verdad**
   – Como: manteca de karité, avena coloidal, aceites vegetales ecológicos...

6. **Confía en lo sencillo**
   – Tu bebé no necesita productos milagrosos.
   – Necesita contacto, tacto, y lo justo para mantener su piel sana.

Raquel Ramos

Pediatría de los
1.000 primeros días

PROYECTO RAÍCES

www.raquelramos.es

Raquel Ramos Graciano
Pediatra

PROYECTO
RAÍCES