
Belleza química
Historias de autocuidado y transformación
Lucía Vázquez Sica

Belleza química

Historias de autocuidado y transformación

Coordinación editorial: Érica Marino
Edición: Lourdes Delgado
Corrección: María Eugenia Martínez
Diseño de portada e interior: Estudio Olifant (@be.olifant)
Asistencia editorial: Daniela Victoria Benedetto
Producción: Gabriela Bravo

1. ª edición: septiembre 2026

Todo el contenido del presente libro, incluidas las imágenes e ilustraciones de cubierta, es original y se encuentra sujeto y protegido por las actuales normativas de Propiedad de Intelectual. Su uso y/o reproducción, ya sea total o parcial, para el entrenamiento de tecnologías o sistemas de inteligencia artificial, así como cualquier tipo de minería de datos, queda terminantemente prohibido. El editor en tanto que titular de los derechos de la obra ejecutará las acciones que considere necesarias ante cualquier uso no autorizado.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

©2026 by Lucía Vázquez Sica
All Rights Reserved
© 2026 by Ediciones Urano Uruguay S. A.
San Martín 2123, Montevideo
C. P. 11800, Montevideo
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-9915-709-17-8
E-ISBN: 978-9915-709-25-3

Impreso y encuadernado en MASTERGRAF S. R. L.Gral. Pagola 1823, Montevideo C. P 11800
Impreso en Uruguay – *Printed in Uruguay*

Belleza química

Historias de autocuidado y transformación

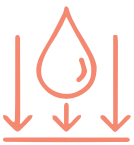
Lucía Vázquez Sica

TENDENCIAS

NOTA DEL EDITOR

Este libro contiene referencias vinculadas a la ansiedad, la depresión, los trastornos alimentarios y pensamientos autodestructivos que podrían resultar sensibles para algunos lectores.

A Alvin, por inventar el nombre *belleza química* y por
ser fiel compañía a la hora de cumplir todos mis sueños.
Sin vos, muchas cosas no serían posibles.
Y a Mercurio, por tus nueve años de compañía
en esta y otras aventuras, y por salvarme la vida.
Fuiste el mejor perro del mundo.



Índice

Introducción 8

1. Resignación y renacimiento 14

2. El surgimiento 30

3. Tóxico 54

4. Eternamente joven 74

5. Cleopatra se bañaba en leche 90

6. Pura química 114

7. Especial 128

8. Cuerpos que no ceden 140

9. Cuidado... es una trampa 162

10. El reloj 174

11. La herencia 188

Ingredientes estelares 202

Epílogo 212

De acá saqué la data... 222

Introducción



Esta era una idea que venía rondándome la cabeza desde hacía años. No sabría decir exactamente cuándo empezó a tomar forma, pero creo que siempre estuvo ahí, esperando su momento.

Desde chica me fascinó escribir. Empecé inventando cuentos —a veces con finales felices, otras no tanto—, pero lo que más disfrutaba era esa posibilidad de crear mundos y que en ellos se mostrara un poquito más de mí.

Más adelante, cuando estudié periodismo, descubrí que también hay belleza en narrar lo que sí sucedió, en transformar la realidad en palabras sin que pierda su humanidad. El poder de la comunicación en todo su esplendor: comunicar para cambiar la realidad.

Durante mucho tiempo, este deseo quedó guardado en algún cajón mental, entre las cosas que uno sueña, pero no se anima a hacer. Hasta que, como suele pasar con todo lo importante, la oportunidad llegó de golpe. Se presentó sin aviso y tuve que actuar rápido. Por suerte ya tenía un boceto, una especie de esqueleto de lo que quería contar, y eso hizo que el proceso fuera menos abrumador.

Este libro es, de alguna forma, un reflejo de mi cabeza: una mezcla de curiosidad, ciencia, ironía y preguntas. Tiene algo de mi vida, pero, sobre todo, mucho de mis intereses. Hablo de *skincare*, claro, pero también de belleza, de historia, de cultura, de todo lo que atraviesa la forma en que miramos —y nos miramos—. Es ecléctico, como lo es *Belleza química* en el mundo digital: un lugar donde conviven las fórmulas con la compasión por una misma, la evidencia científica con el sentido común y las rutinas de cuidado con las emociones que las impulsan.

No fue fácil llegar a este punto en el que puedo decir que *Belleza química* soy yo, sin disfraces ni fórmulas forzadas. Cuando empecé, allá por el 2019, lo hice porque estaba cansada de la desinformación que había en las redes sobre cuidado de la piel. Mi alma de divulgadora científica no podía escuchar a gente hablar sin saber, y mi propuesta era básicamente desbancar mitos, dar información certera, explicar todo sobre el *skincare* que tanto me fascinaba.

Cuando empecé, lo único que quería era hacerlo bien. Decir lo correcto. Mostrar lo que los demás esperaban ver. Me costaba mucho mostrarme y, si bien todo mi contenido era honesto, estaba curado al extremo para que a todos les gustara. Funcionó: ese mismo año ya estaba siendo invitada a eventos de una de las marcas de belleza más grandes a nivel mundial: L´Oréal. Crecí bastante rápido y me hice lugar entre un mundo de *influencers* con contenido muy diferente al que yo hacía. Había algo de lo que publicaba que gustaba mucho, pero aun así yo me sentía incómoda e insegura.

Con el tiempo fui aprendiendo a editar, sacar mejores fotos, seguir las tendencias, pero siempre adaptándolas a mi forma de ver las redes sociales. Las opciones de trabajo ya no eran

canjes, sino contenido pago. Todo se sentía como un sueño en el que se combinaba el miedo a fallar con cada vez más ganas de contar todo lo que yo quería.

En 2024 me echaron de mi trabajo de tiempo completo y pasé a tener un montón de tiempo libre (a pesar de tener varios trabajos chiquitos extra). *Belleza química* empezó a mutar hacia la que, probablemente, sea su esencia final. Mis años de experiencia me hicieron entender algo importante: las personas no me siguen solo por lo que sé ni por la estética de mis posteos. Me siguen porque detrás de cada texto, de cada historia o reseña, hay una voz auténtica. Una persona con valores, con contradicciones, con la misma necesidad de entenderse que muchos de los que me leen.

Belleza química creció a la par de mi propio crecimiento personal. Dejó de ser solo cuidado de la piel y pasó a ser un lugar donde cuestionarnos, donde aprender, donde hablar de feminismo, salud mental, política, entre otros.

Y este libro es una consecuencia natural de eso. Es, en parte, una guía para cuidar la piel, sí, pero también una invitación a mirar más allá del espejo. A cuestionar los mensajes que nos dicen cómo deberíamos vernos, a entender por qué hacemos lo que hacemos frente a una crema o un espejo.

En estas páginas vas a encontrar mucha información práctica: cómo armar tu rutina, cómo elegir productos según tus necesidades, cómo dejar atrás los mitos que circulan por redes sociales. Pero también espero que te lleves algo más profundo: una mirada distinta sobre lo que significa cuidar la piel. Porque detrás de cada paso de una rutina, hay una intención. Cuidarse no siempre tiene que ver con verse mejor; a veces es, simplemente, una manera de sentirse más en paz.

Y esa es, tal vez, mi mayor intención con este libro: que encuentres un poco de paz. Puede sonar extraño decirlo en un texto sobre *skincare*, pero tiene todo el sentido. Porque este libro no solo habla de ingredientes ni de dermis ni de ácidos, sino de lo que significa ser mujer en un mundo que nos enseñó a perseguir la belleza como si fuera una meta moral. Habla de las cosas que hicimos —y seguimos haciendo— en nombre de ser «bonitas».

Ojalá estas páginas te acompañen a reconciliarte con tu piel, con su historia y con la tuya. Que puedas leerlas sin exigencia, sin culpa, sin esa voz interna que siempre te susurra que no sos lo suficientemente linda, flaca o joven. Y que, de alguna manera, este libro te devuelva lo que la industria cosmética muchas veces nos roba: la tranquilidad de sentirnos bien en nuestra propia piel.



Resignación y renacimiento

1.

Y llegó el día. Apareció uno, redondo, de bordes enrojecidos, con una pequeña punta brillante llena de líquido que peleaba por salir. Dolía al tacto y al hacer morisquetas. Mi mente solo me decía: **«Estrujalo todo lo que puedas»**, pero el dolor me echaba para atrás.

Ese fue solo el comienzo: de golpe mi rostro parecía el campo de batalla de la pubertad. Un campo de batalla doloroso e inflamado.

> **Con la revolución hormonal no solo vino el acné. También, la poca paciencia y la firme creencia de que yo ya sabía todo sobre el mundo que me rodeaba, por lo que todos los consejos que me daban los adultos eran solamente para molestarme.**

Por eso, ante el consejo atento de mi abuela cosmetóloga, que me recomendaba hacer limpiezas de cutis periódicas y usar un producto para los granitos, yo me negaba rotundamente. Mi abuela sabía mucho. Había sido pionera en algunas técnicas y tratamientos en el país y tenía un cutis impecable,

especialmente si teníamos en cuenta su edad (traducción: para un adolescente, cualquier edad mayor a veinte años es prácticamente la de un anciano). Es por eso que todas sus propuestas, ante mi mirada adolescente, me parecían «de vieja». Sus cremas y sus rituales de belleza no eran lo que yo quería ser en ese momento. Ya lo dije, ¿verdad? **La adolescencia me había sacado toda la paciencia, incluso para lavarme la cara y ponerme una crema.** Si bien mi abuela era un modelo a seguir en muchos aspectos, su imagen se alejaba de lo que yo quería para mí: una señora coqueta, siempre muy bien peinada y maquillada, frente a mi adolescencia desprolija y experimental.

Mi tímida introducción al cuidado de la piel sucedió de la mano de quien yo consideraba un par: mi mejor amiga. Ella tenía una tía que trabajaba en un conocido laboratorio cosmético. No recuerdo si era un beneficio para los familiares de quienes trabajaban allí o si era abierto al público, pero básicamente ofrecía lo mismo que mi abuela: una limpieza, una evaluación de tu piel y una recomendación de productos, obviamente todos de su marca. Una muy buena estrategia de *marketing* en una época en la que la industria cosmética y el conocimiento sobre *skincare* no eran tan avanzados.

Como mi amiga iba, lejos de parecerme aburrida, la propuesta me encantó. Fue hace mucho y mis recuerdos están algo borrosos, pero recuerdo haber ido al menos un par de veces a que me limpiaran la piel y me extrajeran los comedones de manera adecuada, no como lo hacía en casa, con los dedos sucios y de manera violenta.

En un esfuerzo porque mi inestable humor no se diluyera cada vez que un grano nuevo aparecía, mi mamá me había comprado la rutina diaria que la cosmetóloga me había recomenda-

do en esas citas. Lo intenté, pero la constancia y el cariño con el que hay que tratar una piel adolescente acneica no coincide, normalmente, con el temperamento de la pubertad.

La adolescencia es, sin duda alguna, compleja. Crecí más de diez centímetros en poco tiempo y nada es más terrible que mirar frente al espejo cómo el cuerpo empieza a cambiar de manera desigual. Era más alta que el promedio y también más ancha de espalda, lo que me hacía sentir gigante; mi piel y mi cabello estaban grasosísimos por los cambios hormonales de mis primeras menstruaciones, y además no era todo lo flaca que debería haber sido viviendo la adolescencia en los terribles 2000. De repente, me interesaba muchísimo lo que otros opinaban sobre mi aspecto físico, algo que no había sucedido en ningún momento de mi niñez, cuando, si bien recibía comentarios sobre mi cuerpo, solía ignorarlos por estar más entretenida leyendo un libro o jugando con mis Barbies.

Además de la fallida rutina de *skincare* para el acné, también desistí de depilarme las cejas, que en esa época se usaban hiperfinas, en contraposición con las mías, más cercanas a la belleza incomprendida de Frida Kahlo. Lo intenté un par de veces, pero el dolor punzante de la pinza de cejas, que en un punto hasta me hacía lagrimear, no era para mí. También probé la depilación con cera en las piernas y me pareció una absoluta tortura: mis primeros años de pubertad fueron a base de maquinilla de afeitar y muchas vendas, especialmente en las zonas de los huesitos de los tobillos, por los cortes.

Con trece años ya había aprendido una lección fundamental del patriarcado: no había nacido naturalmente linda, el adjetivo más importante para una mujer; y tampoco

lograría serlo de manera artificial, ya que todos los rituales necesarios para perseguir la belleza me resultaban tediosos y dolorosos, o incluían gastar un montón de dinero que mi familia no tenía.

Ser fea era algo que había aceptado con resignación. Con catorce años me hice mi primer tatuaje. En esa época, todo un acto mucho más revolucionario y poco común que hoy en día. Llevaba el pelo corto y desmechado, disonante respecto a todas las cabelleras largas de mis amigas; y la ropa mal combinada y desalineada, incluso para la particular moda de principios de siglo, pero era ropa que a mí me hacía feliz: combinación de estampados, cortes que no eran los que más favorecían a mi cuerpo, experimentación pura. Sabía que no iba a ser el objeto de deseo de mis compañeros de secundaria, por lo que mi postura era convertirme en una completa *man repeller*, feliz de mis decisiones estéticas.

En perspectiva, agradezco muchísimo esa etapa de experimentación, ya que siento que me permitió, como adulta, entender mi estilo personal y abrazarlo. En ese momento, parecía casi una burla al sistema.

Con dieciséis años recién cumplidos, la vida me dio un golpe grande: me fui a vivir a España con mi familia. Lógicamente, por la edad, la decisión no la tomé yo (siempre dije que es muy diferente emigrar por decisión propia que hacerlo siendo menor de edad). Seguía siendo adolescente, con todo lo que eso conlleva, pero ahora además estaba lejos de mis amigas, de parte de mi familia, de todo lo que conocía y me daba cierta seguridad emocional.

En España además era «sudaca». Era inmigrante en un pueblo relativamente chico y poco acostumbrado a lo diferente. Y, si la adolescencia de por sí ya es cruel, siendo migrante lo es mucho más. Me encontré con un universo no solo totalmente diferente en cuanto a costumbres, formas de ser e incluso idioma (porque sí, en España no solo se habla español), sino también en ideales estéticos. Los cortes de pelo, la ropa y el maquillaje que se llevaban en la madre patria eran muy diferentes a los que usaban en Uruguay. De golpe, tenía que adaptarme a un montón de cosas nuevas, incluidos los estándares de belleza.

De un momento a otro, los años de resignación y de saber que no era linda se convirtieron en ira. Bastante malo era ser rechazada socialmente por haber nacido en otro país para encima sumarle el rechazo por ser fea. Sin embargo, me llevó un tiempo adaptarme a lo que se esperaba de mí por ser mujer en España.

Mi transformación, cual patito feo, comenzó casi cuando nació YouTube y la era dorada de los tutoriales, aproximadamente un par de años después de haber emigrado. Anteriormente había intentado muchas cosas para lograr mi cambio, pero fracasé estrepitosamente.

Internet me dio el *glow up* que necesitaba para sobrevivir a esa etapa con consejos de dudosa procedencia y efectividad moderada.

Aunque mi camino para bajar esa pancita que tanto me frustraba fue la conocidísima dieta de la NASA, la ráfaga de dopamina que me generaba que todos me dijeran que estaba más flaca y, por ende, más linda me llevó a buscar en Internet solu-

ciones aún más rápidas y efectivas. A las dietas clásicas, a las que nos tenían acostumbradas las revistas como *Cosmopolitan* (la dieta de la luna, la dieta de la manzana y otras estupideces antinutricionales), se sumaron los blogs de Ana y Mía, donde se daban recomendaciones para tener un trastorno alimenticio en diez simples pasos. Felicitaciones, lo lograron.

Lejos habían quedado las inocuas limpiezas de cutis recomendadas por mi abuela para cuidar la piel. Ahora probaba menjunjes caseros con miel, limón, azúcar, banana y mucho más. La piel pedía auxilio a gritos, pero yo no la escuchaba, porque me seguían saliendo granos. Y ahora, además, estaban enrojecidos y lastimados.

Me enojaba conmigo misma por no tener el cutis de otras chicas. Copiaba todos los tutoriales de maquillaje y a las *fashion bloggers*. Dejé de lado mi estilo y empecé a usar todo aquello que juré que jamás me pondría: sombras rosas y zapatos de taco.

Internet me ayudó a convertirme, de una vez por todas, en ese objeto de deseo que tanto anhelaba ser. A la vez, me convertí en un monstruo, una especie de Frankenstein hecho de hambre y polvos sueltos. La adolescente de ideales fuertes que no quería sufrir para encajar ahora solo sabía sufrir. Estaba más bella que nunca, pero también más triste y vacía.

Mis años de universidad son un poco borrosos y ahora las fotos me engañan. Ese brillo, ese *outfit* específicamente planeado, el pelo largo y sedoso, la delgadez... Todo se desmorona si miro atentamente a mis ojos, que solo piden auxilio.

La belleza me costó mucho. Pasé de odiar mi piel a estudiarla en profundidad. Y mientras más aprendía, más entendía que ese campo de batalla del que estaba huyendo, en realidad, es un mapa increíble y necesario.

Un mapa de tu piel

A veces parece que la piel no es solo piel, sino una carta de presentación. La sociedad nos enseñó que una arruga, un granito o una mancha no son simples cambios biológicos, sino fallas. La mayoría de las mujeres llegamos al cuidado de la piel a través de las imposiciones estéticas: no tener «imperfecciones», no envejecer, tener la piel lisa, firme, clara. En lugar de ver a la piel como a un territorio para habitar y cuidar, la vemos como la veía la Lucía adolescente: un campo de batalla donde autodestruirse es el único movimiento válido.

Y la investigación científica lo confirma: distintos estudios de psicología social muestran que más del 80 % de las mujeres reportan haber sentido insatisfacción con su cuerpo en algún momento de su vida (según investigaciones en el campo de la imagen corporal y el trastorno dismórfico corporal de los psicólogos Cash y Smolak).



No es solo un mal día frente al espejo, que todos podemos tener, sino una sensación persistente que influye en cómo nos movemos por el mundo, en nuestra autoestima y en cómo nos relacionamos con otros.