

# Dadatina: "Cuidar la piel es un privilegio, pero podemos hacerlo sin gastar mucho dinero"

Acaba de lanzar su libro sobre el cuidado de la piel. Aquí, nos cuenta sobre eso y nos revela algunos tips para una dermis perfecta.

COMPARTI ESTA NOTA



ENTREVISTA CON DADATINA.

**D**adatina es cosmóloga y un fenómeno en redes sociales. En su cuenta **@soydadatina** tiene más de 400 mil seguidores que se interesan por sus consejos prácticos y súper útiles para cuidar la piel. Hablamos con ella, porque se animó a escribir un libro al que llamó **#PielReales** (Urano) y es una guía básica y sencilla para el cuidado de la dermis.

**¿Por qué decidiste escribir este libro?**

-Decidí escribirlo, porque no existía ningún libro que te ayudara a cuidarte la piel. Existen libros de dermatología, pero son para médicos o estudiantes de medicina y el lenguaje técnico es difícil para personas que no están en el rubro. Mi intención era que tenga el mayor alcance posible y que cualquier persona pueda leerlo, entenderlo, aprender y divertirse conociendo su piel.

**Según tu experiencia, ¿cuáles son las 3 consultas que te hacen más frecuentes?**

-Las tres consultas más comunes son sobre manchas en la piel, envejecimiento y acné. Por eso, siempre recalco que hay que utilizar protector solar los 365 días del año. El 80% de los signos de envejecimiento se dan por daños externos como el del sol, y las manchas ocurren generalmente cuando la piel está expuesta sin protección.

El acné también se puede agravar y dejar marcas ante los efectos del sol; suena súper repetitivo, pero es fundamental el uso del protector.



**¿Qué te preocupa a la gente de la piel?**

-Yo creo que a todas nos preocupa que nuestra piel se vea saludable, para algunos esto puede ser "solucionar" el tema del acné, para otros puede significar tener menos arrugas, pero al fin y al cabo todos queremos vernos lo mejor posible porque la piel es nuestro órgano más extenso y expuesto del cuerpo.

**¿Por qué creés que muchísima gente no le da su importancia al cuidado de la dermis?**

Creo que mucha gente lo veía como algo vanidoso y que había que tener mucha plata para hacerlo, y aunque obviamente es un privilegio poder cuidarte la piel, se puede gastar poco y lograrlo. Creo que la gente está tomando más consciencia sobre el cuidado de la piel, en especial en el 2020, donde estuvimos encerrados y buscamos un hobby que nos hiciera sentir bien, por eso no creo que sea algo vanidoso; muchos encontramos que cuidarnos la piel nos hace bien a la salud mental también, y me incluyo en esto.



**¿Qué te gustaría que le quede claro al lector o lectora después de leer #pielreales?**

Me encantaría que puedan aprender a conocer su piel, saber que es indispensable ir al dermatólogo y armarse una rutina para cuidarla.

**¿Por qué decidiste ponerle ese título?**

En realidad, "PielReales" es un movimiento que comencé hace casi dos años. La idea fue, y es, tratar de romper con la idea de que una piel sana solo es tal, si tiene porcos pequeños, si no tiene arrugas, si es lisa, si no tiene acné, ni nada que no la haga perfecta, digamos. Siempre nos la han querido vender así y eso nos causa mucho estrés y ansiedad, a tal punto que a veces uno no quiere ni salir en una foto y recurrimos a filtrarnos o a maquillarnos para salir supuestamente bien y que no se vea "la textura" de la piel. La idea es aprender a querernos, y no odiarnos a nosotras mismas por esas marcas que nos acompañan y en definitiva nos hacen humanas. Es también para inspirar a otra gente a que acepte su piel y no sientan vergüenza de ella. Para mí, este movimiento de "PielReales" representa todo esto, y por eso, siempre quise que el libro tuviera el mismo nombre.

at Clara Ballester