
RECURSO GRATUITO

Iniciación a la Cosmética

Guía para dar tus primeros pasos en el mundo de la formulación

Alejandra Heredia
Farmacéutica

Guía para dar tus primeros pasos en el mundo de la formulación

Por Alejandra Heredia — Farmacéutica

Antes de empezar: qué es (y qué no es) este PDF

Si estás leyendo esto, es probable que te hayas hecho alguna de estas preguntas: ¿cómo hacen las marcas sus cremas? ¿Puedo hacer mis propios productos en casa? ¿Qué significan esas palabras raras en la etiqueta de mi shampoo?

Quiero ser honesta contigo desde la primera página: este PDF no te va a convertir en formuladora experta en diez minutos. Nadie puede prometerte eso, y yo tampoco voy a hacerlo. La formulación cosmética es una disciplina real, con química de por medio, y como toda disciplina, se aprende con tiempo, práctica y buena guía.

Lo que sí vas a encontrar aquí es una introducción honesta y ordenada: los conceptos básicos que necesitas entender antes de mezclar tu primer ingrediente, el vocabulario que vas a encontrarte una y otra vez, y una idea clara de qué te espera si decides ir más profundo. Es exactamente el mapa que a mí me hubiera gustado tener cuando empecé.

Si al terminar de leer sientes curiosidad, ganas de aprender más y algunas preguntas nuevas (mejores que las que tenías al empezar), este PDF cumplió su propósito. Y si quieres ir más allá, ahí están mis cursos esperándote, con la profundidad técnica real que esta guía apenas puede insinuar.

Vamos a ello.

1. Qué es la cosmética y qué es la formulación magistral

La cosmética es, en términos simples, el conjunto de productos diseñados para aplicarse sobre el cuerpo (piel, cabello, uñas, labios) con fines de limpieza, cuidado, protección o embellecimiento. Una crema hidratante, un shampoo, un labial, un protector solar: todos son productos cosméticos.

Formular es diseñar la receta de uno de esos productos: decidir qué ingredientes lleva, en qué cantidad, en qué orden se incorporan y bajo qué condiciones, para lograr un producto que sea seguro, estable en el tiempo y que cumpla la función que promete.

La formulación magistral es la elaboración de fórmulas cosméticas (o farmacéuticas) de manera personalizada, generalmente en lotes pequeños, adaptadas a necesidades específicas — a diferencia de la producción industrial masiva. Es el terreno de quienes formulan para sí mismas, para clientas particulares, o para emprendimientos artesanales de cosmética.

Aquí es donde quiero hacer una distinción importante: no es lo mismo mezclar ingredientes que formular. Mezclar aceites y esencias en un frasco puede darte un producto agradable, pero sin entender la química que hay detrás, no tienes forma de saber si ese producto es estable, si va a durar, si es seguro para la piel, o si simplemente se va a separar o a enranciar en dos semanas. Formular con criterio es lo que separa un experimento de una fórmula real.

2. La química básica detrás de una fórmula

No te asustes con la palabra "química": no necesitas ser ingeniera química para entender esto, solo necesitas algunos conceptos base.

La mayoría de los productos cosméticos (cremas, lociones, acondicionadores) son emulsiones: mezclas de una fase acuosa y una fase oleosa que, en condiciones normales, no se mezclan entre sí (como el agua y el aceite). Para lograr que convivan de forma estable, se necesita un emulsionante, un ingrediente que actúa como puente entre ambas fases.

Una fórmula típica de emulsión se organiza en fases:

- Fase acuosa: agua (generalmente destilada o desionizada), y a veces humectantes como la glicerina.
- Fase oleosa: aceites vegetales, mantecas, emulsionantes, y en ocasiones alcoholes grasos que aportan cuerpo.
- Fase activos/aditivos: ingredientes sensibles al calor que se agregan al final, como vitaminas, extractos o fragancias.
- Conservante: el ingrediente (o sistema de ingredientes) que evita que la fórmula se contamine con hongos o bacterias. No es opcional: cualquier producto con agua necesita conservante para ser seguro.

Cada una de estas fases cumple una función, y el orden y la temperatura en que se incorporan no es un detalle menor — es, de hecho, una de las razones por las que dos personas pueden usar los

mismos ingredientes y obtener resultados completamente distintos.

3. El abecé de las materias primas: un mini-glosario

Cuando empieces a leer fórmulas o etiquetas, te vas a topar con nombres técnicos (INCI, el sistema internacional de nomenclatura de ingredientes cosméticos). Aquí tienes un punto de partida:

- Emulsionante: permite que agua y aceite se mantengan mezclados de forma estable (ej. cetearyl olivate, polysorbate 60).
- Humectante: atrae y retiene agua en la piel o el cabello (ej. glicerina, propanediol).
- Emoliente: suaviza y da sensación agradable en piel/cabello, generalmente aceites o ésteres (ej. aceite de jojoba, caprylic/capric triglyceride).
- Conservante: previene el crecimiento microbiano (ej. sistemas como fenoxietanol + etilhexilglicerina).
- Espesante/gelificante: da textura y consistencia (ej. goma xantana, carbómero).
- Tensioactivo: genera espuma y limpia, típico de shampoos y jabones líquidos (ej. cocamidopropil betaína, SLES).
- Activo: ingrediente con una función específica más allá de la textura (ej. ácido hialurónico, niacinamida, vitamina E).
- Antioxidante: protege a los aceites de oxidarse/enrancarse (ej. vitamina E, romero antioxidante).

No necesitas memorizar esta lista. La idea es que la próxima vez que leas un INCI, puedas reconocer qué tipo de función cumple cada ingrediente, en lugar de ver una lista de palabras sin sentido.

4. Cómo leer el INCI de un producto comercial

Ahora que conoces algunas funciones básicas, vamos a aplicarlo: toma cualquier producto que tengas en casa y busca su lista de ingredientes (INCI). Esto es lo que necesitas saber para leerla con criterio:

El orden importa. Por norma, los ingredientes se listan de mayor a menor concentración. Si "Aqua" (agua) aparece primero, la fórmula tiene como base principal agua. Los ingredientes que aparecen al final de la lista (activos, conservantes, fragancia) suelen estar en concentraciones muy bajas, típicamente menores al 1%.

Vas a reconocer familias, no cada ingrediente. No necesitas saber qué es cada palabra: con lo visto en el glosario anterior, ya puedes ubicar la fase acuosa, algunos emolientes, el emulsionante y el conservante en la mayoría de las listas.

Cuidado con el marketing en el empaque. Que un empaque diga "natural" o "libre de químicos" no te dice nada sobre la fórmula real — eso solo lo revela el INCI. Aprender a leerlo es, literalmente, aprender a ver más allá de la publicidad.

Ejemplo simplificado de una crema comercial típica: Aqua, Caprylic/Capric Triglyceride, Glycerin, Cetearyl Alcohol, Cetearyl Olivatate, Sorbitan Olivatate, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin, Tocopherol, Parfum. Con lo que ya sabes, puedes identificar: agua (base), un emoliente, un humectante, un sistema emulsionante, un conservante, un antioxidante y fragancia. Ya no es una lista de palabras sin sentido — es una fórmula que puedes empezar a interpretar.

5. Mitos comunes sobre la cosmética natural y casera

Antes de seguir, quiero desmontar algunas ideas que circulan mucho en redes sociales y que suelen confundir a quien está empezando:

"Natural es sinónimo de seguro." Falso. Hay ingredientes naturales altamente irritantes o alergénicos (aceites esenciales sin diluir, por ejemplo), y conservantes sintéticos que son extremadamente seguros y están respaldados por décadas de estudios toxicológicos. La seguridad depende del ingrediente, la concentración y cómo se usa — no de si es "natural" o "químico" (una distinción, de hecho, poco precisa: todo lo que existe, incluida el agua, es química).

"Si lo hago en casa, no necesito conservante porque lo voy a usar rápido." Falso, y peligroso. El riesgo microbiano empieza desde el primer contacto con agua y con tu propia piel (cada vez que metes el dedo en el frasco). Un producto sin conservante puede desarrollar contaminación visible o invisible en cuestión de días.

"Puedo sustituir cualquier aceite por otro parecido en una receta." Cada aceite tiene un perfil de ácidos grasos distinto, lo que afecta textura, absorción, estabilidad y, en el caso de jabones, dureza y limpieza. Sustituir "a ojo" puede arruinar una fórmula que en el papel se veía idéntica.

"Entre más ingredientes 'activos' le ponga, mejor va a funcionar." Más no es mejor. Cada activo tiene una concentración eficaz y un rango seguro; pasarte de la dosis puede irritar la piel en lugar de beneficiarla, y combinar activos incompatibles puede anular su efecto o generar reacciones.

"Si funcionó una vez sin pesar bien, va a seguir funcionando siempre." La reproducibilidad es la base de una fórmula profesional. Un acierto por casualidad no es una fórmula: es una fórmula real solo cuando puedes repetirla con el mismo resultado, lote tras lote.

Desmontar estos mitos no es para asustarte — es para que empieces con las expectativas correctas y evites los tropiezos más comunes desde el primer día.

6. Los grandes tipos de productos cosméticos

No todos los productos se formulan igual. Conocer las grandes familias te ayuda a entender por qué cada una tiene su propia lógica:

- Emulsiones O/W (aceite en agua): cremas y lociones ligeras, la fase externa es agua. Se sienten frescas y se absorben rápido.
- Emulsiones W/O (agua en aceite): cremas más densas y oclusivas, la fase externa es aceite. Ideales para piel muy seca o protección intensa.
- Anhidros: productos sin agua (bálsamos, mantecas corporales, algunos labiales). No necesitan conservante tradicional, pero sí cuidar la oxidación.
- Tensioactivos/limpiadores: shampoos, geles de baño, jabones líquidos. Su reto principal es el equilibrio entre limpieza y no resecar.
- Saponificados: jabones en barra elaborados por reacción química (saponificación) entre grasas y un álcali (soda o potasa cáustica).
- Sueros/serums: fórmulas ligeras, generalmente en base agua o gel, con alta concentración de activos.

Cada familia tiene su propia ciencia, sus propios retos de estabilidad y su propia forma de calcular proporciones — por eso en mis cursos cada tipo de producto se trabaja por separado, con profundidad.

7. Herramientas básicas para empezar en casa

No necesitas un laboratorio industrial, pero sí un mínimo de equipo y buenas prácticas:

- Balanza digital de precisión (idealmente con resolución de 0,01 g): las fórmulas cosméticas se trabajan en peso, no en volumen. Una cucharadita nunca va a darte una fórmula reproducible.
- Termómetro: muchas fases necesitan fundirse o incorporarse a temperaturas específicas.
- Recipientes de acero inoxidable o vidrio resistente al calor, nunca aluminio sin recubrimiento (reacciona con algunos ingredientes).

- Mini-mixer o batidor de mano: para emulsionar correctamente. Un tenedor no genera la energía de cizalla necesaria para una emulsión estable.
- pH-metro o tiras de pH: fundamental para verificar que tu producto esté en un rango seguro para la piel.
- Alcohol al 70% para desinfección de materiales y superficies de trabajo.
- Envases y materias primas propiamente rotulados, con fecha de compra y de apertura.

La higiene no es un detalle estético: trabajar sin desinfectar tus materiales es una de las causas más comunes de que una fórmula se contamine, incluso llevando conservante.

8. Seguridad y estabilidad: lo mínimo que debes saber

Tres conceptos que vas a escuchar constantemente y que conviene tener claros desde ya:

pH: la escala que mide qué tan ácida o alcalina es una sustancia. La piel tiene un pH ligeramente ácido (alrededor de 4,5-5,5), y muchos activos solo funcionan correctamente dentro de rangos de pH específicos. Formular sin medir el pH es formular a ciegas.

Estabilidad: que un producto se mantenga homogéneo, sin separarse, cambiar de color, de olor o de textura durante su vida útil. Una fórmula puede verse perfecta el día que la haces y separarse por completo dos semanas después si no está bien diseñada.

Conservación: sin un sistema conservante adecuado, cualquier producto con agua es un caldo de cultivo para microorganismos en cuestión de días, aunque no se vea ni se huela distinto. Esto no es opcional ni negociable si vas a usar el producto sobre la piel, y mucho menos si piensas venderlo.

Ninguno de estos tres puntos se puede improvisar "a ojo". Son, precisamente, los temas en los que más profundizo dentro de mis cursos.

9. Errores comunes de quienes recién empiezan

Después de más de 10 años formulando y enseñando, estos son los tropiezos que veo una y otra vez:

- Medir por volumen (tazas, cucharadas) en lugar de peso.
- Saltarse el conservante "porque el producto es para uso inmediato" (el riesgo microbiano empieza desde el primer día).

- Copiar fórmulas de internet sin entender por qué llevan cada ingrediente en esa proporción.
- No verificar el pH final del producto.
- Sustituir ingredientes "similares" sin considerar que cada uno tiene un comportamiento químico distinto.
- No documentar la fórmula exacta (gramos, marca del ingrediente, proveedor), lo que hace imposible repetir un buen resultado.

Casi todos estos errores tienen algo en común: no son de falta de cuidado, sino de falta de información. Y esa es exactamente la brecha que quiero ayudarte a cerrar.

10. Ideas de primeros proyectos para practicar

Una duda muy común es por dónde empezar. Aquí tienes algunos proyectos habituales como primer acercamiento, ordenados de menor a mayor complejidad — sin fórmulas específicas, porque esa parte, con las proporciones correctas y el paso a paso real, es justamente lo que trabajamos dentro de cada curso:

- Bálsamo labial anhidro: solo requiere fundir manteca, cera y aceite en proporciones correctas. No lleva agua, por lo que es un buen punto de partida antes de trabajar con emulsiones.
- Aceite corporal o facial: una mezcla de aceites vegetales con antioxidante, sin fase acuosa. Ideal para entender sinergias entre aceites y absorción en piel.
- Loción corporal ligera (emulsión O/W simple): tu primer contacto real con fase acuosa, fase oleosa y emulsionante trabajando juntos.
- Jabón líquido o shampoo básico a partir de tensioactivos suaves: introduce el mundo de la limpieza y el equilibrio entre detergencia y suavidad.
- Jabón saponificado en frío: un proyecto con su propia química (la reacción de saponificación), distinta a la de las emulsiones, y con reglas de seguridad propias por el uso de álcali.

Empezar por lo más simple no es "quedarte corta": es la forma correcta de construir criterio antes de enfrentarte a fórmulas más exigentes.

11. Tus primeros pasos: una hoja de ruta sencilla

Si quieres empezar con el pie derecho, este es el orden que recomiendo:

- 1 Aprende la teoría antes que la receta. Entiende qué es una fase, un emulsionante, un conservante — antes de mezclar nada.
- 2 Empieza con una fórmula sencilla y bien documentada, no con la más ambiciosa que encuentres.

- 3 Pésalo todo. Sin excepciones, sin "a ojo".
- 4 Verifica el pH de tu producto terminado.
- 5 Documenta cada lote: fecha, fórmula exacta, proveedor de cada materia prima.
- 6 Deja reposar y observa tu producto durante varias semanas antes de darlo por bueno (cambios de color, olor, separación).
- 7 Busca formación estructurada antes de escalar a producción o venta. La intuición ayuda, pero no reemplaza el conocimiento técnico.

12. Preguntas frecuentes de quienes recién empiezan

¿Necesito estudios de química o farmacia para formular? No. Necesitas formación específica en formulación cosmética (que es distinta a una carrera universitaria completa), buena guía y práctica. Yo sí soy farmacéutica, y eso me da una base extra, pero mis cursos están diseñados para personas sin ningún trasfondo científico previo.

¿Cuánto dinero necesito para empezar? Menos de lo que imaginas. Con una balanza, algunos materiales básicos y un pequeño set de materias primas puedes empezar a practicar fórmulas simples. La inversión crece a medida que avanzas hacia productos más complejos o piensas en vender.

¿Puedo vender lo que haga en casa? Formular para uso personal y formular para vender son dos escenarios distintos, con requisitos legales y sanitarios diferentes según el país. Antes de vender, infórmate sobre la normativa cosmética local — es un tema aparte del que hablo con más detalle dentro de los cursos.

¿Cuánto se tarda en aprender a formular bien? Depende de cuánto practiques, pero con formación estructurada (en lugar de prueba y error sin guía), la curva de aprendizaje se acorta muchísimo. La mayoría de mis estudiantes logra formular con criterio propio en semanas, no en años.

¿Por dónde empiezo si quiero tomar un curso? Depende de qué producto te interese más. Si tienes dudas, escríbeme por WhatsApp o correo (los encontrarás al final de esta guía) y te oriento según tus intereses y nivel de experiencia.

13. ¿Y ahora qué? Lo que te espera si decides ir más profundo

Todo lo que acabas de leer es, literalmente, la puerta de entrada. En mis cursos vas a encontrar lo que esta guía solo puede mencionar de pasada: el porqué químico detrás de cada decisión de fórmula, cómo calcular proporciones correctas, cómo leer y ajustar índices de calidad (como los de saponificación), cómo resolver problemas reales de estabilidad, y fórmulas completas paso a paso para que practiques con una base sólida detrás.

Cada curso está diseñado igual que esta guía: con rigor técnico real (soy farmacéutica, no improviso) pero explicado de forma clara, sin tecnicismos innecesarios, pensado para quien parte de cero.

Si esta introducción despertó tu curiosidad, te invito a revisar el catálogo completo de talleres en formulandoconale.com — ahí vas a encontrar el siguiente paso.

Hablemos

¿Tienes preguntas sobre este PDF, sobre algún curso, o simplemente quieres contarme en qué producto te gustaría empezar a formular?

WhatsApp: +58 424-1658469

Correo: info@formulandoconale.com

Instagram: [@oilfarma](https://www.instagram.com/oilfarma)

Gracias por llegar hasta aquí. Nos vemos dentro de los cursos.

— Alejandra Heredia