Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

La influencia de las recetas caseras compartidas en línea: Riesgos del uso de aloe vera y azúcar como exfoliante para la piel.

La influencia de las recetas caseras compartidas en línea: riesgos de usar aloe vera y azúcar como ingrediente Exfoliante para la piel

La influencia de las recetas caseras publicadas en línea: Riesgos del uso de aloe vera y azúcar como exfoliante cutáneo.

Ana Beatriz Ciampi Lopes
Centro Universitario Senac, Campus Santo Amaro
anabe.ciampi@gmail.com

Ellen Soares cancela
Centro Universitario Senac, Campus Santo Amaro
ellensoarescancela@gmail.com

Márcia Freire dos Reis Gorny
Centro Universitario Senac, Campus Santo Amaro
marcia.frgorny@sp.senac.br

Felipe Scholz Ramos
Centro Universitario Senac, Campus Santo Amaro
felipe.sramos@sp.senac.br

Resumen:

Las redes sociales han amplificado la difusión de recetas caseras para el cuidado de la belleza, especialmente aquellas que utilizan aloe vera y azúcar como exfoliantes para la piel.
Aunque estos ingredientes poseen propiedades hidratantes, cicatrizantes y exfoliantes descritas en la literatura científica, su uso inadecuado sin supervisión profesional puede dañar la salud de la piel. Este estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de estas recetas difundidas en línea y discutir los riesgos dermatológicos asociados a su uso. La investigación se caracteriza por ser cualitativa, exploratoria y descriptiva, desarrollada a través de una revisión bibliográfica y un análisis del contenido publicado en redes sociales. Se evaluaron aspectos relacionados con la frecuencia de las publicaciones, la interacción, el lenguaje utilizado, la base científica y la presencia de advertencias y riesgos. Los resultados mostraron un predominio de contenido con alto alcance digital, pero con escasa base científica y que fomenta indirectamente el uso doméstico sin supervisión profesional. Además, se encontró que el uso inadecuado de aloe vera y azúcar puede causar irritación, dermatitis, microlesiones, inflamación y fotosensibilidad. Se concluye que el rol del esteticista es esencial en la educación para la salud, promoviendo prácticas seguras y con base científica.

Palabras clave: Recetas caseras. Aloe vera. Azúcar. Estética. Salud de la piel.

Resumen:

Las redes sociales han amplificado la difusión de recetas caseras de belleza, especialmente aquellas que utilizan aloe vera y azúcar como exfoliantes. Si bien estos ingredientes poseen propiedades hidratantes, cicatrizantes y exfoliantes descritas en la literatura científica, su uso inadecuado sin orientación profesional puede dañar la salud de la piel. Este estudio tuvo como objetivo analizar la influencia de estas recetas difundidas en línea y discutir los riesgos dermatológicos asociados con su uso. La investigación se caracteriza por ser cualitativa, exploratoria y descriptiva, desarrollada a través de una revisión de la literatura y un análisis del contenido publicado en las redes sociales. Aspectos relacionados con

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Se evaluaron la frecuencia de publicación, la interacción, el lenguaje utilizado, la base científica y la presencia de advertencias y riesgos. Los resultados mostraron un predominio de contenido con alto alcance digital, pero con escasa base científica y que fomentaba indirectamente el uso doméstico sin supervisión profesional. Además, el uso inadecuado de aloe vera y azúcar puede causar irritación, dermatitis, microlesiones, inflamación y fotosensibilidad. Se concluye que el rol del esteticista es fundamental en la educación para la salud, promoviendo prácticas seguras y con base científica.
Palabras clave: Recetas caseras. Aloe vera. Azúcar. Belleza. Salud de la piel. (de 3 a 5 palabras clave)

1. Introducción

En los últimos años, las redes sociales han comenzado a influir directamente en los hábitos de Rutinas de estética y autocuidado. Plataformas como Instagram, TikTok y YouTube. Facilitaron la difusión de contenidos sobre belleza, especialmente recetas caseras. Presentadas como soluciones rápidas, asequibles y naturales para el cuidado de la piel. Entre Los ingredientes más utilizados en estas recetas son el aloe vera y el azúcar. frecuentemente asociado con la hidratación y exfoliación de la piel. A pesar de tener propiedades científicamente reconocidas, el uso inapropiado de estos componentes, sin Sin la guía de un profesional, puede causar irritación, dermatitis, inflamación y daños a la barrera cutánea. Cutáneo. El aloe vera tiene propiedades hidratantes, cicatrizantes y antiinflamatorias, sin embargo, algunos Las sustancias presentes en la planta pueden provocar reacciones irritantes y sensibilidad al entrar en contacto con ella. Protector solar. Sin embargo, el azúcar, cuando se consume en exceso, puede causar microlesiones y abrasiones en la piel. Además, muchas de estas recetas se difunden sin base científica, recurriendo a... Promesas de resultados rápidos y lenguaje simplificado, lo que favorece las prácticas Perjudicial para la salud de la piel. En este contexto, se destaca la importancia del profesional de la estética. en orientación sobre atención segura y apropiada. Por lo tanto, este estudio busca analizar la influencia de las recetas caseras compartidas en las redes sociales, especialmente aquellas que utilizan El aloe vera y el azúcar como exfoliantes para la piel: se analizan los riesgos asociados a su uso inadecuado. estos ingredientes y la importancia de la orientación profesional para prevenir daños dermatológico.

2. Marco teórico

La influencia de las redes sociales en las recetas de belleza caseras

En los últimos años, las redes sociales han ejercido una fuerte influencia en los hábitos de belleza y autocuidado. Plataformas digitales como Instagram, TikTok, YouTube y Pinterest han ampliado significativamente la circulación de contenido centrado en la belleza, la estética facial, el cuidado de la piel y los tratamientos considerados naturales. En este contexto, las recetas

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Las recetas caseras ganaron una visibilidad significativa al presentarse como alternativas accesibles, económicas y fáciles de preparar.
Entre los ingredientes más utilizados en estas recetas se encuentran el aloe vera y el azúcar, ampliamente asociados con la hidratación, la renovación celular y la exfoliación de la piel. La popularización de estas prácticas se debe principalmente a la influencia de creadores de contenido digital que comparten experiencias personales y resultados inmediatos, a menudo sin respaldo científico ni la debida orientación profesional.
El aloe vera es una planta conocida por sus propiedades hidratantes, cicatrizantes y antiinflamatorias. Sus componentes bioactivos incluyen vitaminas, minerales, aminoácidos, enzimas y polisacáridos que contribuyen a la regeneración de la piel. Según Sánchez et al. (2020), el uso de aloe vera en formulaciones cosméticas puede favorecer la hidratación de la piel y la recuperación tras procesos inflamatorios leves.
A pesar de los beneficios descritos en la literatura científica, el uso inadecuado de la planta puede causar efectos adversos significativos. La presencia de sustancias en el látex de la planta, como la aloína y la aloe-emodina, se asocia con irritación cutánea, dermatitis de contacto y...
Fotosensibilidad, especialmente en personas con piel sensible o predisposición alérgica.

Además, las preparaciones artesanales generalmente carecen de control microbiológico, conservación adecuada y estandarización de la concentración de los principios activos utilizados. Esto aumenta el riesgo de contaminación por hongos y bacterias, favoreciendo las complicaciones dermatológicas y los procesos inflamatorios en la piel.
El azúcar también se usa ampliamente en recetas caseras como exfoliante físico debido a la abrasividad de sus cristales. La exfoliación favorece la eliminación superficial de células muertas y estimula la renovación celular. Sin embargo, si se realiza de forma excesiva o incorrecta, puede causar microlesiones, sensibilización, irritación y daños en la barrera cutánea.

Según López-Gómez y Naranjo (2020), la fricción causada por los cristales de los exfoliantes físicos puede provocar cambios en el estrato córneo, aumentando la pérdida de agua transepidérmica y favoreciendo procesos inflamatorios. Por lo tanto, su uso frecuente sin supervisión profesional puede comprometer la integridad de la piel y aumentar su sensibilidad.

Otro aspecto relevante se refiere al impacto psicológico y social de las redes sociales en el comportamiento del consumidor. La exposición constante a los cánones de belleza y a las promesas de resultados rápidos contribuye a una mayor búsqueda de soluciones inmediatas relacionadas con la apariencia física. A menudo, el contenido digital utiliza un lenguaje simplificado y atractivo, fomentando prácticas estéticas sin una evaluación individual de las condiciones de la piel.
Según Maibach (2017), la rápida difusión de contenido estético digital favorece la reproducción de procedimientos sin base científica, lo que aumenta los riesgos asociados con el uso inapropiado de sustancias naturales y cosméticos caseros.
"La popularización de los tratamientos estéticos anunciados en entornos digitales ha aumentado significativamente la realización de procedimientos sin supervisión profesional, lo que contribuye a un aumento de las irritaciones, sensibilizaciones y daños en la piel relacionados con el uso incorrecto de ingredientes naturales" (MAIBACH, 2017, p. 214).
Durante el análisis del contenido digital, se observó un predominio de videos y publicaciones que prometían aclarar la piel, reducir imperfecciones, hidratar intensamente y rejuvenecer el rostro. Sin embargo, gran parte del contenido carecía de referencias científicas fiables, contraindicaciones o advertencias sobre posibles efectos adversos.
Además, se observó un incentivo indirecto para el uso continuado de estas recetas, principalmente entre adolescentes y adultos jóvenes, influenciado por las tendencias de autocuidado difundidas en plataformas digitales. Este escenario pone de relieve la necesidad de educación en...

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

salud y concienciación sobre los riesgos asociados al uso indiscriminado de sustancias naturales sobre la piel.

En este contexto, destaca la importancia del esteticista como agente de educación y prevención en salud estética. La práctica profesional basada en la evidencia científica contribuye a la correcta orientación del cuidado de la piel, la prevención de complicaciones dermatológicas y la promoción de prácticas estéticas más seguras y responsables.

Por lo tanto, los resultados obtenidos en este estudio demuestran que, si bien las recetas caseras con aloe vera y azúcar están ampliamente difundidas y fuertemente influenciadas por los medios digitales, su uso inadecuado puede suponer riesgos significativos para la salud de la piel, lo que refuerza la necesidad de contar con la orientación de profesionales cualificados y el acceso a información científicamente sólida.

3. Materiales y métodos

Este estudio se caracteriza por ser una investigación cualitativa, exploratoria y descriptiva.

llevado a cabo mediante una revisión de la literatura y un análisis del contenido digital relacionado con

Recetas caseras para el cuidado estético de la piel.

La investigación se desarrolló a partir de artículos científicos, libros y publicaciones disponibles en [dirección del sitio web].

bases de datos como Google Scholar, SciELO y PubMed, utilizando términos relacionados con

Aloe vera, azúcar, estética y salud de la piel.

También se analizó el contenido publicado en plataformas digitales, como Instagram.

TikTok y YouTube, observando aspectos como el lenguaje utilizado, las promesas de

resultados, la presencia de evidencia científica y advertencias sobre riesgos potenciales.

dermatológico.

El contenido fue seleccionado utilizando hashtags relacionados con el tema, incluyendo

#aloevera, #exfoliantecasero y #cuidado de la piel. El análisis buscaba comprender la influencia

estas publicaciones sobre hábitos de autocuidado y los posibles riesgos asociados con su uso

insuficiente de estos ingredientes.

Debido a que implica una revisión de la literatura y un análisis del contenido público, la investigación no

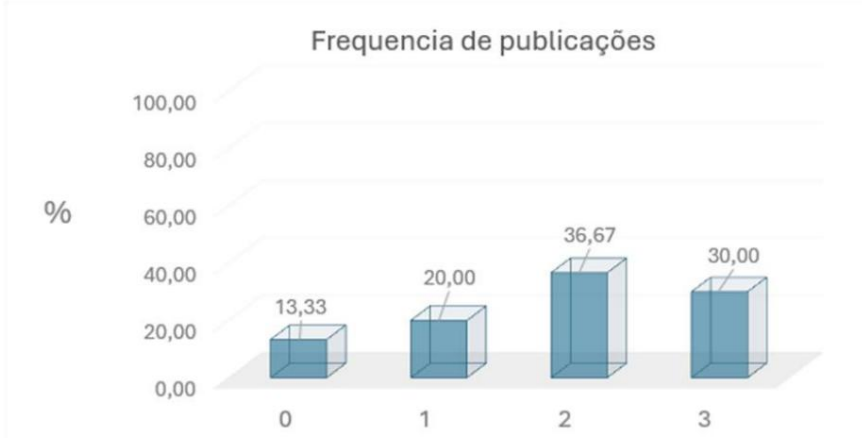
Implicaba el contacto directo con seres humanos.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

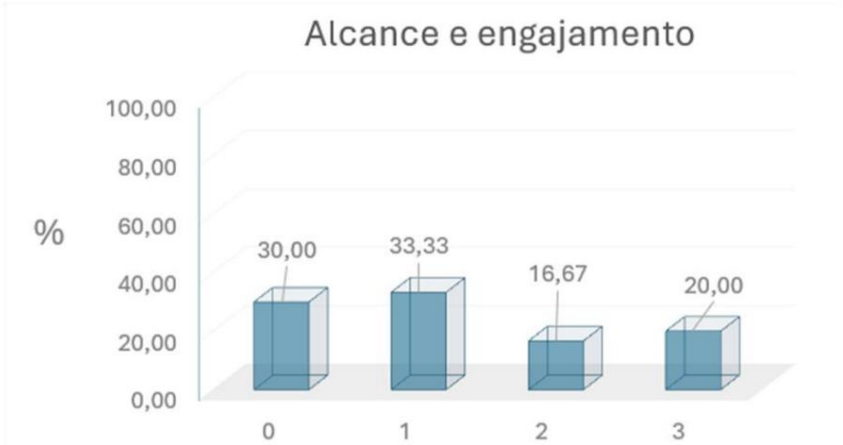
Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

4. Resultados y discusión



0-Baixo (1-2)	poucas postagens, feitas raramente ou sem constância.
1- Moderada (3 - 5	publicações regulares, mas sem excesso, mantendo um equilíbrio.
2-Alto(5-6)	postagens frequentes, com presença constante nas redes ou plataforma.
3- Muito Alto (>7)	grande volume de publicações em curto período, com postagens várias vezes ao dia ou quase contínuas.



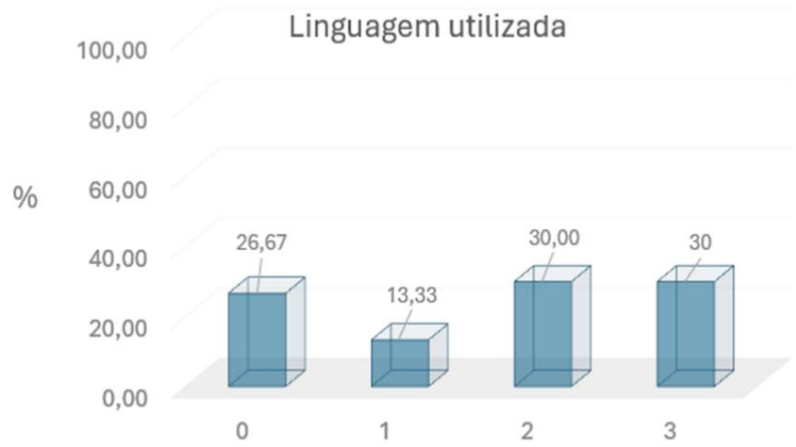
0- Irrelevante	quase não há visualizações, curtidas, comentários ou interação do público.
1- Baixo	poucas pessoas são alcançadas e o nível de interação ainda é pequeno.
2-Medio	alcance e engajamento razoáveis, com participação moderada do público.
3- Alto	muitas pessoas alcançadas e grande quantidade de interações, mostrando forte envolvimento do público.

w

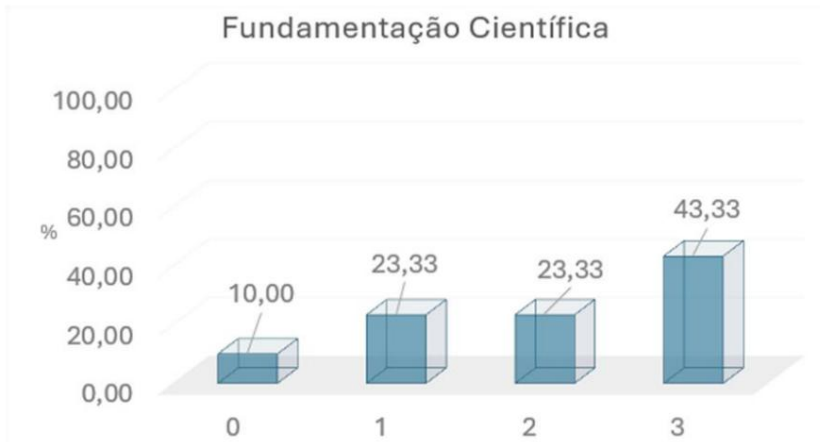
Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026



0- Sensacionalista	linguagem exagerada, apelativa e usada para chamar muita atenção ou causar impacto.
1- Leiga	linguagem simples e popular, fácil de entender para qualquer pessoa.
2- Clara; Educativa	linguagem objetiva e explicativa, com foco em ensinar de forma compreensível.
3- Tecnica	linguagem mais profissional e especifica, utilizando termos da área ou científicos.



0- Inexistente	não apresenta nenhuma base científica ou referência confiável.
1- Genérica	cita informações científicas de forma vaga, sem detalhes ou comprovação clara.
2- Superficial	possui alguma explicação ou referência científica, mas pouco aprofundada.
3- Cientifica	apresenta informações fundamentadas em estudos, pesquisas ou fontes confiáveis de forma clara e consistente.

w

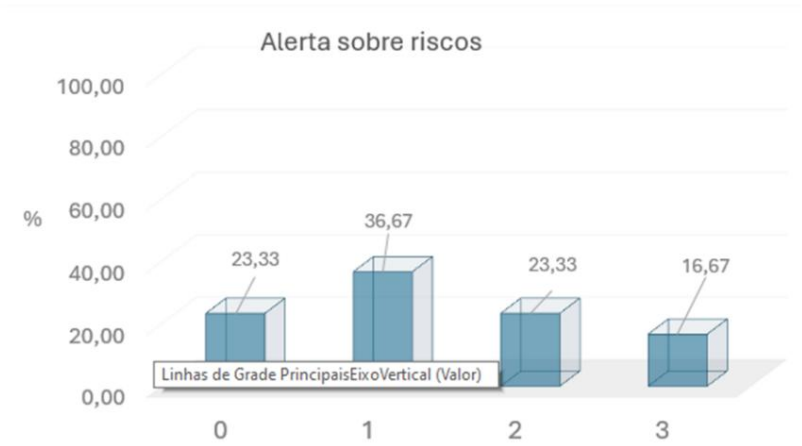
Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026



0- Não citado	os benefícios não são mencionados.
1- Generico	os benefícios são citados de forma vaga e sem detalhes.
2- Expecifico	os benefícios são descritos de maneira clara e objetiva
3- Exagerado	os benefícios são apresentados de forma excessiva ou com promessas irreais.



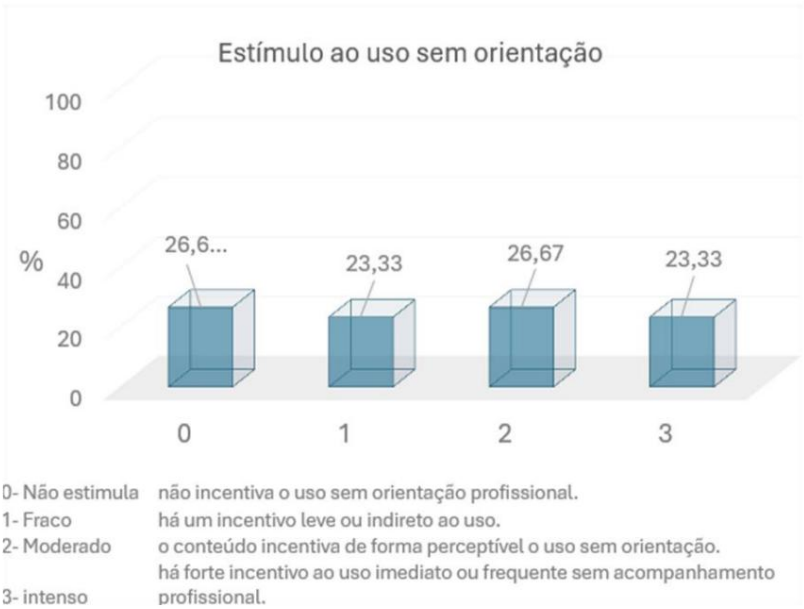
0- Ausente	não há nenhum aviso sobre possíveis riscos ou cuidados.
1- Minimo	o alerta é citado de forma rápida e pouco detalhada.
2- Claro	os riscos e cuidados são explicados de maneira objetiva e compreensível.
3- Com Orientação Profissional	além do alerta, recomenda buscar acompanhamento ou orientação de um profissional.

w

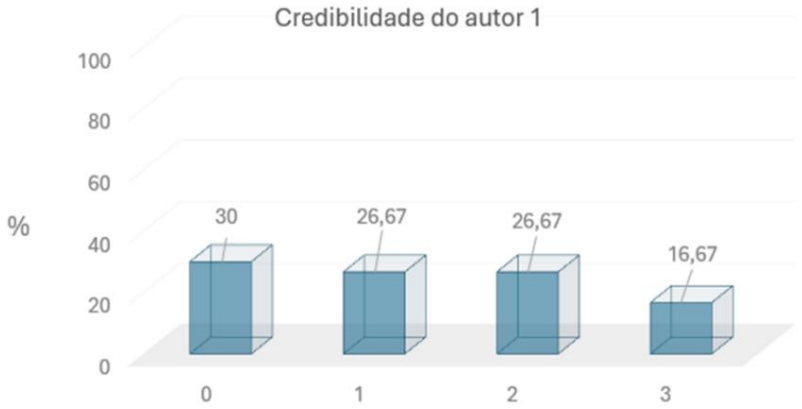
Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026



0- Não estimula	não incentiva o uso sem orientação profissional.
1- Fraco	há um incentivo leve ou indireto ao uso.
2- Moderado	o conteúdo incentiva de forma perceptível o uso sem orientação.
3- intenso	há forte incentivo ao uso imediato ou frequente sem acompanhamento profissional.



0- Desconhecido	não há informações sobre quem produziu o conteúdo.
1- Leigo	o autor não possui formação ou conhecimento técnico na área.
2- Esperiencia Empirica	o autor fala com base em experiências pessoais ou práticas.
3- Profissional da Area	o conteúdo é produzido por alguém com formação ou atuação profissional relacionada ao tema.

Los resultados demostraron que las redes sociales ejercen una fuerte influencia en la atención médica.
estética, principalmente en la difusión de recetas caseras con aloe vera y azúcar.
Gran parte del contenido analizado prometía resultados rápidos, sin embargo...
con escasa base científica y sin orientación sobre los riesgos potenciales.
Se ha observado que el uso inadecuado de estos ingredientes puede causar irritación, dermatitis,
microlesiones y sensibilización de la piel, especialmente debido al consumo excesivo de azúcar como
exfoliante físico. En cuanto al aloe vera, a pesar de sus propiedades hidratantes y curativas,
El uso inadecuado puede provocar reacciones adversas y fotosensibilidad.
También se identificó la ausencia de control microbiológico en las preparaciones caseras, lo que

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

Esto aumenta el riesgo de complicaciones cutáneas. Además, gran parte del contenido digital fomenta...
Prácticas estéticas sin supervisión profesional.
Por lo tanto, los resultados refuerzan la importancia de la orientación de un esteticista profesional y de...
Difusión de información con base científica, promoviendo el cuidado estético.
más seguros y más conscientes.

Consideraciones finales

Se puede concluir que las redes sociales ejercen una gran influencia en los hábitos relacionados con
cuidado estético, principalmente en la difusión de recetas caseras que utilizan aloe vera (Aloe).
vera) y azúcar como exfoliantes de la piel. Aunque estos ingredientes tienen propiedades
Si bien es conocido en el campo de la estética, su uso inadecuado sin orientación profesional puede causar
daños a la salud de la piel.
Los resultados demostraron que gran parte del contenido se difunde en plataformas digitales.
Tienen poca base científica y carecen de información sobre los riesgos y
contraindicaciones. Además, se observó un fomento del uso doméstico de estas recetas sin
Evaluación individual de afecciones cutáneas.
El uso excesivo de azúcar como exfoliante físico puede causar microlesiones, irritación y
Sensibilización cutánea. Del mismo modo, el uso inadecuado del aloe vera puede provocar irritación en la piel.
Reacciones adversas, especialmente en piel sensible. La ausencia de control microbiológico en
Las preparaciones caseras también constituyen un factor de riesgo significativo.
Por lo tanto, se destaca la importancia del papel de la esteticista a la hora de brindar orientación.
Prácticas seguras para el cuidado de la piel, que promuevan prácticas científicamente sólidas y basadas en la ciencia.
contribuyendo a la prevención de complicaciones dermatológicas.
Finalmente, el estudio subraya la necesidad de aumentar la concienciación pública sobre...
riesgos asociados con recetas caseras compartidas en línea, fomentando el acceso a la información
Cuidados estéticos y de calidad, realizados de forma segura y responsable.

Referencias

ANVISA – Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria. Guía de evaluación de seguridad para productos cosméticos. Brasilia: ANVISA, 2020.

BAREL, André O.; PAYE, Marc; MAIBACH, Howard I. Manual de Ciencia y Tecnología Cosmética. 3.ª ed. Nueva York: Informa Healthcare, 2009.

DRAELOS, Zoe Diana. Dermatología cosmética: productos y procedimientos. 3.ª ed. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2022.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 21/05/2026 | Aceptado: 24/05/2026 | Publicación: 27/05/2026

GUO, Xiaowei; MEI, Nan. Aloe vera: una revisión de la toxicidad y los efectos clínicos adversos. Revista de Ciencias Ambientales y Salud, vol. 34, n.° 2, págs. 77-93, 2016.
GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. Libro de texto de fisiología médica. 13.ª ed. Río de Janeiro: Elsevier, 2017.

HEKMATPOU, Dariush et al. El efecto de los ensayos clínicos con Aloe vera en la prevención y cicatrización de heridas cutáneas: una revisión sistemática. Revista Iraní de Ciencias Médicas, vol. 44, n.º 1, págs. 1-9, 2019.

LODÉN, Marie; MAIBACH, Howard I. Tratamiento del síndrome de piel seca: el arte y la ciencia de las cremas hidratantes. Berlín: Springer, 2012.
LÓPEZ-GÓMEZ, Rafael; NARANJO, Ricardo. Exfoliantes físicos y microtraumatismos cutáneos: una revisión experimental—International Journal of Cosmetic Science, vol. 42, n.º 5, págs. 450–457, 2020.
MAIBACH, Howard I. Libro de texto de dermatología cosmética. 5.ª ed. Boca Raton: CRC Press, 2017.
PAVICIC, Tanja et al. Seguridad y complicaciones de los procedimientos estéticos. Journal of Cosmetic Dermatology, vol. 17, n.º 4, págs. 511–525, 2018.
SÁNCHEZ, María et al. Actualización farmacológica: propiedades del Aloe vera y sus principales componentes activos. Molecules, vol. 25, n.º 6, p. 1324, 2020.
VERMA, GK et al. Dermatitis alérgica de contacto causada por Aloe vera utilizado para el tratamiento del acné: reporte de un caso. Contact Dermatitis, vol. 84, n.° 2, págs. 154–156, 2021.
YAN, Fei et al. Mal uso de ingredientes domésticos por parte de los consumidores y consecuencias dermatológicas: una revisión. Dermatologic Therapy, vol. 34, n.º 2, págs. 1-9, 2021.
ZAGUE, Vivian; MAIA CAMPOS, Patrícia María Berardo Gonçalves. Fundamentos de cosmetología. São Paulo: Senac, 2011.

w

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.