



**Fecha de publicación:**  
25/11/2026

**Sello Editorial:**  
Alenta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlia Llaó

**Email:** julia.llao@planeta.es

## Belleza con cabeza

**María Cudeiro**

La otra cara de la belleza

### La otra cara de la belleza

¿Cuántas veces has pensado «uf, qué mal salgo» al verte en una videollamada? Vivimos rodeados de filtros, inteligencia artificial, promesas milagrosas y rostros que parecen no envejecer. Entre las redes sociales, el marketing y los consejos contradictorios, distinguir la ciencia de la moda se ha convertido en un reto. ¿Qué funciona de verdad y qué es puro negocio? ¿Hasta dónde puede llegar la cosmética y cuándo tiene sentido recurrir a la medicina estética? ¿Cómo dejar de compararnos con imágenes que ni siquiera son reales?

Con nombres propios, datos concretos y consejos claros, la farmacéutica María Cudeiro aborda los grandes temas de nuestro tiempo: los GLP-1, las claves para mantenerte en forma o mantener el peso y la llamada «cara Ozempic», el impacto de las redes en la autoestima, el *beauty privilege*, cómo no acomplejar a las adolescentes, el embarazo y la perimenopausia. También desmonta los mitos de la cosmética y explica con claridad que la medicina estética es una herramienta más al servicio del *well aging*, que cada una puede elegir usar o no, pero que merece la pena conocer.

Este libro no pretende decirte qué deberías hacer, sino ayudarte a distinguir la evidencia del marketing, las necesidades reales de las modas pasajeras y las decisiones que nacen de ti de las que impone el algoritmo. Contado en primera persona, con la honestidad de quien ha estado involucrada desde el lanzamiento de un nuevo fotoprotector hasta el de un nuevo neuromodulador, conociendo de primera mano el I+D de las empresas de salud y belleza, María comparte las claves para verte bien y potenciar tu seguridad en ti misma y tu capacidad de influencia. *Belleza con cabeza* es la guía para reconciliarte con tu imagen en una época obsesionada con transformarla.

**María Cudeiro**