Fecha de publicación:
30/11/2026

Sello Editorial:
Alienta 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

Verte bien con ciencia y sin dejar de ser tú

Verte bien con ciencia y sin dejar de ser tú

¿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 farmaceútica 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

María Cudeiro es farmacéutica y cuenta con más de veinte años de experiencia en la industria de la salud y la belleza. Inició su carrera en Sanofi, lanzando la primera insulina basal y estudiando los GLP-1 cuando eran un terreno exclusivamente médico, especializándose en nutrición aplicada a la diabetes. Posteriormente dio el salto a la dermocosmética y la medicina estética, profundizando en activos cosméticos como los neuromoduladores y el ácido hialurónico, y ocupando puestos directivos en compañías como Bioderma, Croma y Evolus.

Su experiencia profesional se une a una vivencia personal: un accidente que la llevó a conocer la medicina estética como paciente. Madre de cinco hijos, deportista y divulgadora, construye su visión de la belleza sobre tres pilares —belleza, deporte y alimentación— vividos tanto desde su rol profesional como desde su propia experiencia como usuaria. Defiende una belleza basada en la evidencia, el sentido común y el bienestar, alejada tanto de las falsas promesas como de los prejuicios. Este libro nace de más de dos décadas de experiencia trabajando con algunos de los mejores expertos médicos del mundo —dermatólogos, cirujanos plásticos, médicos estéticos, endocrinólogos y anatomistas— y de las conversaciones que mantiene cada día con las miles de mujeres que siguen su trabajo en redes sociales.