

## [TENDENCIAS]

# ¿Es bueno o perjudicial plancharse el pelo diariamente?

La práctica se ha vuelto habitual en algunas mujeres a pesar de los efectos negativos en la salud capilar.

Ignacio Arriagada M.

Qué duda cabe que el pelo influye en la apariencia de las personas. Bajo esa premisa, una de las prácticas estéticas más comunes entre las mujeres es plancharse diariamente el cabello para alcanzar, entre otros objetivos, un toque elegante, ordenado y, obviamente, liso. Y si bien esta práctica se ha normalizado, poco se habla de los efectos que puede implicar a la salud capilar.

“Es malo que las mujeres se planchen en el pelo diariamente. Si uno lo hiciera en forma ocasional ya, podría pasar, pero lo que va haciendo el calor en contacto directo con el pelo es totalmente resecarlo y volverlo más quebradizo y seco (...) Pasamos la plancha, que generalmente se ocupa a altas temperaturas, dentro de la fibra de cada pelo, donde hay pequeñas vacuolas, pequeños compartimentos, que en general están llenos con ai-



EL CALOR CONSTANTE DE LA PLANCHA PUEDE DAÑAR LA ESTRUCTURA DEL CABELLO.

re. Cuando nos duchamos ese aire se intercambia por agua y cuando pasamos la plancha de pelo esa agua se evapora, y se evapora muy rápido, entonces agranda esta vacuola y va dejando el pelo poroso”, explica a este medio la doctora Cristina Montero, dermatóloga de RedSalud.

## CONSECUENCIAS

El calor extremo de las planchas de alisado afectan y desnaturalizan las proteínas del cabello. “De lo que estamos hablando es sobre la queratina, que es una proteína. Y esa queratina es sensible al calor, entonces la vamos a romper y eso va a provocar que

el pelo se vuelva más frágil y más vulnerable”, precisa Montero.

Un uso frecuente de este aparato eléctrico, advierte la especialista, generaría una “pérdida del aceite natural del pelo, entonces por eso se reseca y por eso, incluso, va a acentuar el frizz. Además tien-

de rápidamente a partirse las puntas, a researse el extremo del pelo, que se ve con estas clásicas puntas partidas”.

“Mientras más pasadas le dé yo a la plancha y mientras más alta sea la temperatura mayor es el daño”, agrega.

Consultada la dermató-

loga de RedSalud sobre si recomienda otro método, diferente al planchado, que sea más conveniente y no genere efectos negativos a la salud capilar, ella responde que el “secador, pero debiera usarse tibio y a 15 centímetros de distancia”, no obstante, si se utiliza muy caliente y en contacto directo, como se hace habitualmente en los brushing, también podría ser dañino”.

Para aquellas mujeres que no quieran dejar la plancha para tener el pelo liso, la doctora Montero sostiene que se pueden minimizar el riesgo capilar si se emplea un insumo cos-

mético. “Ocupar siempre un protector de calor, que es un producto cosmético que se usa previo a la aplicación de calor, después de secar el pelo con aire tibio a distancia y/o una vez que esté el pelo bien seco (...) Con este producto voy a hacer que la evaporación de agua no sea tan violenta y eso no dañe la estructura capilar”, precisa la experta. 🧴