

# ¿Cada cuántos días se debe lavar el pelo y qué factores influyen en su frecuencia?

El cabello es esencial para la imagen personal, por lo tanto, mantenerlo limpio y sano es una tarea que implica ciertos cuidados.

Ignacio Arriagada M.

La periodicidad con la que una mujer debe lavarse el pelo es una de las preguntas que más provoca discusión cuando se habla de este cuidado personal. Y si bien no existe una verdad absoluta en cuanto a la frecuencia en que debe efectuarse este hábito, sí hay factores que influyen en él y que garantizarán una limpieza y apariencia óptima y una salud plena del cabello.

“El pelo es importante lavarlo para ayudar a mantener limpio el cuero cabelludo, ayudar a limpiar la secreción sebácea y por higiene personal (...) La frecuencia del lavado del pelo está determinada por la grasitud que éste produzca. Mientras más grasa, mayor la frecuencia del lavado. Grasa manda, por lo tanto, se recomienda que sea día por medio”, aconseja a este medio la doctora Cristina Montero, dermatóloga de RedSalud.

Ahora bien, son muchas las mujeres que, sin tomar en cuenta la textura de su cabello, su nivel de grasitud, el peinado y la exposición, asean su pelo diariamente.

¿Esta costumbre podría



La técnica de lavado y los productos empleados influyen en la estética del pelo y la salud del cuero cabelludo.

generar algún daño? “El pelo sí se puede dañar. La fibra incluso se desgasta un poco con el exceso de lavado, y eso, claramente, se observa en los pelos tinturados, que en general en los que si el paciente se lava el pelo todos los días la tintura tiende a durar menos”, sostiene Montero.

Por el contrario, ¿qué ocurre si el pelo no se lava con la periodicidad que correspon-

de? “Si el pelo se lava menos, no es que el pelo se dañe, es que el cuero cabelludo muy grasoso puede atraer cierto tipo de microorganismos, como los hongos y favorecer la producción de caspa”, advierte la especialista.

## PRODUCTOS Y FORMA

El nivel de limpieza y buena salud del cabello y cuero cabelludo no solo dependen de

la frecuencia del lavado, sino de los productos que se emplean en este proceso. Todos los cabellos, independiente de sus características, requieren de ellos para cuidar, por ejemplo, su estructura, el exceso de grasa, acumulación de residuos y de agentes externos, como el calor o la contaminación.

“Para lograr estos objetivos es clave contar con sham-

poo profesional que sea el adecuado para el tipo de pelo y una máscara hidratante o fortalecedora, según la necesidad que tenga el pelo. Asimismo, un acondicionador termoprotector”, aconseja Carla Escobar, estilista con 15 años de experiencia y docente de AIEP sede Viña del Mar.

La técnica que se aplica para asear el pelo es tan importante como los insumos que

La frecuencia del lavado del pelo está determinada por la grasitud que este produzca. Mientras más grasa, mayor la frecuencia del lavado.

DRA. CRISTINA MONTERO  
DERMATÓLOGA

se eligen para hacerlo.

Por eso, la doctor Cristina Montero recomienda dar “mayor énfasis el cuero cabelludo y dejar que el producto escurra hacia largos y puntas para que estos no se resequen demasiado. Idealmente, masajear con las yemas de los dedos, no con las uñas, para favorecer la circulación sanguínea local, lo que favorece el crecimiento y el bienestar del cabello. Al saber que el minuto más frágil del pelo es cuando está mojado, tenemos que cuidar nuestra fibra capilar, evitando cepillarla con peines muy finos y manipularlas mucho o tomarlas, apretarlas, porque, como el pelo está con agua dentro de su fibra, está un poco más elástico, y después, a medida que se seca, se puede quebrar”.