

# Consejos para mantener el pelo hidratado durante el verano

Los rayos de sol, la sal del agua del mar y el cloro de la piscina deshidratan el cabello. Eso sí, se puede prevenir.

Ignacio Arriagada M.

**E**l verano podría ser un gran obstáculo para aquellas mujeres que desean tener el pelo en las mejores condiciones posible. Y es que la exposición a los rayos del sol, al cloro del agua de las piscinas y la sal del mar son algunos factores que, por ejemplo, provocan sequedad y pérdida de brillo en el cabello. Para prevenir o contrarrestar este mal aspecto capilar es importante tomar ciertas medidas.

“Una prolongada exposición a los rayos ultravioleta (UV), cuya radiación aumenta mucho durante el verano, altera la cutícula de la fibra capilar, produciendo que el pelo se reseque y tenga una apariencia quebradiza, áspera y carente de brillo. El alto contenido de sal que tiene el mar puede alterar el equilibrio natural del cuero cabelludo, eliminando su humedad; mientras que con el clo-

“ Una prolongada exposición a los rayos ultravioleta (UV), cuya radiación aumenta mucho durante el verano, altera la cutícula de la fibra capilar.

VIVIANA ALVEAR  
DERMATÓLOGA

ro del agua de la piscina va a eliminar sus aceites naturales”, explica a este medio la doctora Viviana Alvear, dermatóloga de la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC), quien además aclara “que estos efectos negativos en el cabello surgen si la exposición es prolongada y sostenida en el tiempo”.

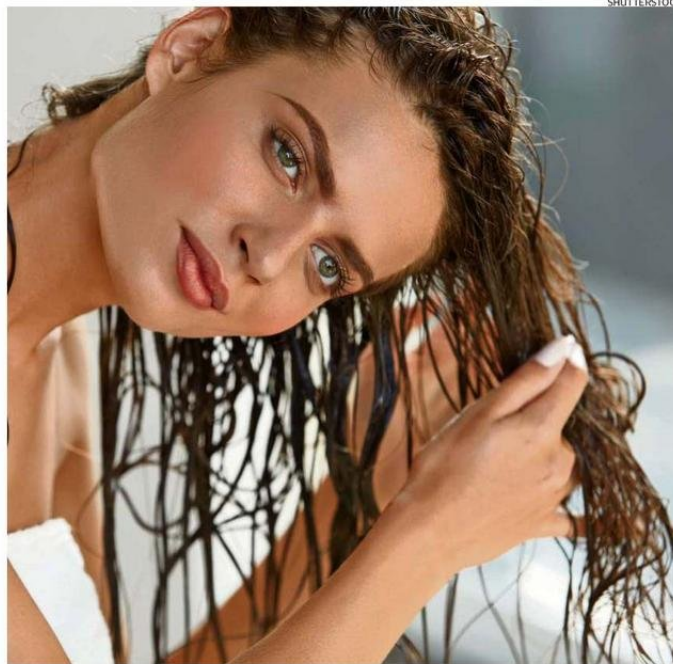
## PROTECCIÓN

En la temporada estival es fundamental ajustar la rutina de cuidado y de manten-

ción capilar, añadiendo nuevos productos y accesorios, y adoptando hábitos que garanticen plenamente que se mantenga hidratado y brillante.

En esa línea, la especialista entrega cinco recomendaciones de insumos para alcanzar semejante objetivo: “El infaltable en esta lista es el producto capilar con protección solar, el cual está disponible en spray o aceite, y que crea una barrera entre los rayos UV y el cuero cabelludo y el pelo. Para hidratar y restaurar la humedad perdida es bueno aplicar mascarillas hidratantes, que contengan aceite de coco o aloe vera. Para que el cabello no absorba la sal del agua del mar o el cloro del agua de piscina es muy bueno aplicar una crema capilar”.

Ahora bien, la dermatóloga de la PUC indica que la protección y prevención que brindan los cosméticos capilares debe ser complementada con acciones estéticas y el



Un protector solar capilar es importante para evitar que los rayos UV y el calor dañen el cabello.



## EL JUEVES 20

de marzo, a las 06:01 horas, termina la temporada estival en Chile.

uso de accesorios.

“Una manera sencilla de cuidar el pelo es utilizando gorros, sombreros o pañuelos. Estos elementos actúan como una barrera física que disminuye el impacto de los rayos UV. Por muy práctico que sea, moderar el uso de

secadores o planchas, ya que el calor extra de estos equipos podrían dañar aún más el pelo y el cuero cabelludo. Otro consejo sería procurar usar peines de cerdas suaves, porque el pelo está frágil debido a la exposición al sol y a otros factores. Un tip que siempre doy a mis pacientes mujeres es cortarse las puntas antes de exponerse por muchas horas al sol, ya sea por vacaciones o trabajo. Esto ayudará a mantener la fibra capilar en

buen estado y desacelera la deshidratación del cabello”, detalla la doctora Viviana Alvear.

La alimentación saludable también juega un rol preponderante si se desea mantener el pelo hidratado y con un buen aspecto en esta época del año.

Al respecto, la experta plantea que lo idóneo es “tomar abundante agua, elegir comida rica en ácidos grasos esenciales, en vitaminas y minerales y antioxidantes”.