

SEGÚN LOS EXPERTOS:

## Los cuatro errores más frecuentes que perjudican al pelo en verano

Olvidarse de la protección solar, no hidratar el cabello adecuadamente después de estar en el mar o la piscina, y lavarlo muy seguido son algunas de las equivocaciones.

ANNA NADOR

El cabello también requiere de cuidados para mantenerse saludable, sobre todo en el verano, cuando puede estar más expuesto a sustancias dañinas como el cloro de las piscinas, que puede deshidratarlo, dicen expertos.

Sin embargo, las personas suelen cometer equivocaciones al intentar cuidarlo en esta época, por falta de información, explica Nicolás Herrera, médico cirujano y director de la Unidad de Evaluaciones Capilares de Clínica Témpora, especializada en implante capilar. Por eso, expertos señalan cuáles son los errores más frecuentes en el cuidado del cabello durante el verano y qué hacer ante ellos.

### 1 Falta de protección solar

"Los rayos ultravioletas pueden causar daños en la estructura

del pelo, dando origen a resequecimiento, fragilidad y pérdida del brillo", dice Jorge Larrondo, dermatólogo de Clínica Alemana. Asimismo recuerda que "la radiación ultravioleta es un gran causante de cánceres de piel que también se pueden manifestar en el cuero cabelludo. Entonces es importante el cuidado del sol para el cabello y también para nuestra piel del cuero cabelludo". Por ello, agrega, "se puede utilizar un sombrero, también hay filtros solares para proteger el pelo y es muy importante el uso de acondicionador porque eso también nos protege de los daños ambientales".

### 2 No cuidarlo bien tras el mar o la piscina

Otro aspecto importante a considerar en verano es la exposición prolongada al agua con alto contenido de sodio, como el agua de mar y también la exposición prolongada al cloro de piscinas, dice Herre-

ra. En ambos casos, "se puede generar deshidratación del tallo piloso, provocando un aspecto reseco, quebradizo y sin brillo del pelo", precisa.

Además, agrega Constanza Ullrich, dermatóloga de RedSalud, productos como alguisidas (que se usan en el cuidado de piscinas) con derivados del cobre y otros pueden generar alteraciones del pelo, sobre todo en pelos rubios o decolorados. "El cabello se vuelve verde y es muy difícil, pero no imposible, remediar esto", dice.

"Las recomendaciones para evitar estos efectos son: usar gorro de silicona, mojarse el pelo en la ducha antes de lanzarse al agua o aplicarse algún aceite protector, y ducharse al salir de la piscina, lavándose el pelo con champú y aplicándose una mascarilla hidratante", señala.

### 3 Lavado excesivo

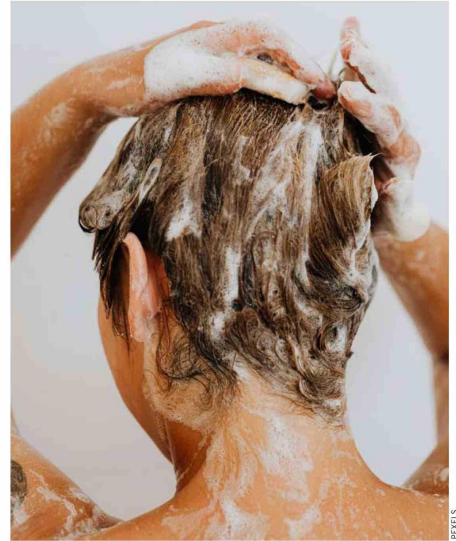
Otro error frecuente que

puede suceder durante todo el año, pero especialmente en el verano, es el lavado excesivo del cabello, concuerdan los especialistas. "En el verano, algunas personas lavan su cabello más frecuentemente debido al sudor y la exposición al sol. Sin embargo, esto puede eliminar los aceites naturales del cabello y hacerlo más propenso a la sequedad", acota Herrera.

En esa línea, señala Andrés Lehmann, dermatólogo de Clínica Dávila, "lavarse el pelo dos veces o tres veces a la semana es suficiente. Hay algunas personas que tienen el pelo más grasoso y lo pueden hacer con mayor frecuencia, pero en general las personas que tienen la piel normal a seca es mejor que lo hagan con una frecuencia más baja".

### 4 Exagerar con la plancha o el secador de pelo

"La aplicación directa y prolongada de instrumentos de calor sobre el cabello, como planchas de peinado, secadores o ri-



El lavado excesivo del cabello puede hacerlo más propenso a la sequedad, coinciden los expertos.

zadores —combinado con el calor ambiental— puede contribuir a la deshidratación y daño del cabello. Por lo tanto es recomendable limitar su uso y aplicar productos protectores del calor", dice Herrera.

Larrondo coincide. "(Es clave) tratar de usar alisadores, rizadores o planchas a menos de 125 °C, y sin el cabello mojado, más herramientas de calor alto, existe la posibilidad de que (...) eso aumenta el quiebre del cabello".

EN ETAPA TEMPRANA: