

## Inflamación, quemaduras y hasta pérdida de cabello

# Riesgos de las trenzas bahanias

En las últimas semanas, se han viralizado diferentes casos en redes sociales de turistas que, tras hacerse trenzas en países tropicales como Brasil, experimentaron una reacción adversa. Esta es una respuesta a extensas jornadas de fuerte radiación solar, sobre todo cuando se trata de áreas sensibles como el cuero cabelludo.

"La principal causa es la exposición prolongada al sol, especialmente sin protección, que provoca una quemadura solar severa", explica el Dr. Luis Felipe Parada, dermatólogo de Clínica INDISA Maipú. "Los peinados como las trenzas africanas, al dejar el cuero cabelludo más expuesto, aumentan el riesgo", añade.

### ¿Qué problemas pueden causar las trenzas apretadas?

**Alopecia por tracción:** este es un tipo de pérdida de cabello que se produce cuando se tira del cabello con demasiada fuerza. Las trenzas apretadas pueden causar alopecia por tracción si se usan durante largos períodos de tiempo.

**Dolor de cabeza:** las trenzas apretadas pueden causar dolor de cabeza al tirar de los folículos pilosos.

**Infección del cuero cabelludo:** las trenzas apretadas pueden crear un ambiente húmedo y cálido en el cuero cabelludo, lo que puede aumentar el riesgo de infección y/o folliculitis de la zona.

**Quemaduras solares:** el cuero cabelludo usualmente no está protegido porque esa función la cumple el cabello, por ello, pueden presentarse como un simple eritema e, incluso, como edema y hasta con ampollas dolorosas en área afectada del cuero cabelludo.

**Edema solar de cuero cabelludo:** es una inflamación asociada al efecto mecánico de tracción del pelo, sumado a la radiación UV por la exposición solar directa; se produce edema o hinchazón del cuero cabelludo, lo que incluso puede repercutir en un edema de la frente y párpados, usualmente con dolor y molestias.

### ¿Cómo reconocerla?

La reacción adversa a las trenzas se puede manifestar con una serie de síntomas en el cuero cabelludo. "Lo primero que se nota es una hinchazón, que puede ser leve o bastante pronunciada, acompañada de un enrojecimiento visible en la zona afectada", explica el Dr. Parada. "El dolor es otro

síntoma frecuente, que puede variar desde una leve molestia, hasta un dolor punzante que dificulta incluso el roce o el peinado", agrega.

Si bien la exposición solar sin la protección adecuada es el principal desencadenante de esta reacción, existen otros factores que pueden influir en su aparición y gravedad. "El calor y la humedad ambiental pueden intensificar la inflamación, ya que dificultan la evaporación del sudor y promueven la acumulación de líquido en los tejidos", ejemplifica el experto.

### ¿Qué hacer?

"La prevención es fundamental para disminuir el riesgo", asegura el dermatólogo de INDISA Maipú. "Usar protector solar, ropa con filtro UV, ponerse sombreros y evitar la larga e intensa exposición solar son algunas medidas que se pueden tomar, pero no las únicas", plantea.

No te las pongas demasiado apretadas y evita trenzarlas tan cerca de la raíz: las trenzas deben estar lo suficientemente apretadas para mantener su forma, pero no tanto como para causar dolor. Comienza las trenzas un



poco más abajo para reducir la tensión en la línea del cabello y los folículos pilosos.

**Afloja las trenzas con frecuencia:** si sientes que tus trenzas están demasiado apretadas, suéltalas con frecuencia.

**Trenzas más gruesas:** opta por trenzas más macizas en lugar de muchas trenzas pequeñas y apretadas. Esto distribuye la tensión en el cuero cabelludo de manera más uniforme.

**Mantén tu pelo hidratado:** lava con champú suave y acondicionador. Hidrata con mascarillas y aceites, especialmente si vives en climas secos.

**Masajea tu cuero cabelludo:** masajea suavemente tu cuero cabelludo con las yemas de los dedos para estimular la circulación sanguínea y promover el crecimiento del cabello. No duermas con las

trenzas mojadas: asegúrate de que tu cabello esté completamente seco antes de ir a dormir para evitar la formación de hongos y bacterias.

### Evitar exposición solar directa y uso de sombreros holgados.

Toma descansos de las trenzas: no uses trenzas todos los días. Toma descansos de ellas para que tu cabello pueda descansar y recuperarse.

**Sé paciente:** el cabello necesita tiempo para adaptarse a las trenzas. Si eres nueva en este estilo, comienza con trenzas más sueltas y ve ajustándolas gradualmente a medida que tu cabello se acostumbra.

"Si la reacción indeseada ya se produjo, se recomienda usar cremas antiinflamatorias, antihistamínicos y corticoides, además de evitar la exposición solar y peinados tensos", aconseja el Dr. Luis Felipe Parada. Además, enfatiza la importancia de consultar a un especialista ante cualquier duda o reacción adversa, ya que las redes sociales visibilizan estos problemas, pero no sustituyen la atención médica profesional.