

【HÁBITOS Y TRATAMIENTOS】

# Sigue estos consejos para tener un pelo sano y brillante

El pelo está expuesto a múltiples factores que pueden dañarlo, como exceso de calor, poco lavado y también químicos que pueden acelerar la caída y la pérdida de cabello. Es por eso que se recomienda tomar precauciones y cuidarnos del sol o de la calidad de los tintes de cabello, por ejemplo. **Por: Rodrigo M. Ancamil**



**La función del cabello es mantener la temperatura en invierno y proteger del sol en verano, sin embargo, desde el inicio de la cultura el pelo tiene un importante impacto social.** En algún punto se consideró como parte del alma, un vínculo que se mantenía incluso después de cortarlo, si bien esto ha cambiado con el tiempo, aún influye en cómo se siente una persona.

Un pelo fuerte, sano y brillante es un símbolo de vitalidad, por lo que una persona puede gastar millones a lo largo de su vida para cuidarlo. Sin embargo, el pelo sufre daños que muchas veces no se pueden evitar y que puede generar puntas abiertas, falta de brillo, quiebre y falta de control, caída del pelo, entre otros.

Evita la exposición prolongada al sol, incorpora en tu vida diaria cremas de masaje capilar y es fundamental ingerir más agua.

La temperatura puede ser un factor de daño, en especial si se utiliza secador o plancha de pelo, pero el especial responsable es el sol. La luz ultravioleta de la exposición solar directa afecta a la cutícula del pelo, provocando pérdida de la capa protectora de retención de humedad. Es por esto que es recomendable que al lavar el cabello la temperatura del agua no este caliente.

De igual forma, algunos químicos que se utilizan en el cabello pueden ser perjudiciales para su salud. Un cabello dañado por químicos se ve frágil, quebradizo y pierde el brillo. Para proteger el pelo de este tipo de daños es recomendable utilizar tratamientos que sirvan para restaurar, en especial la primera semana después del proceso químico.

Un tercer factor de daño es el mecánico, y es uno de los más complejos de evitar ya que contempla todas las prácticas cotidianas como el lavar, cepillar o peinar el cabello, y se centra en la cutícula. Muchas veces esto sucede porque en términos generales, no sabemos cómo lavar correctamente el cabello, dado

a que frotar muy fuerte o exponer el cuero cabelludo directo al chorro de la ducha puede provocar daño. De igual forma, cepillar fuerte cuando el pelo está enredado puede provocar daño, por lo que es recomendable utilizar un acondicionador que lo suavice.

## La caída

Uno de los factores que pueden afectar a la caída excesiva del cabello tiene que ver con el elevado nivel de estrés físico o emocional. Este puede causar que una buena parte del pelo tienda a caerse mientras se aplica el champú, se peina o pasan las manos a través de él. Esta situación puede ser temporal, pero también verse prolongada si no se trata.

La mala alimentación también es un elemento a tener en cuenta si queremos cuidar nuestra salud capilar. Es por eso que se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada, para que incorporemos a nuestro organismo los nutrientes neces-

sarios como el hierro, el zinc, las proteínas o la keratina.

En esa línea, para evitar o reparar algún tipo de daño capilar existen múltiples tipos de cosméticos y tratamientos que podemos realizar. Daniela Armijo, dermatóloga de Clínica Dermacross, explica que "existen diferentes tipos de tratamientos para el cuidado del cabello. Por ejemplo, el tratamiento Keravive Capilar, que consiste en tres pasos: el primero, limpiar y exfoliar las impurezas del cuero cabelludo. Hidratar y nutrir, mediante una solución compleja de péptidos que exfolia el cuero cabelludo y nutre los folículos capilares. Extiende y mejora, mediante el uso diario del spray de complejo de péptidos que hidrata y nutre el cuero cabelludo y folículos pilosos".

Los tratamientos fortificantes, la cosmética de uso diario, así como una vida saludable, son esenciales para que nuestro cuerpo y también nuestra mente se sientan bien y así evitar complicaciones en el futuro.



Fotos: Freepik