



Moda

Mitos y verdades: ¿cómo cuidar el cabello y prevenir su caída?

Marzo 25, 2017 clubmagazine

La edad, el estrés, la falta de cuidado y la mala alimentación son algunos de los elementos que pueden provocar la caída del cabello, también conocida como alopecia. Según datos internacionales, al menos el 50% de las mujeres padecerán alopecia en algún momento de su vida. Además, actualmente el 20% de mujeres entre 20 y 30% sufre de esta condición.

Hay muchos mitos que rodean el cuidado que debemos tener con nuestro cabello. Por eso, a continuación, Andrea Sarmiento, tricóloga de **MIVA Tricoenter**, dedicada al estudio y tratamiento de la alopecia, da algunos con los mitos y verdades para cuidarlo y prevenir la caída.

1. **La importancia de la alimentación y del buen cuidado** Una buena alimentación provee de nutrientes esenciales para la renovación y salud de la piel y el pelo. La higiene es otro factor fundamental para cuidar nuestro cabello. Debemos elegir el shampoo y hacerlo con la frecuencia adecuada para cada tipo de piel, no de pelo, sino de piel: grasa, normal o seca. Esto previene procesos inflamatorios y acumulación de residuos que son nocivos para el folículo piloso.
2. **¿Hierbas naturales?** Como tratamiento preventivo para la caída del cabello son útiles todo tipo de lociones a partir de infusiones de aportes herbales como ortiga, romero, quillay, entre otros.
3. **Ojo con los extremos** El frío y calor extremo producen deshidratación en el pelo y resecan la piel. El agua también es un factor que puede dañar el cuero cabelludo y provocar una eventual pérdida de pelo. Muchas personas de otros países al llegar a Chile, sufren de pérdida de pelo por el daño que produce nuestra agua con exceso de cloro.
4. **¿Shampoo de caballo?** El shampoo es solo un detergente para limpiar el cuero cabelludo que no tiene efecto directo sobre el crecimiento. En algunos casos al hacer el cambio a un shampoo adecuado para nuestro cuero cabelludo este se recupera, el folículo se fortalece e indirectamente esto podría tener el efecto de mayor crecimiento. No en forma directa por algún tipo de acción en la raíz.
5. **El número no importa** Existe un mito muy grande rodeando al cepillado del pelo. Es importante recalcar que cepillarse muchas veces no hará que se caiga el pelo, ya que el pelo que cae es desprendido de la raíz que interrumpió su ciclo de crecimiento y va a caer de todas maneras. El cepillado, así como el lavado, no son elementos que arranquen el pelo solo arrastran el que ya está inactivo.
6. **¿Cómo cuidarse?** El pelo, así como todo, envejece y es importante estar atentos a los cambios que en él se producen para consultar a tiempo. La tricología, el estudio de trastornos y patologías relacionadas con el pelo y cuero cabelludo, avanza a pasos agigantados permitiendo controlar

AGENDA

No events found

VIAJES



Destacados Viajes

Recomendaciones para un viaje seguro este 18

Agosto 22, 2019 clubmagazine Los comentarios están deshabilitados

Vacunarse, tener un seguro de salud y llevar un botiquín básico son algunas de las consideraciones antes de subirse al



Aruba invita a que las mujeres pidan matrimonio a sus parejas

Agosto 19, 2019 Los comentarios están deshabilitados



Top 3 de destinos imperdibles en Chile

Agosto 19, 2019 Los comentarios están deshabilitados



Planifica sus vacaciones a precios especiales con Air France y KLM

Agosto 16, 2019 Los comentarios están deshabilitados

cada vez con mayor eficacia los procesos de pérdida, es importante consultar con un especialista.

7. **Poner ojo** La caída no es necesariamente un indicador, sí lo es la pérdida de masa capilar. Cuando notes menos pelo, claros, entradas o una cola con menos pelo, debemos poner atención y tratarlo a tiempo.



Artículos relacionados



Tips para que tus prendas luzcan la próxima temporada



Cómo cuidar tu ropa en invierno



La nueva colección My First Year de Colloky



¿Pies fríos? Conoce cómo regular la temperatura corporal a través de esta extremidad



Ropero Paula gira en torno al diseño, la moda y la música



[← Trend Alert: Structured Bags](#)

[Otoño: los colores de ropa interior que debes tener →](#)