



Elementor v2.6
Our Most Iconic Release Ever!



[Learn More](#)



[Home](#) [Quiénes somos](#) [Contacto](#)



Salud, bienestar y alimentación.
La comunidad de noticias que nace en torno a la vida saludable

[HOME](#) [REPORTAJES](#) [PSICOLOGÍA](#) [QUÉ COMEMOS](#) [EN PRIMERA PERSONA](#) [IMAGEN](#) [AVANCES](#) [CIRUGÍA BARIÁTRICA](#)

Noticias agosto 13, 2019 en Belleza: **Conoce los hitos más importantes The Body Shop que cumple 3 años en Chile**

Inicio » Belleza » ¿Cómo lograr que el pelo crezca más rápido? Expertos entregan siete consejos

¿Cómo lograr que el pelo crezca más rápido? Expertos entregan siete consejos

Publicado el julio 17, 2017 en Belleza, Imagen



[Recomendar](#) [Twitter](#) [WhatsApp](#)

- Usar champú neutro, dejar el secador de pelo y cepillar suave son algunos de los consejos.

Por Francisca Orellana

Salir de la peluquería y darse cuenta que el corte bob que usaba Kylie Jenner no pega ni junta con la forma de tu cara, es común. Pero el tijereteo ya está hecho y no hay vuelta atrás, solo queda esperar que crezca. Pero ¿se puede acelerar el crecimiento? La respuesta de los especialistas es que sí.

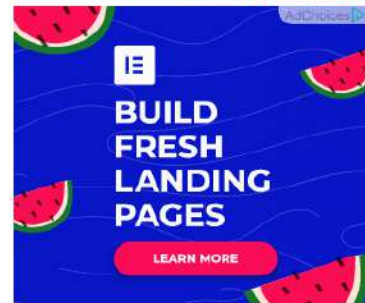
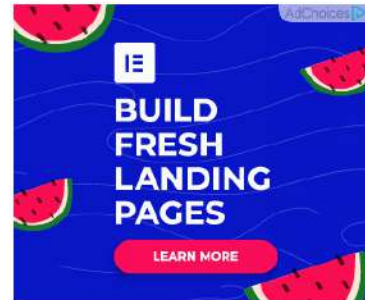
Rodrigo Loubies, dermatólogo de Clínica La Parva explica que el ciclo de vida de la fibra capilar tiene tres etapas. Está la fase anágeno o de crecimiento continuo que puede durar entre tres a siete años. Luego viene la catágeno o de maduración que bordea las tres semanas donde el pelo se estanca y, por último, el telógeno, que es cuando se cae. "Es en la primera etapa donde podemos actuar", dice.

Cuando una persona siente que el pelo no le crece, la principal razón suele ser la genética. Pero la otra se debe a que el pelo se cae antes de cumplir su etapa de crecimiento. "Un pelo dañado no llega a adulto porque se corta antes de tiempo", agrega Andrea Sarmiento, experta en pelo y tricóloga de Miva Tricocenter

"Cuando el pelo está creciendo, se necesita cuidarlo para que no se rompa y tenga fuerza. Por dar un ejemplo, si un solo pelo creciera todo lo que crece el cabello en un día, crecería 33 metros", explica el cirujano plástico, experto en implante capilar y director de la Clínica Medihair, Nelson Correa. El periodo de crecimiento en Chile dura en torno a los cinco años, a diferencia de las asiáticas que bordea los siete.

La tricóloga asegura que "el pelo puede llegar a crecer un 30% más". Acá van siete consejos para lograr una melena infinita.

En la ducha : como lo que se necesita es mantener hidratado y flexible el pelo, Nelson Correa recomienda usar champús sin sulfatos y lo más neutros posible "porque no vienen con colorantes ni pigmentos agresivos". Además, es importante usar filtros en la



ducha para eliminar el cloro del agua, que debilita la fibra capilar.

Masajear : los masajes cada 15 días evitan la deshidratación del pelo. "Lo ideal son masajes naturales pues están libres de siliconas que se pueden acumular en el pelo. Hacer una de palta, yogurt y coco es una buena alternativa. Hay que aplicarla por 25 a 30 minutos con una gorra térmica y luego lavar", dice Andrea Sarmiento. También hay que evitar la exposición solar.

Evita las trenzas : el cepillado suave activa el riego sanguíneo, mantiene nutrida la raíz y fomenta el crecimiento. Hay que evitar las trenzas o colas muy ajustadas. "No hay que tensar el pelo, tampoco usar cintillos que aprieten, porque todas esas cosas lo dañan", cuenta el cirujano.

Cepillado : la tricóloga agrega que hay que desenredar el cabello cuando está semi húmedo. "El pelo mojado es mucho más elástico y vulnerable al quiebre", afirma.

Cortar al mes : hay que cortar las puntas cada 30 o 45 días para sellarlas. "Eso mantiene la cutícula cerrada, lo que hace que el pelo se enrede menos y evitamos cortes por roce", detalla Sarmiento.

Comer pescado : comer pollo, pero sobre todo pescados dos veces por semana fortalece la fibra capilar. También funcionan los suplementos con vitaminas del complejo B, principalmente con biotina que ayuda a producir queratina en la raíz.

Secar al natural : "No es que el secador en sí sea malo, pero se usa muy cerca del pelo y termina por quemarlo", explica Correa. Aconsejan dejarlo secar naturalmente.

Fuente: Revista M de LUN

¡Comenta con Facebook!

0 comentarios

Ordenar por [Lo más reciente](#)



Añade un comentario...

Plugin de comentarios de Facebook

[cómo hacer crecer el pelo](#) [pelo](#)

[← Artículo anterior](#)

[Artículo siguiente →](#)

Artículos relacionados



[Sigue estos útiles consejos para cuidar tu cabello del sol](#)



[¿Cómo afecta el cloro de las piscinas a nuestra piel y cabello?](#)



[CERRADO...¡Concurso! Gana Plant Inspira de Natura que repara e hidratar tu pelo en el verano](#)



[¡Concurso! Gana un set de shampoo y acondicionar para ti y quien tu quieras de John Frieda](#)



[Protege tu cabello del aire seco y frio de invierno](#)

Deja un comentario

Tu dirección de correo no será publicada.

Comentario

Nombre *

Correo electrónico *

Sitio web

Publicar comentario



Más Liviano

5619 Me gusta

Me gusta esta página

Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta.



Más Liviano

el jueves

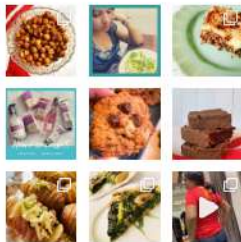


Nueva receta, Garbanzos crocantes.

Los garbanzos se han vuelto un esencial para nuestra alimentación, en distintas formas, por eso cuando conocimos esta receta quisimos probarla, ya que era una nueva forma de consumirlos y bastante distinto pero había que comprobar que de verdad quedaban ricos 😊



masliviano.cl



Cargar más...

Síguenos en Instagram