

BULEVAR SUR

INICIO MODA BELLEZA ESTILO DE VIDA SIMOF MODA FLAMENCA NOVIAS



INICIO > BELLEZA > ¿LAVARSE EL PELO A DIARIO EN VERANO ES MALO? LOS EXPERTOS RESPONDEN Y DESMONTAN MITOS

¿Lavarse el pelo a diario en verano es malo? Los expertos responden y desmontan mitos

PILUCA SANTOS | BELLEZA | HACE 5 HORAS



Si crees que por lavarte el pelo más en verano se te va a caer o lo vas a tener más graso, te interesa leer las opiniones de los expertos en cuidado del cabello. Ni todo es tan bueno (ni tan malo) como parece.

Playa, piscina, sudor... Cuando llega el verano es muy común que el pelo se nos engrase más y, por lo tanto, que lo lavemos con más frecuencia, sin embargo, a muchas nos surge una duda: ¿es malo lavarse el pelo a diario? **Durante muchos años ha existido la creencia de que cuanto más laváramos el pelo, más graso lo tendríamos.**

De hecho, durante la cuarentena muchas de nosotras -incluidas Khloé y Kourtney Kardashian- nos animamos a lavarnos el pelo con menos frecuencia esperando que nuestro pelo mejorara. Era la excusa perfecta: no teníamos que salir de casa, por lo tanto, podríamos espaciar los lavados. Sin embargo, **las opiniones de los expertos echan abajo la creencia popular: lavarse el pelo a diario no es malo.**

Lavar el pelo a diario produce caspa: FALSO

Al contrario de lo que a veces se piensa, un lavado diario no provoca caspa, de hecho, puede ayudarnos a eliminarla. «Este es uno de los falsos mitos más comunes. **Lo que sí puede ser perjudicial y provocarnos caspa es no utilizar un producto adecuado**, por ello es importante que encontremos el producto que más se adapta a las necesidades de nuestro cuero cabelludo, teniendo en cuenta que realice una limpieza profunda y que además nos ayude con la seborregulación, como pueden ser los productos de la gama de limpieza profunda de h&s», comenta el doctor Juan José Andrés Lencina, dermatólogo y tricólogo experto h&s.



Champú purificante de h&s y H01Champú de uso frecuente, de Modesta Cassinello

[Champú anticasca purificante, especial para cabello graso, de h&s](#) (4,99 euros)
y [H01Champú de uso frecuente, de Modesta Cassinello](#) (22 euros)

¿Se nos puede caer más el pelo?: FALSO

«Otro falso mito, muy relacionado con el anterior. Lavar el pelo a diario no es contraproducente, ni hace que se caiga más», nos aclara el experto de h&s. De hecho, en épocas de caída el doctor Andrés Lencina recomienda lavar asiduamente, porque «si no, **al lavarlo cada más tiempo estamos “acumulando pelos”** que se habrían desprendido con el lavado diario, y el día que nos lo lavamos, podemos tener la impresión errónea de una caída mucho mayor».

El aclarado es muy importante: VERDADERO

«El aclarado es una de las fases más importantes y menos valoradas. Un aclarado perfecto entre champú y acondicionador, no puede faltar y por supuesto, **el aclarado final debe continuar hasta que el pelo rechine**», señala Daniele Sigigliano, experto en tratamientos para el cuidado del cabello y director creativo de Blow Dry Bar, el nuevo concepto neoyorquino de salón de belleza, vanguardista, orgánico y ecofriendly que acaba de llegar a Madrid.

El experto de h&s nos recuerda que «el agua de las piscinas contiene cloro, que puede ser irritante y oxidativo o en el caso del mar o piscinas saladas, la sal (Cloruro sódico), tampoco mejora mucho la ecuación, pues también tiende a producir un cuero cabelludo más reseco. Después de un día de playa o piscina, es una buena idea darse una buena ducha refrescante, que ayude a limpiar nuestro cuero cabelludo de posibles residuos».

La hidratación es esencial: VERDADERO

En verano, llevamos una vida más dinámica y social, lavamos más el pelo y tendemos a

eliminar fases, pero cuidado ¡huye de los "2 en 1"! «**Utilizar champú y acondicionador a la vez impide el efecto de ambos**, ya que realizan funciones absolutamente opuestas en nuestro cabello y lo dejan absolutamente mate», señala Daniele Sigigliano.

En verano, el pelo tiende a estar más deshidratado, por lo que **es imprescindible aplicarse un acondicionador en las puntas** y dejar que actúe para nutrir el cabello, como el Cherry Almond Softening Conditioner de Aveda, con extracto de flor de cerezo, aceite de almendras y manteca de karité de certificación orgánica, ingredientes todos de origen natural que acondicionan profundamente el cabello restaurando la suavidad y el brillo del mismo, o LI:OH The Cream Conditioner Moisture.



Cherry Almond Softening Conditioner de Aveda y LI:OH The Cream Conditioner Moisture

[Acondicionador Cherry Almond Softening Conditioner de Aveda](#) (74 euros) y [LI:OH The Cream Conditioner Moisture](#) (desde 31 euros)

¿Cómo debemos lavarnos el pelo?

«Un lavado correcto debería incluirse dentro de una ducha eficaz de unos 5-10 minutos aproximadamente», dice el doctor Juan José Andrés Lencina.

- ✱ Enjabona el pelo, masajeándolo bien con las yemas de los dedos y dejando actuar al producto mientras limpiamos el resto del cuerpo.
- ✱ **Usa un agua templada** (en torno a los 36°C-38°C en invierno pudiendo ser menor en verano) sin exceso de cal (aplicando filtros incluso si vivimos en una ciudad con agua corriente con estas características) y con una presión media.
- ✱ En cuanto a la cantidad de champú, «en cada aplicación **se suele aconsejar 10 ml**, que, en términos más usuales, suele equivaler al tamaño de una cucharada grande. Otra buena medida es el hueco de la palma de nuestra mano», nos aclara el dermatólogo y tricólogo.
- ✱ «Siempre debemos de **tratar con suavidad, tanto el cabello como el cuero cabelludo**, ya que ninguno de los dos necesita ser frotado. Si además lo cepillamos bien antes de lavar, ayudaremos a una mejor limpieza y a que tu cabello se enrede menos durante el lavado», explica Borín, con peluquerías en Alicante y fundador de la marca Lioh, a Bulevar Sur.

Tips para cuidar el cuero cabelludo

El cuero cabelludo es el gran olvidado de nuestra piel y hay que prestarle especial atención, de hecho también puede quemarse y es una de las sensaciones más molestas. Este verano, toma nota de nuestros consejos para cuidar del cuero cabelludo:

- * Utiliza un **buen producto que nos ayude a cuidar nuestro cuero cabelludo** y limpiar las posibles agresiones a las que se ve sometido.
- * Llevarnos ese producto de viaje. El cuidado es algo constante, y mejor no "arriesgar" a que el champú del hotel cumpla con lo que buscamos.
- * Si tenemos pelo escaso o vamos a estar muy expuestos al sol, **protección**. El sol puede ser muy perjudicial, más en época estival.
- * Si notas mucho picor o irritación, acude a tu **dermatólogo/tricólogo** para que valore tu cuero cabelludo.

Foto apertura: @eusilva



Etiquetas

ACTUALIDAD, CABELLO

TE RECOMENDAMOS



Caroline de Monaco : De l'amour au drame

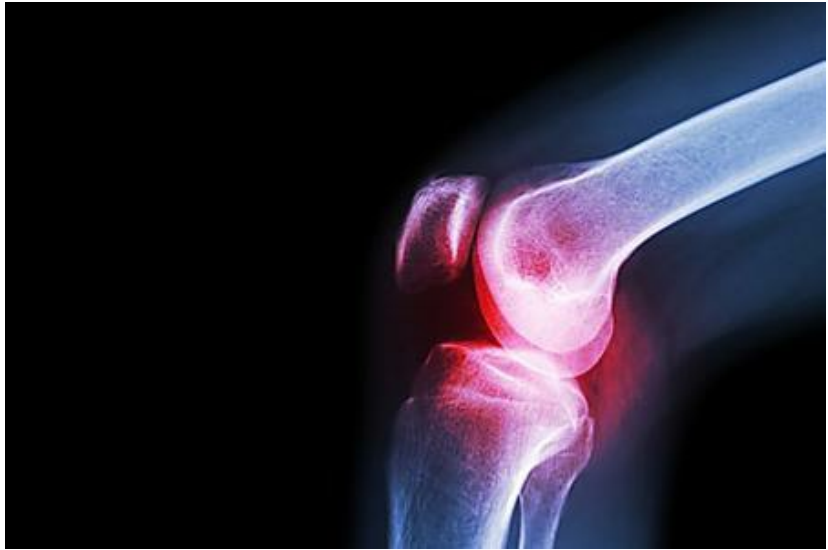
Gala - Photo | Patrocinado





On sait pourquoi Brigitte Macron ne porte que des robes ou des jupes très courtes !

Mode | Patrocinado



Ce geste soulage les genoux (rituel de 30 secondes à faire chaque matin)

Science Articulations | Patrocinado



Nicolas Sarkozy, ces vacances avec Rachida Dati qui ont précipité son divorce

Les top vidéos du moment | Patrocinado



Parrainez une fille, donnez-lui la chance d'apprendre pour devenir libre.

Plan Internacional | Patrocinado



Brigitte Macron : le cadeau offert par...
Ohmymag



Didier Raoult, est-il d'accord avec la...
Infos



Émotions intenses aux obsèques de...
Télé2Semaines



Soulager l'intestin : une solution simple qui...
SanalysLab

Más en **Belleza**

¿Qué cortes de pelo sientan mejor a las de más de 50 años?

[PILUCA SANTOS](#) | [BELLEZA](#) | HACE 3 DÍAS |

Mechas de bajo mantenimiento para no volver a la peluquería en ocho meses

[PILUCA SANTOS](#) | [BELLEZA](#) | HACE 3 DÍAS |

¿Cómo afecta el sol al acné durante el verano?

 [BULEVAR SUR](#)



 [BELLEZA](#) |  HACE 5 DÍAS

Seis cuidados para una piel madura en verano

 [DOLORES TRUEBA](#)



 [BELLEZA](#) |  HACE 10 DÍAS

BULEVAR SUR

[POLÍTICA DE COOKIES](#)
[CONDICIONES DE USO](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[AVISO LEGAL](#)

- [ACTUALIDAD](#) [ACTUALIDAS](#) [AGENDA](#) [BAÑO](#) [BODAS](#)
- [CABELLO](#) [CON PASO CHIC](#) [COSMÉTICA](#) [CRAZY CLOSET](#)
- [CUARTO DE MARAVILLAS](#) [DECORACIÓN](#) [DESFILES](#) [EMBARAZO](#)
- [ESTÉTICA](#) [FASHION SOUTH](#) [FITNESS](#) [FLAMENCA](#) [FLAMENCO](#)
- [FLORES](#) [HANGING IN MY CLOSET](#) [ILUSTRACIÓN](#) [MAQUILLAJE](#)
- [MATERNIDAD](#) [MI AVENTURA CON LA MODA](#) [MODA](#)
- [MODA FLAMENCA](#) [NOVIAS](#) [NUTRICIÓN](#) [PASADOR](#) [PASARELA](#)
- [PASARELA SIMOF](#) [PEINADO](#) [PELUQUERÍA](#) [PERSONAL SHOPPER](#)
- [RECETAS](#) [RESTAURANTES](#) [REVUELTA POR SEVILLA](#)
- [SEVILLA CON LOS PEQUES](#) [SIMOF](#) [TENDENCIA](#) [TENDENCIAS](#)
- [TIENDA](#) [TIENDAS](#) [TRAJE DE FLAMENCA](#) [TRAJES DE FLAMENCA](#)

SÍGUENOS

