

# Cómo lavarse bien el pelo en verano, según expertos

Marta Burgues • [original](#)



Cómo lavarse bien el pelo en verano, según expertos

Más seco, fácil de romper y dañado. Así se ve el pelo en la época estival. Y por ello hay que cuidarlo con los mejores productos con el fin de **lavarse bien el pelo** en verano. Los expertos nos dan consejos sobre ello.

Daniele Sigigliano, experto en tratamientos para el cuidado del cabello y director creativo de Blow Dry Bar, explica de qué manera el pelo tenga mayor brillo en esta época e hidratarlo mucho mejor.

## Causas de deterioro del cabello en verano

- Sequedad provocada por el calor y el sol.
- Por el cloro de la piscina
- La sal del agua del mar
- Los malos hábitos
- Cepillarse el cabello tras salir de la piscina
- No cuidar el pelo con los mejores productos
- No hidratarlo como se merece.

## Deja de lado el agua caliente

Tendemos a lavarnos el cabello con agua caliente o bien fría, dependiendo de la época del año. Pero el experto explica que el agua debe estar siempre tibia, pues si está muy caliente lo puede llegar a dañar en profundidad.

## Champú adecuado

Cada una tiene un tipo de cabello distintos, y hay aquellos que se secan mucho más. Por esto hay que elegir el **champú** adecuado para cada tipo de pelo.

Además, se prefiere que sean sin sulfatos. “La clave es un champú orgánico, sin sulfatos y con **propiedades antioxidantes y nutritivas** para poder fortalecer y reparar el cabello dañado con el poder de las plantas”, comenta el experto.

### Movimientos circulares

¿Cómo lavarse bien el pelo en verano? Pues debe hacerse de forma suave y con movimientos circulares, frotando siempre en el sentido del pelo y no a la contra.

Muchas veces y en verano tendemos a ir más rápido cuando nos lavamos el cabello. A veces, **aplicamos el champú y ya está**. Pero es verdad que es importante también hacer uso del acondicionador que es el producto específico para reparar y cuidar el pelo en esta época. Pues el pelo lo va a agradecer ahora y también en otoño, que es cuando está peor por los estragos de estos meses.

### Dejar secar el pelo al aire libre

Se aconseja no irse a dormir con el pelo mojado o húmedo. Y tampoco secarlo con el secador. Así lo mejor es secarse al aire libre, el tiempo que sea necesario. Pues, según Daniele Sigigliano, **si nos dormimos con el pelo mojado**, pueden aparecer hongos que provocan la formación de caspa.