

# ABC

## ¿Cada cuánto tiempo hay que lavarse el pelo? ¿Es malo hacerlo todos los días?

• El Doctor Pedro Rodríguez resuelve algunas de las dudas más comunes para lucir una melena sana



Hay muchos mitos alrededor del cuidado del cabello - FOTOLIA



Cynthia Falcón Trejo

[@abc\\_familia](#)

Actualizado: 15/07/2019 09:29h

0



Trucos caseros, consejos de amigos y conocidos, tutoriales que vemos a través de Internet y de las redes sociales... Hay muchos **mitos alrededor del cuidado del cabello** y muchas dudas sobre el mismo. Hoy son muchas las personas que se preguntan cada cuánto hay que lavarse el pelo y si es bueno hacerlo todos los días.

### NOTICIAS RELACIONADAS

[Cómo cuidar la barba en verano](#)

[Teñirse las canas o llevar el pelo gris](#)

[Diez maneras de hacerse la coleta](#)

Aprovechando que nos encontramos en verano, una época complicada para nuestra melena, hemos consultado al **Doctor Pedro Rodríguez**, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional, para tratar de resolver varias de las dudas que surgen alrededor de esta cuestión.

## Lavar el pelo cuando esté sucio

¿Cada cuánto hay que lavarse el pelo? Esta es **una de las preguntas más comunes** en cuanto al cuidado capilar se refiere. Todos hemos escuchado o dicho alguna vez una frase similar a: «tengo el pelo sucio, pero me lo lavé ayer y hasta mañana no me toca».

Dos días, ese es el tiempo mínimo que muchas personas esperan para limpiar su cabellera con el objetivo de no dañarla a corto, medio y largo plazo. «En general la norma es **lavarse el pelo siempre que se note sucio**», explica el especialista capilar.

## Hacerlo a diario no aumenta la caída

«No, el pelo que se iba a caer no se cae más o menos por lavarlo. Lavar el pelo no es malo **lo importante es con qué nos lo lavamos**, hay que usar productos que no lo dañen», responde Rodríguez cuando se le pregunta por esta cuestión.

Que llevar a cabo este proceso cada día es malo es una de las creencias más extendidas en lo que al cuidado del cabello se refiere. Querer evitar la caída, **las puntas abiertas** y tener una melena más sana son algunos de los deseos que mueven esta idea.

Lavar el pelo siempre que esté sucio y si es necesario a diario es lo que aconseja el dermatólogo en esta ocasión. Lo que no se debe de hacer es ser muy agresivo con el lavado y **utilizar champús con escasos surfactantes** que hagan poca espuma y de pH ácido.

## Champú con pH ligeramente ácido

«El pH del champú debe ser ligeramente ácido ya que **de lo contrario se debilitaría el cabello** rompiendo los enlaces de disulfuro de la queratina del mismo», recomienda.

El champú es un producto utilizado para limpiar la suciedad del cabello, la grasa formada por las glándulas sebáceas, la descamación cutánea del cuero cabelludo y en general las diferentes partículas contaminantes ambientales que se van acumulando progresivamente en nuestro pelo. Lo ideal, en sus propias palabras, es utilizar una [loción para la higiene](#) del cabello sin color, sin olor y que haga la mínima espuma como los productos «syndet» (sin detergente).

## No vale cualquier acondicionador

El acondicionador es el producto que **se aconseja aplicar en el cabello tras el champú**. Son muchos los motivos por los que se emplea este producto de manera asidua y a cada uno le mueve el suyo propio: mantener el cabello hidratado, aportar brillo extra al mismo y facilitar su peinado tras las duchas, son solo algunos de ellos.

«En ocasiones al champú también se le añade acondicionador», apunta Rodríguez. La mayoría de los agentes acondicionadores son siliconas que sellan la cutícula del tallo piloso impidiendo la deshidratación pero aportándole peso y residuos al pelo. Es por ello que el especialista considera importante **seleccionar con criterio** aquellos productos que contengan siliconas hidrosolubles que puedan retirarse fácilmente con el aclarado y no necesiten surfactantes específicos para su eliminación.

## Deportistas, con más frecuencia

¿Qué ocurre cuando se suda? ¿Qué se debe hacer tras el deporte? Las personas que **acuden cada día al gimnasio** se encuentran ante una nueva cuestión debido al plus que supone el sudor en cuanto a la suciedad acumulada en el pelo se refiere.

Aplica la misma norma que con cualquier otra persona: se lo deben lavar **cuando lo tengan sucio**. Si al hacer deporte se ha ensuciado o engrasado, hay que lavarlo.



## Potenciar el cuidado en verano

La incisión directa del sol, la sal de la playa y el cloro de la piscina son algunos de los factores que agravan el daño que se ocasiona al pelo durante los meses de calor. Los pacientes que acuden al dermatólogo suelen quejarse de **notar el cabello más fino, delgado, débil, sin vida** y con tendencia al encrespamiento y a romperse.

Los **cabellos teñidos** o con mechas son especialmente vulnerables en esta época del año. Extremar las precauciones puede evitar que sufra alteraciones importantes de la coloración original, que se reseque con más frecuencia y que pierda su brillo y vitalidad. La Academia Americana de Dermatología (AAD) recomienda usar un acondicionador sin enjuague que contenga óxido de zinc en estos casos concretos.

El dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional afirma que **lo más recomendable son las medidas físicas**. «Un sombrero brinda la mayor cantidad de protección contra los rayos solares», un utensilio que también protege la piel del rostro. Además aconseja **la utilización de fotoprotectores**, muchos de ellos enriquecidos con condroitín sulfato, vitaminas, aceites esenciales y ácido hialurónico que aparte de proteger de los rayos UVA y UVB también protegen de los efectos de la deshidratación.