

Cuidado del cabello

Autores: Drs. Henriette De La Garza, Lulit Price, Neelam Vashi, y Nkanyezi Ferguson

Consejos para reducir el daño de los relajantes:

Los alisadores solo deben aplicarse al nuevo crecimiento y no durante más tiempo de lo indicado en las instrucciones del paquete (es decir, solo aplique el producto al nuevo crecimiento en lugar de a todo el tallo del cabello). Nunca aplique alisador sobre el cabello que ya se ha relajado previamente

Use un relajante suave en lugar de regular o súper fuerte

Disminuya el tiempo de aplicación. Lávese inmediatamente si siente ardor en el cuero cabelludo

Separe la aplicación del alisador a cada 2-3 meses o más si es posible

Separe la aplicación de colorante de cabello permanente y relajante al menos con 2 semanas de diferencia

Asegúrese de remover todo el relajante del cabello y cuero cabelludo con un champú neutralizante

Use champús y acondicionadores humectantes generosamente cuando se lave el cabello

Recomendaciones generales para el lavado del cabello:

Lave el cabello una vez a la semana o cada dos semanas: esto ayudará a prevenir la acumulación de productos para el cuidado del cabello, que pueden secar el cabello. Sin embargo, lavar el cabello con demasiada frecuencia elimina los humectantes naturales del cabello, lo que provoca sequedad y aumento de la fragilidad del cabello.

Use acondicionador: Use acondicionador cada vez que se lave el cabello. Asegúrese de cubrir las puntas del cabello con acondicionador, ya que las puntas son la parte más vieja y frágil de su cabello.

El calor directo sobre el cabello puede debilitar el cabello, especialmente si no se secó adecuadamente antes de aplicar el calor directo. Consejos para reducir los daños causados por el calor:

Use un producto protector del calor antes de peinar: agregar esto al cabello antes de peinar ayudará a minimizar el daño por calor

Use peines o planchas de cerámica para presionar el cabello: Si desea presionar o alisar térmicamente su cabello, use un peine o plancha de cerámica y solo hágalo una vez a la semana. Utilice un dispositivo de enderezamiento con un dial para asegurarse de que el dispositivo no esté demasiado caliente. Use el ajuste de temperatura más bajo posible que le brinde el estilo que desea

La alopecia por tracción es causada por tirones repetidos del cabello durante el peinado o el cuidado del cabello. Las causas comunes incluyen estilos trenzados como trenzas, tejidos, así como colas de caballo y el uso repetido de rodillos para fijar el cabello.

Consejos para minimizar la alopecia por tracción:

- Cambie el patrón de peinados trenzados y retorcidos.
- Evite el trenzado apretado, optando por refrescar el peinado con más frecuencia
- Evite el uso de bandas de goma y soportes elásticos para coletas.
- Evite dormir con rodillos; opte por envolver o rizar el cabello por la noche
- Use un gorro de satín o use una funda de almohada de satín a la hora de acostarse
- Asegúrese de que las trenzas o los tejidos no estén demasiado apretados: si le duele mientras le peinan el cabello, pídale al estilista que se detenga y vuelva a hacerlo. El dolor es igual al daño.

Otros consejos:

- Tenga cuidado con el uso de productos para mantener el peinado en su lugar, p. Ej. rociadores y geles para el cabello. Si se aplican, intente no manipular ni peinar el cabello después. Lave su cabello y remueva los productos lo antes posible.