

## 10 consejos para cuidar el cabello



- 1 No dejes pasar el tiempo.**  
Ante los primeros signos de alopecia, no esperes y consulta cuanto antes a tu médico o dermatólogo. Solo un diagnóstico precoz permitirá elegir el tratamiento más adecuado y frenar o, incluso, revertir la caída de cabello.
- 2 Lávate la cabeza con la frecuencia necesaria.**  
El exceso de sebo derivado de la falta de higiene puede deteriorar el folículo piloso y provocar calvicie prematura. Por eso, lávate la cabeza al menos una o dos veces a la semana o cada día si lo necesitas. Usa un champú suave y aclara hasta asegurarte de que no queden restos de jabón o de cloro en el caso de que te hayas bañado en una piscina.
- 3 Cepíllate el pelo todos los días.**  
No lo hagas con demasiada fuerza y emplea un peine cuyas púas no sean afiladas.
- 4 Evita los peinados demasiado tirantes.**  
Por ejemplo, los moños o coletas demasiado ajustados. Pueden provocar la caída del cabello en las zonas que sufran más directamente la agresión.
- 5 Mejor secar al aire que con secador.**  
Es conveniente evitar las altas temperaturas cuando te seques el pelo, por lo que es más recomendable dejar que se seque al aire o usar una toalla que recurrir al secador. En caso de usarlo, mantenlo a suficiente distancia de tu cabello y no lo dejes fijo en un punto.
- 6 No abuses de los tintes.**  
Evitar teñir o decolorar el cabello demasiado a menudo, pues puede acabar pasando factura a su salud y luminosidad.
- 7 Sigue una dieta equilibrada y variada.**  
Abundante en frutas y verduras e incluir alimentos de todos los grupos, para permitir a tu pelo crecer y mantenerse fuerte y sano.
- 8 Evitar situaciones de estrés.**  
Este problema puede desencadenar la caída del cabello, tanto en hombres como en mujeres.
- 9 No fumes.**  
Además de ser muy nocivo para la salud en general, el tabaco reseca la piel y debilita el pelo.
- 10 No te fíes de las soluciones milagrosas.**  
Existen multitud de productos y tratamientos capilares cuya eficacia no está aprobada. Sigue solo aquellos que te recomienden los profesionales sanitarios.