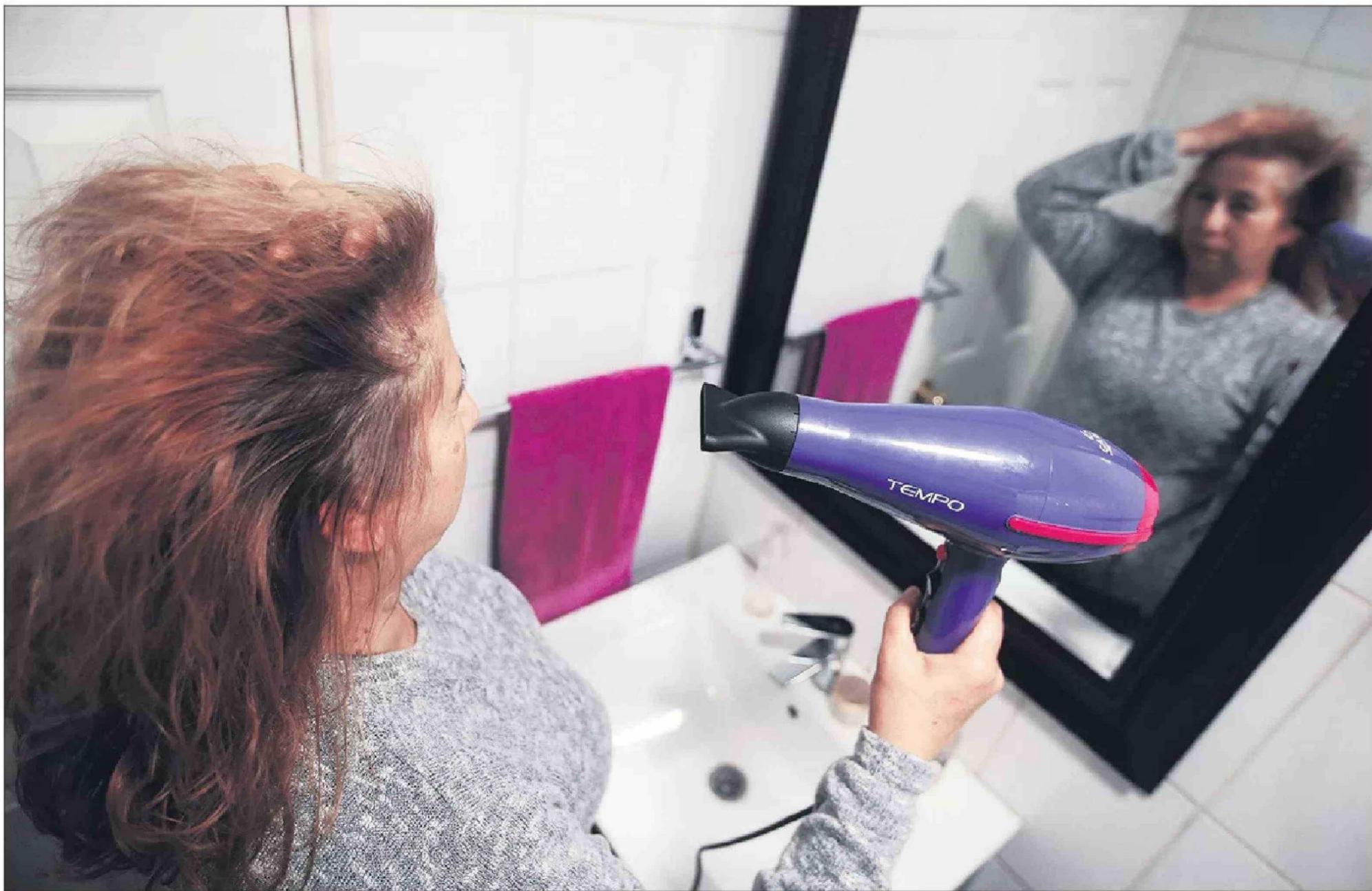


Lo ideal es primero dejar que el pelo se seque solo un rato; luego aplique secador.



¿A mano o con secador? El exceso de agua daña el cabello; el calor directo, también

FRANCISCA ORELLANA

¿Secarse con secador o al natural? El secador no tiene buena fama, pues el aire caliente puede terminar quemando el pelo. Sin embargo, podría resultar más inocuo que dejar que el cabello se seque a temperatura ambiente.

De hecho, dejar que "se seque solo" puede empeorar la apariencia de su cabello. ¿Por qué? Aunque no lo crea, por el exceso de agua.

Cuando el pelo se moja -y queda mucho tiempo húmedo- termina absorbiendo más agua de la necesaria "porque la cutícula no logra controlar la cantidad de agua que ingresa y se produce un daño", advierte la doctora Marcela Gaete, dermatóloga de la Clínica HighCare (@highcarehv en Instagram).

La cutícula, explica, es la capa más externa o superficial del cabello y contiene queratina que lo protege de factores externos. "Y es hidrófuga; es decir, no le gusta el agua ni la absorbe. Pero si dejas el cabello mucho tiempo con agua, va a terminar ingresando por las uniones de las proteínas de la queratina y la va a dañar. Es lo mismo que nos pasa con la piel si estamos dos horas en un baño de tina: es agradable pero la piel queda arrugada, lo mismo le pasa a la cutícula".

### Pelo fatigado

De ahí surge el concepto de la fatiga higral, es decir, "que el pelo se agota", afirma el químico farmacéutico Fran-

**El exceso de humedad complica en especial a personas de pelo rizado y con tratamientos.**

cisco Álvarez, académico de Química y Farmacia de la Universidad Andrés Bello, Sede Viña del Mar. "Se genera tensión en el pelo por una gran entrada de agua hacia las fibras internas, y se producen movimientos de relajación y contracción. La cutícula se levanta y queda expuesto el córtex (corteza que da elasticidad y forma), generando un pelo quebradizo, sobre todo en las puntas, y que se encrespa", detalla.

Si bien el agua daña a todos los tipos de cabello por igual, los especialistas recalcan que quienes más sufren son las personas de pelo rizado y quienes se han hecho tratamientos químicos:

"Se va dañando la cutícula y deja una textura porosa, que permite que entre más agua y más se daña la fibra capilar".

El dermatólogo Alfredo Cardemil, cirujano estético no invasivo de Clínica Apoquindo, añade que, más que el agua en sí, mantener la humedad por un tiempo prolongado en el cabello es lo que genera daño en su capa externa.

"No le podemos decir a la gente que no se lave el pelo, pero sí sirven medidas como bajar la temperatura del agua, bajar la frecuencia de lavado y el uso del calor del secador, tanto en relación a su temperatura como la cer-

canía al pelo", señala.

### 50 y 50

Los especialistas en cabello recomiendan complementar los dos métodos -con secador y al natural- para lograr una apariencia sana y brillante.

La dermatóloga Marcela Gaete indica que "la mejor manera de secar el cabello es dejar que se seque naturalmente en un 50% y no por mucho tiempo. Hay que pasar una toalla por el cabello con movimientos suaves para no tener estática (y sacar el agua). Luego, se usa el secador en potencia no muy alta para terminar de secar".

Francisco Álvarez, en tanto, recomienda primero colocarse una toalla con forma de turbante para ayudar a quitar toda humedad. "En general el secador se usa a temperaturas medias de entre 18 a 24° C. Si se tiene un pelo grueso, la temperatura media es adecuada; en el caso de un pelo fino o delicado, la temperatura más baja estará bien para evitar mayor exposición. Y siempre utilizarlo a una distancia de más o menos un brazo para evitar la exposición directa", recalca.

# Dermatólogos explican el método para secarse el pelo sin hacerlo pedazos

## Protectores térmicos

La estilista Yinet Díaz, fundadora de Look & Glow Peluquería, confirma que hay que usar el secador de pelo con prudencia, ojalá aplicando productos especiales que minimicen el impacto del calor, como protectores térmicos en formato spray o crema. "Sellan el pelo para evitar o disminuir el daño que puede producir el secador o la plancha, sobre todo si los uso en altas temperaturas. Además, algunos traen otros componentes para evitar por ejemplo el frizz", avala el químico Francisco Álvarez.