

InStyle

Nº 229 • ABRIL 2024

En portada
**ADRIANA
UGARTE**

60
**BOLSOS Y
ZAPATOS**
IMPRESINDIBLES

LA INSPIRACIÓN
LADY Y LOS COLORES
VIVOS SE APODERAN
DE TUS ACCESORIOS
DE TEMPORADA

ESPAÑA 4 € • CANARIAS 4,15 €
0 0 2 2 9
3 428019 000538

Bienvenida

PRIMAVERA



Echar RAÍCES

EL CUERO CABELLUDO ES EL NIÑO MIMADO DE LA INVESTIGACIÓN CAPILAR. QUE NO TE EXTRAÑE: DE SU EQUILIBRIO DEPENDE DIRECTAMENTE LA SALUD DE TU MELENA.

por MARTA CÁMARA

P

or muchos centímetros que les separen, el estado de las puntas y el del cuero cabelludo están íntimamente relacionados entre sí. Ya lo dijo el mismísimo René Furterer en el año 1957: "Un cabello bonito crece sobre un cuero cabelludo sano al igual que una planta en suelo fértil". Sin embargo, ha habido que esperar décadas hasta que nos hemos concienciado de ello. Estábamos demasiado ocupadas intentando sellar las puntas, avivar el brillo y luchar contra el encrespamiento o la falta de volumen para detenernos en esos decisivos 600 centímetros cuadrados de piel que –salvo que no haya pelo– nadie ve.

Un grave error que podría haber evitado muchos daños colaterales. Como señala Miriam Quevedo, fundadora de la firma capilar que lleva su nombre, "la belleza del pelo empieza con la salud del cuero cabelludo y deberíamos considerarlo, junto al cabello y el folículo, como una estructura integrada. Es una extensión de la piel y hay que tratarlo exactamente igual". La experta habla de *skinification*, un término que, más allá de ser tendencia viral en los últimos tiempos, ha hecho más por la salud de esta zona del cuerpo que décadas de discurso científico.

Los primeros exfoliantes capilares fueron los abanderados de la lucha sin tregua que se ha iniciado para tratar, equilibrar y poner en forma la zona de la raíz. Extender una textura granulada sobre la cabeza fue un gesto que costó incorporar, pero hoy en día cada vez somos más conscientes de la necesidad imperiosa de hacerlo y vamos entendiendo que es la vía para desintoxicar el cuero cabelludo y permitir que cumpla su función generando un pelo sano. No son pocos los elementos que intentan

impedirlo. Hay que hablar de la contaminación, del polvo, de una higiene insuficiente o inadecuada, de los restos de productos de *styling* o de la propia grasa que segregamos. Todos forman una capa de toxinas sobre la fibra y el cuero cabelludo que afectan a la calidad y cantidad de cabello que nace. Esta capa de residuos se va acumulando a pesar de los lavados y, a nivel interno, las células ven reducida su capacidad de desintoxicación natural (llamada autofagia), lo que afecta al crecimiento del pelo.

OBJETIVO: CERO RESIDUO

Las consecuencias son nefastas. Si no se impide, el cuero cabelludo queda asfixiado por la acumulación de toxinas, impurezas y otros residuos que impiden la llegada de oxígeno y nutrientes al folículo, pudiendo provocar caída excesiva y pérdida de densidad. “La única manera de prevenir y tratar esta saturación es exfoliándolo una vez a la semana para liberar la raíz, mejorar la permeabilidad y estimular la circulación”, añade.

PACTO DE NO AGRESIÓN

Hay quien piensa que un exceso de lavados puede debilitar el cuero cabelludo pero, como explica la dermatóloga Gloria Garnacho, miembro del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET), esto no es del todo cierto. “Lo que

puede ser perjudicial es realizarlo de forma no adecuada. Primero hay que considerar las características del cuero cabelludo: su contenido de grasa, presencia de descamación, irritación, inflamación, alguna patología (dermatitis, psoriasis) y también las características del tallo piloso: rizado o liso, teñido o virgen, largo o corto, fino o grueso. Cada situación exige una rutina de cuidados personalizados, para que tanto el cabello como el cuero cabelludo luzcan sanos, sin patologías y bonitos.”

Las portadoras de melenas grasas lo tienen un poco más difícil y son las que más dudan con la frecuencia de lavado, que intentan espaciar. Un error común ya que, como recomienda la doctora, “es hasta perjudicial, porque puede convertirse en un factor muy irritante que altera la microbiota, favoreciendo el crecimiento de levaduras como la *malassezia*, muy involucradas en la aparición de dermatitis seborreica”. El respeto es fundamental cuando se trata de no agredir el cuero cabelludo y preservar su equilibrio. “Los tensioactivos o surfactantes son cruciales para que un champú limpie y elimine la suciedad. No obstante, si no se eligen adecuadamente, pueden acabar no solo con la suciedad, sino también con los aceites naturales imprescindibles para el buen funcionamiento de la piel o del cuero cabelludo”,

alerta Paola Gugliotta, Máster en Genética por la Universidad de Harvard y directora de The Today Project. ¿La clave? Como ella misma recomienda, recurrir a los secundarios y evitar los tensioactivos primarios. “Para reconocer estos últimos, hay que buscar los acrónimos SLS y SLES: *sodium lauryl sulphate* y *sodium laureth sulfate*. También son tensioactivos primarios aquellos que contengan las siglas PEG, ya que se trata de polímeros de óxido de etileno y glicol de polietileno”, recomienda la cosmetóloga.

MASAJEADORES ¿SÍ O NO?

La doctora Garnacho se declara a favor de ellos: “La tensión muscular hace que en ocasiones se dificulte la vascularización del cuero cabelludo y, como consecuencia de esta hipoxia, los nutrientes no alcanzan de forma adecuada el folículo. Además, se producen una serie de sustancias perjudiciales para el cabello, como los radicales libres, y se ponen en marcha otra serie de vías que conducen a la miniaturización del folículo. Al masajear de manera adecuada, bien de forma manual o asistido con algunos *beauty gadgets*, podemos mejorar esta microcirculación y crear un ambiente folicular más beneficioso”. Y cuidado con la raya que trazamos a diario en la melena en la que, además de incrustarse la suciedad ambiental, lo hace la acción di-

CURAR DE RAÍZ



Arkhe Cosmetics
Champú Scalp Balance, de acción calmante y equilibrante para el cuero cabelludo, 31 €; (arkhe-cosmetics.com).



Sephora Collection
Cepillo masajeador, exfolia y también ayuda a aplicar mascarillas y tratamientos específicos, 9,99 €; (sephora.es).

Moroccanoil
Tratamiento Cuero Cabelludo Seco. Con aceite de argán nutritivo y ácido salicílico exfoliante, se aplica antes del champú, 38 €; (moroccanoil.com).



Kerastase
Concentré Décalcifiant Ultra-Réparateur. Tratamiento reparador descalcificante para usar antes del champú, 65 €; (kerastase.es).

recta de los rayos del sol, que sensibilizan el cuero cabelludo. Según Bea Guerrero, CEO de Ángela Navarro, "las primeras veces que se expone al sol se puede aplicar un solar facial con una fórmula que no sea muy grasa y no te ensucie el pelo. Otro truco bueno es cambiarla de lado cada cierto tiempo para aliviar la carga de la zona más expuesta".

EN TRATAMIENTO

Los salones de peluquería ya eran conscientes de la importancia de atender como es debido el cuero cabelludo. Marta Gayete, directora de formación de Raffel Pages, define los rituales específicos como "tratamientos de futuro para el cabello y, en efecto, también se constata una mayor preocupación por parte de las clientas fuera del clásico circuito corte-color-peinado". ¿Quieres saber cuáles son los más vanguardistas y efectivos? *Spoiler*: todos suponen auténticos momentos de relax.

Terapia reequilibrante. Su objetivo es limpiar el cabello asfixiado por el exceso de residuos cosméticos (caspa, sudor, tintes, etc.) y proteger el cuero cabelludo, reactivando la circulación periférica y estimulando el crecimiento del pelo. El tratamiento se lleva a cabo con productos específicos y movimientos de masaje craneal. Su efecto dura un mes. En los salones de Sonia Atanes, a partir de 50 €; (soniaatanes.com).

Ritual detox + hidratación. Después de realizar una exfoliación del cuero cabelludo se realiza una hidratación profunda de la piel de la zona y, para terminar, mediante un placentero masaje se aplica un sérum. Estamos ante un tratamiento inspirado

700

millones de visualizaciones

Son las que ya ha superado en Tik Tok la tendencia con el hashtag #ScalpCare

en los faciales y el resultado es un cabello suelto, brillante y saludable. Lo encontrarás en los salones de Raffel Pages desde 30 €; (raffelpages.com).

Masaje exfoliante. Comienza con una exfoliación profunda del cuero cabelludo que se realiza con un masaje energético y sigue con la aplicación de dos tipos diferentes de champús. El primero es rico en ingredientes calmantes como el ylang-ylang, el árbol de té y caléndula, y se utiliza para reequilibrar la piel del cuero cabelludo después de haberla frotado con el fin de eliminar las cé-

lulas muertas. El segundo champú se emplea para realizar un masaje relajante por toda la cabeza. Es recomendable abordar este tratamiento cada tres semanas para eliminar células muertas, evitar la caída por obstrucción de poros, ayudar a que salgan cabellos nuevos y regular el pH del cuero cabelludo. En el salón David Lorente, 60 €; (davidlorente.com).

Tratamiento madreSelva. Persigue un cuero cabelludo saludable, hidratado y con una microbiota equilibrada. Para lograrlo, se recurre a productos ricos en vitamina A, omega 3 y aceites tratantes como el de madreSelva, que tiene una probada acción desintoxicante, estimula la circulación sanguínea, equilibra el cuero cabelludo y refresca los sentidos. El protocolo incluye una fase de masaje del cuero cabelludo, fundamental para activar y oxigenar. En el salón Ananda Ferdi en Madrid, 19 €; (anandaferdi.com).

Indiba capilar. Sí, la famosa tecnología de belleza también tiene mucho que decir en cuanto al tratamiento del cuero cabelludo. En este caso, su objetivo es aumentar el riego sanguíneo y promover el crecimiento de nuevo pelo. Se realiza colocando el electrodo en contacto directo con el cuero cabelludo y realizando pases longitudinales y circulares cubriendo toda el área afectada. En The Beauty Concept Hair, 150 € por sesión; (thebeautyconcept.com). ■

FOTOS: BEN HASSETT. / TRUNK ARCHIVE / D.R.



Oribe
Gran Serene Scalp Thickening Treatment Spray. Rellena al instante el cabello desde la raíz hasta las puntas aportando volumen, 75 €; (oribehair.es).



Sisley
La Cure Antipelluculaire Apaisante. Limpia, reequilibra y purifica, 110 €; (sisley-paris.com).



Kin Cosmetics
Kinactif Bolemce Tonic. Elimina la grasa y frena su reaparición saneando y equilibrando el cuero cabelludo, 18,50 €; (kincosmetics.com).



René Furterer
Complexe 5 Concentrado Estimulante. Purifica el cuero cabelludo y aporta volumen, 44,90 €; (renefurterer.com).