



Belleza

Por Susana Jurado

Errores que dañan tu pelo y cómo evitarlos

¿SE PUEDE LAVAR TODOS LOS DÍAS? ¿SI ES FINO DEBO HIDRATARLO? ¿TENGO QUE CAMBIAR DE CHAMPÚ? LA EXPERTA RESPONDE.



DELIA SANZ
Ceo Maisonary
(Cosmética capilar
consciente), estilista y
constructora del podcast
Bendita Madurez

Cuidar el cabello no consiste en cambiar constantemente de productos ni en seguir todos los consejos que escuchas. El pelo cambia y sus necesidades también, por eso es importante saber qué necesita en cada momento. Delia Sanz, estilista y Ceo de Maisonary, nos ayuda a desmontar algunos de los mitos más extendidos y a descubrir cómo mantenerlo sano, bonito y cuidado.

¿El pelo puede acostumbrarse a un champú? No. Cambian sus necesidades. Influyen el clima, el color... Si un champú funciona, el cuero cabelludo está bien y el pelo se ve sano, ¿para qué cambiar?

¿Es malo lavarlo todos los días? No. Lo importante es lavarlo bien y utilizar un champú adecuado. Hay personas que necesitan hacerlo a diario y otras que pueden espaciar los lavados. No existe una frecuencia perfecta. Hay que trabajar el cuero cabelludo con suavidad, aclarar bien y evitar detergentes agresivos.

¿La hidratación sirve para todos los tipos de cabello?

Sí, pero no todos necesitan la misma fórmula ni cantidad. Un cabello rizado, decolorado o seco puede necesitar productos más ricos, mientras que uno fino requiere fórmulas ligeras. Hidratar no significa saturar: hay que observar el cabello y darle lo que necesita.

¿Qué diferencia hay entre hidratar, nutrir y reparar?

Hidratar aporta y retiene agua; nutrir aporta lípidos, suavidad y acondicionamiento; reparar busca reforzar las zonas dañadas. Identificar qué necesita el cabello antes de elegir el producto es fundamental.

¿Y qué pasa con las planchas y el calor? El calor intenso y repetido puede deteriorar la cutícula y debilitar la fibra. Por eso son imprescindibles el protector térmico y una técnica: temperatura adecuada y pocas pasadas. Después de más de 30 años trabajando con cabello, mi regla es observar, diagnosticar y darle a cada cabello lo que necesita.



Champú anticaída y fortificante, Revival&Density, de Segle, 15,90 €.



Elvive Champú Glycolic Gloss Sin Sulfatos, de L'Oréal Paris, 4,76 €.



Aceite penetrante. Argan Oil of Morocco, 7,99 €.



La hidratación es para todos los tipos de cabello pero no todos necesitan la misma fórmula



Producto estrella



Champú hidratante de Maisonary

22 €

LA EXPERTA TE ACONSEJA...

¿Me puedo fiar de la IA para hacerme un tratamiento estético?

La **inteligencia artificial** ya permite hacer algo que, hasta hace poco, parecía propio de una película: subir una fotografía y ver una versión de nuestro rostro –o de nuestro cuerpo– después de un retoque estético. Suena tentador, ¿verdad? Pero aquí conviene poner un pequeño asterisco: una imagen generada por IA puede ser una referencia, pero no una garantía de cómo vas a quedar en la realidad. La razón es sencilla. La IA trabaja con la información que le proporcionamos –por ejemplo, una fotografía– y genera una representación visual a partir de patrones que ha aprendido. Puede modificar determinados rasgos, suavizar líneas, cambiar volúmenes o simular proporciones, pero no conoce con precisión cómo responderán tus tejidos, tu piel o tu anatomía a un tratamiento.

Y hay otro detalle importante: no todos los “antes y después” generados por IA tienen el mismo grado de fiabilidad. Una imagen puede parecer extraordinariamente realista y, sin embargo, estar mostrando un resultado que no sería posible conseguir exactamente de esa manera. La iluminación, el ángulo de la fotografía, la expresión facial e incluso pequeños cambios en las proporciones pueden hacer que el resultado parezca más espectacular de lo que sería en persona. Entonces, ¿hay que descartarlas? Tampoco. Pueden resultar útiles para comunicar qué tipo de cambio estás imaginando y para hablar con



VICTORIA TRASMONTE
Jefa de servicio de Medicina Estética Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

el profesional sobre tus expectativas. Ver una simulación puede ayudarte a explicar si buscas un resultado muy sutil, más definición o simplemente una apariencia más descansada. Pero debería ser el punto de partida de una conversación, no el motivo para decidirte por un tratamiento.

“Mira la IA como si fuera un probador virtual. En estética tener expectativas realistas es probablemente el filtro más importante de todos”

La referencia realmente importante llegará después, cuando vienes a la consulta. Nuestra formación nos permite valorar tu anatomía, la calidad de tu piel, tus proporciones, tus antecedentes y las posibilidades reales del procedimiento. También te explicaremos los límites y te enseñaremos resultados clínicos reales, cuando sea apropiado.

En definitiva, mira la imagen de IA como quien mira un probador virtual: sirve para imaginar, no para prometer. Puede ayudarte a visualizar un deseo, pero la realidad siempre será más compleja que una pantalla. Y, en estética, tener expectativas realistas es probablemente el filtro más importante de todos.

Sabías que..?

¿TU PELO NO SE ACOSTUMBRA al champú? Si de repente notas que no te funciona o que ya no te funciona igual, probablemente lo que ha cambiado son las necesidades de tu cabello, nos explica la experta. Y esto es algo muy habitual

60%

DE LOS ADULTOS

se lava el pelo al menos 3 veces por semana, según datos de YouGov. Un 29% lo hace todos los días, 31% tres o cuatro veces por semana, 26% una o dos veces por semana y 11% menos de una vez por semana.