

# 10 RECOMENDACIONES PARA MANTENER UN CABELLO SANO



1. Lavate el pelo con un champú suave adecuado, que permita eliminar las afecciones del cuero cabelludo que potencian la caída del cabello como la seborrea, los procesos irritativos o los estados descamativos.

2. Acláralo abundantemente, durante más tiempo que el enjabonado.

3. Evita secarte el pelo con aire demasiado caliente, y a ser posible, dejarlo secar al aire libre.

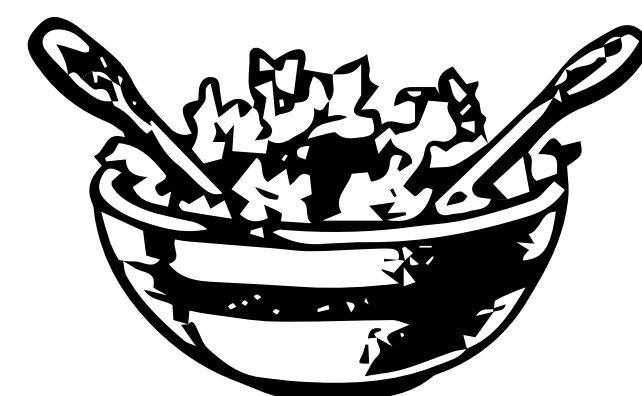
4. Utiliza únicamente peines o cepillos con púas o cerdas redondeadas.

5. Lleva el pelo suelto siempre que sea posible. Las gomas de pelo muy apretadas dañan el cabello. También llevar con frecuencia peinados que tensionan y dañan el folículo piloso como trenzas, colas de caballo, o moños muy apretados puede causar una alopecia por tracción.

6. Evita el uso de tintes u otros productos agresivos en la medida de lo posible.

7. Procura llevar una dieta equilibrada y rica en vitaminas es buena para el cuerpo en general y favorece la salud del cabello. Es importante garantizar todos los nutrientes esenciales que alimentan el cabello desde el interior:

- Aminoácidos azufrados (L-Cistina o L metionina)
- Vitamina E
- Vitaminas del grupo B, incluida la biotina
- Zinc
- Selenio



8. Si no te es fácil llevar una dieta adecuada, puedes tomar complementos nutricionales durante 3-4 meses coincidiendo con las épocas de mayor caída estacional o por tus circunstancias personales.

9. Si detectas un problema capilar, con la caída de más de 100 cabellos diarios, puedes aplicarte una loción tópica, que desde el exterior fortalezca el folículo piloso donde está anclado el cabello, y contribuya a que se mantenga fijado al cuero cabelludo.

10. Elige productos con una relación calidad-precio adecuada que te faciliten la continuidad del tratamiento, ya que los ciclos capilares son largos y los primeros efectos no se van a apreciar hasta transcurridos al menos 3 meses.