

Lavado y acondicionador

LAVA BIEN. CUIDA MEJOR. LUCE SEGURO.

Lavar bien ayuda a mantener el cuero cabelludo limpio y el cabello cuidado, pero no hace que crezca más rápido.

Tu lavado, paso a paso

1. Moja bien el cabello con agua tibia.
2. Pon poca cantidad de champú en las manos. Masajea suavemente el cuero cabelludo con las yemas, no con las uñas.
3. Deja que la espuma limpie los largos al enjuagar, sin frotarlos.
4. Enjuaga bien para retirar el champú.
5. Aplica acondicionador en medios y puntas. Si el pelo es muy corto, usa poca cantidad y evita acumularlo en la raíz.
6. Déjalo actuar según la etiqueta del producto.
7. Enjuaga el acondicionador.
8. Quita el exceso de agua con una toalla, sin restregar.
9. Si hace falta, desenreda suavemente con un peine de dientes anchos.
10. Si usas secador, elige calor moderado.

¿Con qué frecuencia?

- Adapta el lavado a la grasa del cuero cabelludo, tu actividad y la textura del cabello. No todas las personas necesitan lavarlo diariamente.

Nota de salud y fuentes

Información educativa general. No sustituye el consejo médico ni un diagnóstico de dermatología. Sigue las instrucciones de cada producto y suspende su uso si causa irritación.

AAD · Cuidado y lavado del cabello

FDA · Seguridad microbiológica de cosméticos

Calle Sabana Larga, al lado de Detape, Moca.

Cómo elegir el champú

TU CHAMPÚ NO SE ELIGE POR EL ENVASE.

Primero el cuero cabelludo, después la fibra del cabello. Un producto más caro no necesariamente es mejor para ti.

Encuentra lo que necesitas

- Cuero cabelludo graso: busca un champú que limpie sin irritar y ajusta la frecuencia según necesidad.
- Cuero cabelludo seco o sensible: usa un limpiador suave; evita perfumes fuertes si te irritan. No laves por obligación.
- Cabello rizado o seco: usa acondicionador en los largos y adapta el lavado para evitar resequedad.
- Cabello fino: elige fórmulas ligeras y un acondicionador que no apelmace.
- Caspa persistente: considera un champú anticaspa con activos y sigue sus instrucciones. Si persiste, consulta dermatología.

Señales para consultar

- Caída repentina, placas, picazón intensa, heridas o dolor requieren evaluación de dermatología. No intentes resolverlas cambiando productos sin un diagnóstico.

Nota de salud y fuentes

Información educativa general. No sustituye el consejo médico ni un diagnóstico de dermatología. Sigue las instrucciones de cada producto y suspende su uso si causa irritación.

AAD · Cuidado y lavado del cabello

FDA · Seguridad microbiológica de cosméticos

Calle Sabana Larga, al lado de Detape, Moca.

Romero y crecimiento sin mitos

CUIDADO REAL. SIN PROMESAS MÁGICAS.

El romero en infusión hervida no tiene evidencia sólida para asegurar crecimiento del cabello. Cuidar tu imagen también es reconocer los límites de lo que sabemos.

Aceite no es lo mismo que infusión

- Un estudio pequeño sobre aceite de romero no demuestra la eficacia de una infusión doméstica ni de una mezcla de ingredientes. No permite prometer resultados con agua de romero.

Evita mezclas que te pueden dañar

- No recomendamos hervir romero, laurel, jengibre, ajo y cebolla en un litro de agua y dejarlo reposar dos semanas: no hay conservación controlada y existe riesgo de contaminación e irritación.
- No agregues líquidos caseros a un champú comercial: puedes alterar su conservación y favorecer contaminación.
- El ajo puede causar quemaduras en la piel. No uses estas recetas caseras como tratamiento.

Lo que sí puedes cuidar

- La limpieza, el acondicionador y evitar tensión o calor excesivo ayudan a prevenir la rotura; no aceleran el ritmo de crecimiento determinado genéticamente.
- Si tienes pérdida significativa del cabello o entradas progresivas, consulta un dermatólogo para conocer el diagnóstico y las opciones con evidencia.

Nota de salud y fuentes

Información educativa general. No sustituye el consejo médico ni un diagnóstico de dermatología. Sigue las instrucciones de cada producto y suspende su uso si causa irritación.

AAD · Cuidado y lavado del cabello

FDA · Seguridad microbiológica de cosméticos

Calle Sabana Larga, al lado de Detape, Moca.

Reto 14 días

PEQUEÑOS HÁBITOS. CUIDADO CONSTANTE.

Un diario para observar y mejorar tu rutina. No promete crecimiento del cabello en 14 días. Marca cada acción cuando la completes.

- ☐ D1 · Evaluar la raíz
- ☐ D2 · Revisar el champú
- ☐ D3 · Lavado suave si se necesita
- ☐ D4 · Revisar el acondicionador
- ☐ D5 · Evitar rascar
- ☐ D6 · Secado sin frotar
- ☐ D7 · Revisar la rutina
- ☐ D8 · Cuidar el cuero cabelludo
- ☐ D9 · Menos calor
- ☐ D10 · Desenredar suave
- ☐ D11 · Mejorar la higiene de herramientas y peines
- ☐ D12 · Observar irritaciones
- ☐ D13 · Ajustar la frecuencia de lavado
- ☐ D14 · Reflexionar y elegir un hábito para mantener

Mi hábito para conservar

Nota de salud y fuentes

Información educativa general. No sustituye el consejo médico ni un diagnóstico de dermatología. Sigue las instrucciones de cada producto y suspende su uso si causa irritación.

AAD · Cuidado y lavado del cabello

FDA · Seguridad microbiológica de cosméticos

Calle Sabana Larga, al lado de Detape, Moca.