

EL CUERO CABELLUDO: LA BASE OLVIDADA DEL CUIDADO CAPILAR

Masajear o incorporar sérums son algunos gestos que pueden ayudar a su cuidado. Foto cedida por Mamen Boels



María Muñoz Rivera.
EFE REPORTAJES

Mascarillas nutritivas, sérums reparadores, aceites para puntas... Los productos prometen resultados inmediatos, pero rara vez se detienen en el origen de todo: el cuero cabelludo. "El pelo es la parte visible y la más bonita. Es normal centrar los cuidados en la melena y no prestarle atención al cuero cabelludo hasta que surge cualquier problema que requiera un tratamiento", explica Diana Montesinos, fundadora de Rulls, firma valenciana de cosmética capilar natural. El cuero cabelludo es piel, y como tal, necesita cuidados específicos. Al concentrar una gran densidad de

ceas, es especialmente propenso a sufrir desequilibrios.

Desde el exceso de grasa hasta la sequedad, pasando por picores, eccemas, caída o pérdida de densidad capilar. Cuidarlo no es solo una cuestión estética, sino de salud.

Una limpieza insuficiente puede comprometer la eficacia del resto de tratamientos capilares. Como apunta Teresa Climent, Technical Manager de Nuggela & Sulé, "una mala limpieza del cuero cabelludo reduce hasta en un 30% la absorción de los productos capilares que aplicas".

Por el contrario, "una limpieza eficaz puede aumentar su absorción hasta en un 70%". La ecuación es sencilla: si el cuero cabelludo está saturado, los tratamientos no penetran, y su

continúa

efecto se diluye.

LA EXFOLIACIÓN CAPILAR, CLAVE DEL CUIDADO.

Frente a la acumulación de células muertas, restos de productos, sudor y polución, la solución no pasa por lavados agresivos, sino por una exfoliación suave y respetuosa.

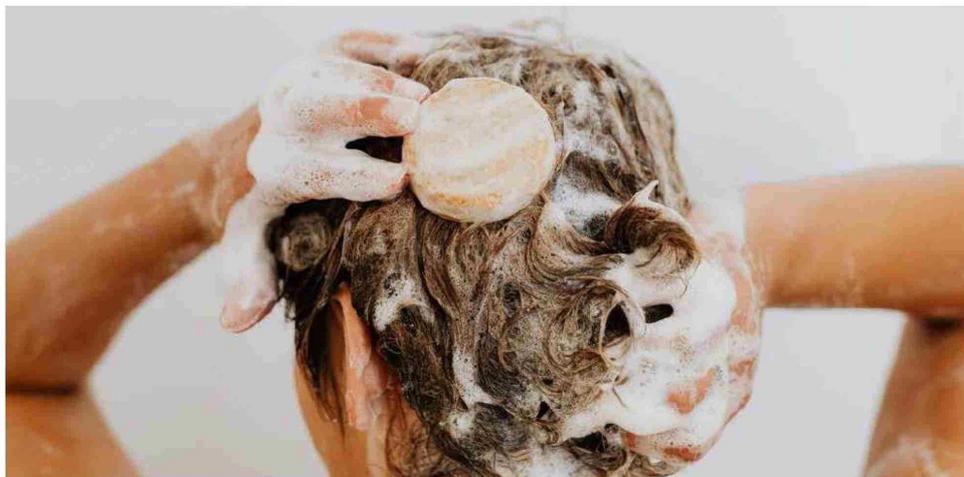
Este gesto, habitual en la piel del rostro, se está consolidando también como tendencia en el mundo capilar. "El objetivo es optimizar el entorno biológico donde nace el cabello, favoreciendo su oxigenación y rendimiento y reduciendo la acumulación de residuos que pueden comprometer el crecimiento", explica Climent. Diana Montesinos coincide en la importancia de este paso. Su firma ha lanzado el Scalp Scrub, un champú exfoliante formulado con ingredientes naturales como semillas de albaricoque, aceite de jojoba, menta y árbol de té.

"El cabello se cae menos y aguanta más tiempo limpio", asegura. "Además, es un alivio para pieles más sensibles, con rojeces o eccemas, ya que contribuye a reducir los molestos picores".

El modo de uso es sencillo: se aplica sobre el cuero cabelludo húmedo, se masajea con suavidad y se aclara. Después, se continúa con la rutina habitual. Un gesto que apenas lleva unos minutos pero que puede marcar la diferencia.

EL AUGE DE LOS CHAMPÚS EXFOLIANTES.

Cada vez son más las marcas que apuestan por integrar este cuidado en el lavado habitual. Nuggela & Sulé, por ejemplo, ha desarrollado champús que incorporan Sales del



Existen productos específicos para tratar el cuero cabelludo y limpiar bien sus poros. Foto cedida por Carol GW

DURANTE DÉCADAS, EL CUIDADO DEL CABELLO HA ESTADO CENTRADO EN LO VISIBLE: UNA MELENA BRILLANTE, FUERTE Y SEDOSA. ESA PIEL QUE NO SE VE Y QUE MUCHAS VECES SE DESCUIDA ES LA CLAVE PARA TENER UN PELO SANO Y BONITO.

Mar Muerto, un ingrediente con múltiples beneficios.

"Actúa como exfoliante físico suave y, además, aporta nutrientes esenciales que equilibran el pH, estimulan la microcirculación y calman el cuero cabelludo", explica Climent. Un ejemplo es su Champú Calmante, diseñado para pieles sensibles al combinar las sales exfoliantes con pantenol y ceramidas que fortalecen la función barrera y favorecen un microbioma equilibrado.

Este champú viral en redes sociales y entre las generaciones más jóvenes, se diferencia de otros exfoliantes capilares pensados para un uso ocasional al permitir una exfoliación diaria sin comprometer la barrera

cutánea.

EL CUERO CABELLUDO TAMBIÉN RESPIRA.

Al igual que la piel del rostro, el cuero cabelludo produce sebo, acumula células muertas y está expuesto a contaminantes ambientales. Si no se elimina esta sobrecarga, puede generarse un desequilibrio microbiológico que obstruye los folículos pilosos. Algo que con el tiempo afecta al crecimiento, la densidad y la textura del cabello. Los expertos coinciden en que la limpieza diaria debe ser efectiva, pero no agresiva. "Una exfoliación continua y suave ayuda a mantener el cuero cabelludo libre de residuos y receptivo a los tratamientos capilares", concluye Climent.

MÁS BENEFICIOS DE UNA RUTINA CONSCIENTE.

Además de mejorar la absorción de los tratamientos, una exfoliación regular estimula la microcirculación, favorece la oxigenación de los tejidos y aporta una agradable sensación de frescor.

En el caso del exfoliante de Rulls, la combinación de menta y árbol de té proporciona un efecto revitalizante inmediato, ideal para quienes buscan también una experiencia sensorial durante la ducha.

El masaje que acompaña este paso,

además, actúa como un ejercicio de relajación. Alivia tensiones, mejora el estado de ánimo y puede convertirse en un pequeño ritual de autocuidado con impacto real en la salud capilar.

Señales de que tu cuero cabelludo necesita atención:

- El cabello se ensucia rápidamente o pierde volumen con facilidad.
- Sientes picores, rojeces o pequeñas descamaciones.
- Has notado una caída inusual o una pérdida de densidad.
- Los productos que aplicas no parecen tener efecto.
- La melena luce apagada, sin vida o con sensación de pesadez.

En resumen:

Empieza por la raíz. Elimina residuos de forma eficaz: Exfoliar ayuda a limpiar en profundidad y a liberar los folículos pilosos. Mejora la absorción de los tratamientos: Un cuero cabelludo limpio puede incrementar su eficacia hasta en un 70%.

Evitar limpiezas agresivas: Apuesta por fórmulas suaves, con ingredientes naturales y partículas finas.

Cuida el microbioma: Mantener el equilibrio de la flora cutánea es clave para evitar irritaciones y mejorar el entorno de crecimiento.

Integrar el cuidado en tu rutina diaria: Productos como los champús exfoliantes de uso frecuente facilitan el hábito sin añadir pasos extra. El cuidado capilar está viviendo una transformación. Ya no se trata solo de embellecer la melena, sino de entender que la salud del cabello empieza –literalmente– desde la raíz.



Un cabello sano y bonito empieza por cuidar el cuero cabelludo. Foto cedida por Karoline GW