Con la llegada del verano, los peinados como trenzas apretadas o estilos con extensiones se vuelven populares, especialmente entre quienes viajan a países tropicales, como Brasil. Aunque son estéticamente atractivos, su uso prolongado y bajo ciertas condiciones puede tener consecuencias adversas para la salud capilar.

El dermatólogo de Clínica Alemana, Jorge Larrondo, explicó que estas trenzas pueden generar una tensión significativa en el cuero cabelludo, lo que aumenta el riesgo de alopecia por tracción, un tipo de pérdida de cabello causada por la presión constante en los folículos pilosos. Esta tensión persistente puede generar inflamación con el desarrollo de foliculitis o dolor del cuero cabelludo. Si mantenemos estas conductas de peinado podría llevarnos a desarrollar una alopecia permanente en ese sector.

Anuncio Patrocinado

El edema solar es la inflamación de la piel que se produce como consecuencia de una quemadura solar. El uso de peinados apretados puede favorecer a su desarrollo debido a la mayor superficie del cuerpo cabelludo que queda expuesta al sol.

Para quienes prefieren lucir este tipo de peinados, el doctor Larrondo compartió algunas recomendaciones esenciales para mantener una buena salud capilar:

1. **Ajustar la tensión:** Asegurarse de que las trenzas no queden excesivamente apretadas para minimizar el estrés en los folículos. Si hay dolor al realizar su estilo de peinado entonces está muy apretado.
2. **Proteger del sol:** Usar sombreros o productos con protección UV y evitar la exposición prolongada al sol.
3. **Mantener el cuero cabelludo limpio e hidratado:** Lavar con regularidad usando productos suaves y cuidar la hidratación mediante acondicionadores adecuados.
4. **Evitar periodos prolongados:** Descansar de peinados tensos y variar el estilo para evitar la tracción persistente.
5. **Atender señales de alarma:** En caso de dolor del cuero cabelludo, picazón intensa o caída anormal del cabello consultar de inmediato a un dermatólogo.

Si evitamos los factores de riesgo como peinados apretados o exposición solar directa, descansamos, mantenemos una buena hidratación y usamos medidas de compresión para reducir el edema debería reabsorberse lentamente y volver a la

normalidad en algunos días. El uso concomitante de antiinflamatorios debe verse en cada paciente y caso a caso.

Finalmente, el experto aseguró que “las trenzas y otros estilos pueden ser compatibles con un cuero cabelludo saludable, siempre que se priorice el autocuidado y se sigan estas recomendaciones preventivas durante su uso, especialmente en épocas de mayor exposición al sol y a agentes externos”.

y tú, ¿qué opinas?