

# CONSEJOS

ellas extra de **ejercicio y nutrición**

## Para el sol

Don recomienda usar bloqueador especial para el cabello, como el de Redken SPF 12 con prolongación de color, y si no lo tiene, ponerse una gorra. Sugiere tener precaución con los productos que le aplica porque este necesita respirar. “La manera en que te arreglas el cabello es importante. Yo les aconsejo a las mujeres que lo tienen largo y se ejercitan que se hagan una trenza en vez de sujetarse la cola con un elástico”, asegura. Spirito también aconseja usar un bloqueador que contenga protección contra rayos UV, e indica que no hay que exponerse al sol con una mascarilla de hidratación, porque el resultado será adverso y tostará el folículo. Para Dutari, evitar hacer ejercicio cuando el sol es muy fuerte sería lo mejor. “La piel de la cabeza también se pela y esto no es lo ideal”, comenta, e invita a usar una bandana de algodón porque absorbe el sudor y mantiene el cabello en su lugar, o una gorra, que también protege la cara.

## ¿Secadora y plancha a diario?

Para los tres expertos, puede usarse la secadora todos los días, siempre y cuando tenga cuidado de no acercarla mucho al cuero cabelludo, porque el pelo se pondrá cada vez más seco y la fibra capilar recibiría mucho calor. En relación a la plancha, lo importante, según Don, es no abusar de ella ni usarla con cabello mojado. De acuerdo con Spirito, la clave es usar una plancha ionizada y de cerámica en vez de una de metal. Tanto para la secadora como la plancha, Dutari aconseja aplicar un producto o *serum* que proteja el cabello del calor.

## Si nado, ¿cómo lo cuida?

Para Don, se aplican los mismos cuidados que cuando se ejercita al aire libre. “Nunca usen bronceador en el cabello ni ningún otro producto grasoso que no sea bloqueador mientras están bajo el sol”, señala. Para Spirito, el procedimiento debería ser: lavarse el cabello, ponerse una mascarilla hidratante que sea *leave in*, es decir, que se deja puesta sin enjuagar. Esa mentalidad de “no me lo lavaré hoy porque también nadaré mañana” no es adecuada para la salud capilar. Dutari explica por su parte que usar una gorra de látex no mantendrá seco el cabello, pero sí será una barrera frente al agua. Peinarlo en trenza o moño ordenado le dará mayor protección. “Apenas sales de la piscina o playa, enjuaga la cabeza con agua para quitar el cloro o la arena. Usa un champú delicado con acciones humectantes y una vez enjuagado, ponle un acondicionador”, indica.

## ¿Y si tengo tinte?

Tanto Don como Dutari recuerdan que con lavado diario, el tinte se desvanecerá más rápido. Por eso se debe usar un champú especial para cabello teñido adecuado a su color. “Una vez aplique el tinte, séquelo con secadora y manténgalo así por tres días. Los poros del cuero cabelludo se abren al aplicarles tinte, por lo que hay que esperar para que este haga efecto y que el cuero cabelludo produzca su aceite natural”, agrega Don. Según Spirito, los cuidados del pelo teñido son los mismos que se siguen al terminar de nadar y dependen del tipo de cabello.



CHAMPÚ Y TRATAMIENTO DE MOROCCAN OIL.



CHAMPÚ SIN SULFATO DE REDKEN.



CHAMPÚ EN SECO PARA DEPORTISTAS.



CHAMPÚ DE JENGIBRE DE BIOLAND.