

CUIDADOS ESTÉTICOS PARA EL EMBELLECIMIENTO CAPILAR

INDICE

- INTRODUCCIÓN.
- TIPOS DE CABELLO SEGÚN SU EMULSIÓN EPICUTÁNEA.
- CUIDADOS DEL CABELLO PARA UN CABELLO 10.
- SOLUCIONES PARA CADA TIPO DE CABELLO.
- GUÍA Y RECOMENDACIONES GENERALES DEL CABELLO.
- CABELLO SANO Y ALIMENTACIÓN.
- CONCLUSIONES.
- BIBLIOGRAFÍA.

INTRODUCCIÓN

Tanto la piel de una persona como su cabello muestran su estado de salud: el estrés, las intervenciones quirúrgicas, el alcohol, el tabaco, las enfermedades en general, el cansancio, el embarazo, las menstruaciones, los fármacos ingeridos de forma habitual, los anticoagulantes, la hormona tiroidea, así como el exceso de aplicaciones de sustancias químicas sobre el pelo como; tinturas, decolorantes, permanentes o para el alisado químico, productos inadecuados para la higiene, o una higiene deficiente, son factores que provocan un debilitamiento del pelo, que podrá presentar síntomas de sequedad, de aumento en la cantidad de grasa, dificultad para desenredarse, caída excesiva, falta de brillo, puntas abiertas, manifestaciones todas ellas de un pelo en malas condiciones.

El cabello se alimenta a través de las células sanguíneas de la sangre. Seguir una dieta equilibrada en nutrientes es siempre la base principal de una buena salud del cabello, y los oligoelementos, minerales y vitaminas son el material indispensable para que una dieta sea orgánica y estéticamente adecuada.

TIPOS DE CABELLO SEGÚN SU EMULSIÓN EPICUTÁNEA

- CABELLO NORMAL: EL IDEAL

El cabello normal, lacio u ondulado, es un cabello equilibrado que no sufre grandes alteraciones ni con el paso del tiempo ni con la aplicación de productos químicos. Su apariencia presenta una serie de características como: suavidad al tacto, brillo, facilidad al desenredar y peinar, y que no se abre en las puntas.

Cuidados

Lavado diario con champú suave, enjuague profundo con agua tibia, y mascarilla nutritiva o hidratante cada 15 días.

- CABELLOS SECOS

Este tipo de cabello aparece cada vez más a menudo, como consecuencia de las tinturas, las permanentes, los moldeados, el uso del secador, de la plancha y las carencias vitamínicas de la dieta actual.

También puede tratarse de una sequedad de tipo estacional, por acción intensiva del sol. Un cabello es seco desde el punto de vista orgánico cuando las glándulas sebáceas cumplen su función en forma desequilibrada, en menor cantidad, provocando una mala lubricación de la fibra capilar.

Cómo se reconocen

Son cabellos ásperos al tacto, frágiles, sin brillo, con las puntas habitualmente abiertas, con tendencia a la rotura.

Cuidados

Se recomienda el uso frecuente de productos nutritivos e hidratantes, desde champú, hasta cremas desenredantes en cada lavado y mascarillas que deben usarse como mínimo una vez a la semana. En las vacaciones, es imprescindible el uso de aceites protectores durante las horas de playa. Crean una barrera protectora que impide que aumente la sequedad del pelo. Debe proporcionarse un secado al aire libre, ya que el calor del secador aumenta su sequedad y el aspecto sin brillo. Se recomienda también la ingesta de vitaminas A y E.

Es suficiente lavar el pelo una vez a la semana con un champú suave, finalizando la operación con un bálsamo para el desenredado y en caso necesario el uso de fluidos, o aceites reparadores de puntas, que se aplicarían justo después del lavado.

- CABELLOS GRASOS

En estos cabellos las glándulas sebáceas segregan un exceso de grasa que provoca una lubricación excesiva del pelo. Las causas suelen ser:

- Hereditarias.
- Por desequilibrios hormonales.
- Por alteraciones del sistema nervioso.

- Dieta.
- Temperatura ambiental. El calor incrementa la producción de grasa.

Otras veces, el pelo puede estar temporalmente graso debido a:

- Agotamiento
- Ansiedad, estrés.
- Fiebre elevada o prolongada

Cómo se reconocen

Se reconocen por su aspecto untuoso o graso, parecen siempre sucios por la mayor adherencia de la polución ambiental.

La mayor cantidad de grasa aparece en las raíces, por su proximidad al cuero cabelludo, donde se encuentran las glándulas sebáceas.

Cuidados

No lavar nunca con un champú demasiado detergente, pues se podría producir en éste un efecto de aumento de la grasa, sino con uno específico para cabellos grasos, con el fin de rectificar el exceso de grasa y restablecer el equilibrio.

Hay que lavarlo cuantas veces sea necesario, pero sin masajear en profundidad el cuero cabelludo, de modo de no activar aun más las glándulas sebáceas.

Los productos se aplican suavemente con la palma de las manos, haciendo círculos y sin presionar el cuero cabelludo.

Evitar todo tipo de agresiones: Cepillado, agua caliente (sólo templada), agua fría, aire del secador. Es importante si se hacen lavados frecuentes, alternar un champú de tratamiento, para la grasa una o dos veces por semana, con un champú neutro.

- CABELLOS MIXTOS

La grasa se distribuye cerca del cuero cabelludo, por lo tanto las puntas aparecerán más secas.

Como se reconocen:

Se reconoce por tener un aspecto graso en la raíz, por su proximidad al cuero cabelludo, mientras que las puntas aparecen sin brillo, más bien secas.

Cuidados

El champú se aplica en dos tiempos: La primera dosis se aplica sobre el cuero cabelludo, masajeando el producto sin presionar demasiado, y la segunda dosis se aplica sobre la raíz, el tallo capilar y las puntas, lavándolos en profundidad.

Luego se enjuaga de forma abundante y sin masajear, se aplican las cremas para desenredar y las mascarillas nutritivas e hidratantes a lo largo de la fibra, en las puntas del pelo, haciéndolas penetrar con movimientos que sigan el largo del pelo por mechones, evitando cuidadosamente tocar el cuero cabelludo.

CUIDADOS DEL CABELLO PARA UN CABELLO 10

Importancia del cuidado del cabello:

Para lucir un peinado bonito, se necesita tener una cabellera sana y bien cuidada. Y conseguirla, se requiere un poco de dedicación y constancia. Conviene:

- **Desenredar el cabello:** es fundamental para mantenerlo sano, pero sin maltratarlo. Siempre se empieza a desenredar desde las puntas, se sigue por la mitad y termina de la raíz a las puntas.
- **Limpieza ante todo:** Lavar y acondicionar con la frecuencia necesaria que requiera el cabello, diariamente o cada tres días. Eso sí, siempre nos debemos asegurar que estamos usando el producto adecuado para nutrirlo y fortificarlo
- **Enjuague:** Un gran error es olvidar que los acondicionadores necesitan tiempo para hacer su función. Mínimo hay que dejarlo actuar un minuto. Si el cabello es fino con tendencia a caerse, es recomendable aplicarlo sólo en las puntas, si no es el caso, lo ideal es que se haga desde la raíz dando un masaje formando pequeños círculos.
- **Cuidar lo que se come:** La belleza del cabello empieza desde dentro, es muy importante mantener una alimentación equilibrada que aporte una serie de vitaminas necesarias para mantener el cabello sano. Es importante que no falte en la dieta ,la leche, huevo, queso, pescado, frutos secos, gelatina y suficiente vitamina A, B, C y E.
- **Elegir buenas herramientas:** Es importante tener cepillos de buena calidad, de cerdas naturales preferentemente. También hay que tener en cuenta que cuanto más largo se tiene el cabello, el cepillo deberá tener más diámetro.
- **No se debe frotar con la toalla:** Al secarlo sólo debemos presionar suavemente con la toalla nunca frotar. Y preferentemente, dejar que se seque un poco de manera natural. Para darle forma es conveniente separar el cabello por secciones pequeñas, así será más fácil su secado. Se empieza por la parte inferior.
- **El propósito básico del cabello es:** proteger los órganos vitales localizados en el cráneo, el cerebro. El cabello los protege de las variaciones de temperatura, y también desempeña un papel importante absorbiendo golpes para evitar traumas directos. El cabello es especialmente importante en los climas cálidos y en donde las personas están expuestas a los elementos. Pero lo consideramos en la mayoría de veces como algo de importancia estética, para la belleza.

CABELLO BRILLANTE

Para que el cabello brille, al lavarlo, hay que enjuagarlo al final del lavado con un chorrito de agua fría. Es simple y efectivo. Este simple gesto hace que las escamas del cabello queden pegadas o selladas, apareciendo un brillo característico de un pelo sano.

Es importante saber el tipo de cabello, pues de ahí se verá qué clase de cuidado y estilo se necesita.

Causas de tener un cabello opaco:

- Mala alimentación.
- Estrés.
- Utilización regular del secador y aplicación de calor directo y diario, como el uso de planchas.
- Aplicación de productos agresivos sobre el cuero cabelludo.

¿Cómo saber qué tipo de cabello tenemos?

La manera más fácil y adecuada de determinar el tipo de cabello sería:

1. Por medio del tacto y la observación, se observará de inmediato si el cabello es:

- Grueso o delgado.
- Áspero o suave.
- Lacio, ondulado o rizado.

2. Examinando las puntas del cabello para determinar si están:

- Abiertas.
- Resecas.
- Maltratadas.

Cualquiera de estas condiciones causarán que el cabello se vea opaco, sin cuerpo, difícil de manejar y rebelde al peinarlo. El cabello dañado o reseco es áspero y quebradizo al tacto. Una vez determinado el tipo de cabello, se estará en condiciones de decidir cómo tratarlo. La forma del cabello, la forma del folículo del cual nace el cabello determina el tipo de cabello -ondulado, rizado o lacio.

COMO TRATAR EL CABELLO:

Cómo tratar el cabello áspero o grueso:

- El cabello áspero o grueso (o la combinación de ambos) puede ser muy difícil de manejar y verse desproporcionado en relación a la cara.
- Para aligerar el rostro se recomienda un corte en capas corto.
- Las personas menudas o con facciones delicadas necesitan tener particular cuidado con este tipo de cabello, si permiten que el cabello les crezca sin control corren el riesgo de "desaparecer" tras esa abundante cantidad de pelo.
- Sin embargo, el cabello grueso también tiene sus ventajas, cuando está bien cortado y cuidado tiene un aspecto terso.
- Para el cabello grueso, es necesario entresacarlo primero, en especial si no ha sido cortado en mucho tiempo, para proporcionar ligereza.

Cómo tratar el cabello fino o delgado:

- El cabello muy fino también requiere un cuidado especial. Tiende a ser rebelde y a verse desordenado.
- La mejor solución es el corte en capas corto o a nivel de la barbilla, siempre teniendo en cuenta la forma de la cara.
- Las capas le dan volumen al cabello fino, pero aun así un moldeador sería una buena solución. Si se va a recurrir a ese procedimiento, antes de cortar, hay que recordar que al secarse el cabello se verá más corto.
- Cuando el cabello es muy delgado es difícil llevarlo largo, puesto que perdería cuerpo y volumen. Para obtener el cuerpo y estilo necesario se necesitaría un corte en capas y una permanente suave.

Cómo tratar el cabello maltratado:

- El cabello maltratado debe ser manejado con especial cuidado.
- Hay que determinar hasta qué grado está maltratado para saber cuánto debe cortarse para sanearlo, sin cambiar el estilo que la persona desea.
- El cabello puede mantenerse sano mediante cortes periódicos y el uso de un acondicionador, productos regeneradores capilares, según sea necesario.

SOLUCIONES PARA CADA TIPO DE CABELLO

Soluciones para el cabello fino:

Cuidados para el cabello fino. El cabello muy fino suele ser rebelde y algo problemático. El cabello fino también es bastante delicado y fácil de que pierda su volumen y luzca aplastado o escaso. Para mantenerlo bonito se deben llevar a cabo algunos cuidados simples.

Corte para cabello fino:

- Para el cabello fino, es básico tener un buen corte. La mejor opción son las capas para darle volumen y movilidad, pero también se puede optar por un solo largo, sobre todo si el cabello, aunque sea delgado, es abundante. Cuanto más largo sea el pelo fino, más largas serán las capas. Pero en cambio, si se ponen muchas capas en un cabello demasiado fino este no se verá bien, porque la abundancia de capas lo dejaría todavía con menos volumen.

No se debe abusar de ciertos productos o cosméticos para el cabello. El cabello fino puede verse aplastado si se usan demasiados productos, porque el peso de éste es mucho para la textura del pelo. Si además el pelo es lacio, puede verse escaso aún cuando sea abundante y en climas secos puede acumular electricidad estática, pero con el uso adecuado de los productos correctos se puede evitar estas situaciones.

Cabello fino sin electricidad estática:

- El pelo fino tiende a encrespase en climas húmedos. Para eliminar la electricidad estática y el efecto que esto produce, que son puntas sueltas que presentan la apariencia de abiertas, se puede sencillamente pasar la mano por el pelo o aplicar algún producto emoliente.

Acondicionador para pelo fino:

- El acondicionador es opcional, pero es necesario si el pelo es seco, o si tiende a enredarse mucho. En este tipo de pelo, el acondicionador se pone en las puntas, que es donde más se necesita.

Champú para pelo fino:

- En cuanto al champú, es preferible optar por uno especial para pelo fino o para dar volumen. Los tratamientos y ayudas para crear más volumen también son efectivos, como es el caso de las espumas capilares.

Cómo dar volumen al cabello fino:

- Con el cabello todavía un poco húmedo, debe peinarse en una cola alta de caballo

por varias horas.

- Para un volumen rápido, echar todo el pelo hacia delante, cepillarlo y después volverlo hacia atrás con un movimiento de cabeza.
- Cuando se quiera proceder al secado después del lavado, utilizaremos productos que proporcionen volumen como la espuma, en pequeñas cantidades.
- Los rulos ayudan a crear la ilusión de más volumen.
- Las iluminaciones, transparencias en el pelo dan la impresión de que el cabello tiene un volumen mayor.
- La permanente o moldeador ayuda a que el cabello se vea más voluminoso.
- Las extensiones son otro recurso para dar volumen al cabello fino o escaso; sin embargo, tampoco es conveniente abusar de ellas, porque maltratan el cabello, debido al peso que el pelo debe soportar.

Soluciones para el cabello seco (causas del cabello seco):

El cabello seco es el típico "cabello que se estropea fácilmente", que se observa opaco, sin brillo ni movimiento.

El cabello seco suele ser muy fino y quebradizo y toleran mal los agentes ambientales, el cepillado enérgico y los secadores. Es muy susceptible a enredarse, a dañarse, a romperse, o las puntas abiertas.

¿Cómo saber si se tiene cabello seco?

- Para ello tenemos que observar que al pasar los dedos por el pelo, si éstos no se deslizan, es probable que se sufra cierta sequedad.
- La presencia de caspa también puede ser un indicador.

Causas del cabello seco:

- Excesiva exposición al sol y al agua de mar.
- Uso frecuente de tintes y productos químicos en el cabello.
- Permanentes o alisados.
- Uso frecuente del secador de pelo, tenacillas, planchas.

Cómo cuidar el cabello seco; champú para cabello seco:

- Es recomendable usar un buen champú suave, especial para cabello seco. Los mejores champús son los que están hechos a base de ingredientes naturales. El pantenol, colágeno y la queratina han demostrado ser eficientes rehabilitadores del pelo. Entre los ingredientes naturales más usados y recomendados para el cabello seco están la jojoba y la sábila.

Acondicionador para cabello seco:

- Utilizar un acondicionador para cabello seco. Si el pelo está muy maltratado, se puede usar un acondicionador para mantenerlo en el pelo durante un tiempo y posteriormente aclarar. También existen acondicionadores en spray que se aplican en el cabello antes de cepillarlo, y que ayudan a que sea más dócil y manejable.
- Usar un acondicionador profundo por lo menos una vez a la semana, para nutrir el pelo. Es mejor si el tratamiento es térmico, esto es, si tiene que calentarse, porque los aceites contenidos en el acondicionador, son más efectivos si se calientan.
- La forma correcta de aplicar el acondicionador al cabello es poner en las manos una

pequeña cantidad, y después repartirlo con las manos desde la raíz hasta las puntas.

No se recomienda abusar de el uso de tintes y permanentes:

- Evitar la aplicación periódica de tinturas y permanentes, ya que también contribuyen a resecar el pelo. En caso de ser necesario, es preferible utilizar tinturas sin amoníaco o reflejos vegetales.

Crema capilar para el cabello seco:

- Es muy recomendable aplicar una crema capilar humectante por lo menos una vez a la semana, y un masaje capilar para estimular la secreción de las glándulas sebáceas. Este masaje debe hacerse con aceites esenciales.

Cuidado con el secado del cabello:

- Es conveniente secar el pelo con cuidado, sin frotarlo. Con una toalla alrededor del cabello, presionando suavemente para que absorba el exceso de humedad. Luego se procede a desenredarlo con un peine de dientes anchos.

Cuidado con el secador:

- Procurar no usar demasiado el secador y cuando se tenga que hacer, procurar hacerlo a una temperatura baja.

La última solución:

- Si el pelo esta muy dañado, la única solución es cortarlo y esperar a que crezca.

Cabello rizado y soluciones para el cabello rizado:

- El cabello rizado suele ser un cabello seco, no refleja mucho brillo.
- Los rizos tienden a enredarse.

Como cuidar el cabello rizado:

- No es necesario lavarlo a diario, los aceites naturales del cabello lo ayudaran a controlarlo.
- Si se necesita lavarlo, se aplicará posteriormente un acondicionador. Se recomienda la aplicación de un tratamiento acondicionador intensivo dos veces por mes.
- Si se necesita secarlo con calor, conviene no secarlo hasta que esté completamente seco: los últimos minutos de secado son responsables de que se quiebre y de la pérdida de forma.

Soluciones para el cabello en la edad adulta:

Generalmente son las primeras canas o pelos grises que nos recuerdan que la juventud va desapareciendo con el paso del tiempo, aunque no son el único síntoma capilar de vejez.

La división celular, el aporte de oxígeno y la circulación sanguínea disminuyen con el paso del tiempo, las glándulas sebáceas frenan su producción con las siguientes consecuencias.

Cómo cuidar el pelo durante la edad adulta:

- Ya a partir de los 30 años de edad, el pelo crece más despacio, se vuelve más fino y más seco, además de perder elasticidad y flexibilidad.
- La humedad se convierte en un factor fundamental, se hacen imprescindibles sustancias de cuidado como la queratina, la Biotina y la vitamina B6.
- Los aceites esenciales solucionan el problema de raíz por ser capaces de tonificar el cuero cabelludo.
- Evitaremos demasiados estímulos químicos como las permanentes y las coloraciones.

El mejor método para remediarlo son los ácidos de frutas que fortalecen el pelo, haciéndolo más resistente. Una cura de aceite y aclarados con agua templada- fría, alisan la estructura capilar.

- Fluidos específicos previenen y sellan las puntas abiertas.
- Para proteger la textura, se debe proteger el pelo del calor excesivo. Esto es válido tanto al lavarlo, ya que el agua caliente hincha el pelo, como al secarlo con secador. Para proteger el pelo del calor, se puede aplicar una mascarilla en spray que impide que se reseque.
- Queda prohibido todo lo que estire el pelo, por lo que debe peinarse cuidadosamente con un cepillo de cerdas naturales o un peine de púas anchas, peinado de las puntas a las raíces.
- Para estar segura de que el pelo este bien nutrido por dentro, muy especialmente tras haber superado una enfermedad, conviene recurrir a productos dietéticos con cinc y Biotina.
- El corte es, a parte de los cuidados, uno de los factores más importantes para lucir un pelo bonito. Son idóneos los cortes que acentúan las puntas por aportar movimiento y, además, ocultar la pérdida de cuerpo y volumen.
- Las canas no necesariamente envejecen.
- Las personas que deciden ocultarlas pueden, en el caso de un 25 por cien de cabellos grises, recurrir a colorantes vegetales o semipermanentes que se asemejan al color natural.
- Las coloraciones semipermanentes incluso cubren hasta un 50 por cien de las canas. Actualmente también es cierto que existen cada vez más productos capilares formulados y estudiados con menos riesgo de reacciones que productos utilizados antiguamente y con mayor poder de cobertura.

Soluciones para el cabello con permanente:

Aunque los nuevos productos de permanente son muy suaves, una permanente sigue siendo una intervención química en la estructura del cabello. Por lo tanto, el pelo permanentado necesita un cuidado especial.

Cuidados para cabello con permanente:

- Para el cabello muy castigado es imprescindible aplicar semanalmente una mascarilla intensiva.
- No se debe lavar el pelo durante tres días ya que en este tiempo la queratina endurece. En este tiempo es recomendable humedecer el pelo por la mañana sólo con el pulverizador (agua).
- Cada permanente pierde en los primeros quince días aprox. el 20% de su forma inicial. Es decir, en un principio puede quedar algo más fuerte.
- Emplear sólo peines de púas anchas. Nunca alisar de arriba abajo ya que los rizos

perderán así su elasticidad. Peinar siempre de abajo arriba.

- Aplica cada diez días una mascarilla intensiva para cabello permanentado para mantener la elasticidad.
- No hacer nunca una permanente en cabello recién teñido o decolorado ya que los rizos obtenidos podrán ser demasiado rizados. Entre ambos tratamientos deberá haber un espacio de dos a tres semanas.

¿Lavar el pelo con agua fría o caliente?

Lavar el pelo con agua fría o caliente. El agua debe de ser a temperatura media, es decir ni fría ni caliente. Pero el último enjuague de preferencia si debe de ser con agua fría ya que le dará más suavidad y brillo al cabello, además el agua fría cierra las cutículas del pelo.

Lavado del cabello con agua fría o caliente:

- El agua caliente no es conveniente para el cabello.
- En el caso de los cabellos grasos, es mucho peor, el agua caliente, pues estimula la producción de sebo por parte de las glándulas sebáceas.
- En los cabellos con coloración, el agua caliente abre los poros del cabello, haciendo que el tinte se vaya con mayor rapidez y dejando a la cabellera sin vida.
- Se aconseja usar agua tibia e, incluso, si no es incómodo efectuar el enjuague con temperatura fría.

GUIA Y RECOMENDACIONES GENERALES DEL CABELLO

- Los cabellos y el cuero cabelludo se deben lavar regularmente ;la frecuencia óptima varía según la actividad que tenemos ,modo de vida, estado del cuero cabelludo, suciedad del medio ambiente, productos que utilizamos habitualmente ,los cuales se acumulan en el cabello, etc.
- Es recomendable, un leve masaje del cuero cabelludo en el momento del lavado, especialmente en caso de padecer caída del cabello.
- Para evitar que desaparezca la queratina del cabello, el secado debe hacerse menos continuo, evitarlo en lo posible y no realizarlo con temperaturas demasiado altas.
- Se debe evitar también todo lo que pueda resultar violento: enjabonados excesivos con grandes cantidades de champú en un mismo lavado, traumatismos por cepillados enérgicos, peinados demasiado tirantes, etc.
- Evitar situaciones de estrés.

CABELLO SANO Y ALIMENTACIÓN

Una dieta equilibrada, rica en vitaminas y minerales, es lo mejor para mantener un pelo sano y brillante, y es que, para tratar el pelo hay que hacerlo desde la raíz, es decir, desde los folículos. Mucha gente no tiene en cuenta que esta falta de vitaminas y minerales es lo que provoca que el pelo tenga un aspecto apagado.

En los casos más extremos, las deficiencias nutricionales pueden conducir a la calvicie total. Utilizar productos adecuados como suavizantes o mascarillas, masajear el cuero cabelludo con aceites esenciales o protegerlo de las agresiones externas puede ayudar a mantenerlo sano, pero no es suficiente en todos los casos. El pelo, como otras partes del cuerpo, necesita nutrición, y para ello, nada mejor que el aporte de vitaminas.

Vitaminas y minerales esenciales para el pelo

Ácido fólico, magnesio, ácidos grasos esenciales, vitaminas A, E, y C, hierro, zinc, entre otros.

- Las vitaminas y minerales son abundantes en las frutas y verduras frescas.
- El selenio, muy apropiado para darle fuerza al pelo, está presente en mariscos, carne, brócoli, cebollas, tomates, maíz, por ejemplo.
- Las proteínas, como principales componentes del pelo, ayudan a mantenerlo en perfectas condiciones.
- La vitamina A es esencial para fortalecer el pelo. Sin embargo es una vitamina que, en exceso puede resultar perjudicial.
- La vitamina B1 es importantísima para que el pelo crezca fuerte, pero también es beneficiosa para la piel, huesos, cerebro y sistema nervioso. Es recomendada en época de estrés y se utiliza para tratar fatiga, irritabilidad y depresión.
- Los ácidos grasos Omega 3 son considerados también como un complemento esencial para tener una piel, uñas y pelo sanos.
- Los oligoelementos desempeñan un papel fundamental en la formación del pelo.
- Los minerales son también necesarios para nuestro cabello. Podemos citar el Zinc, al calcio, el manganeso, el hierro.

CONCLUSIONES

Como conclusión final, decir que el cabello es un factor importante tanto para los hombres como para las mujeres ya que tiene la capacidad de cambiar absolutamente la apariencia física de la persona.

Con unos pequeños cuidados rutinarios podemos mantenerlo en un estado óptimo haciendo que luzca perfecto.

Hay muchos factores externos que afectan a la apariencia del cabello como el estilo de vida, el estrés, la dieta, el ejercicio, etc, al igual que factores psicológicos.

Para mantener un cabello saludable y brillante es esencial mantener una nutrición adecuada. Hay determinadas vitaminas y minerales que si nuestra dieta carece de ellas fácilmente nos conducirá a la pérdida de pelo y por lo tanto a no tenerlo sano.

BIBLIOGRAFÍA

- Las estaciones de la piel. Ed. Altaya.1995.
- Higiene y esterilización en los salones de peluquería. Ed Paraninfo. Concepción Carrillo Toya, Yolanda Fernández Canales, Ana Belén Talaverano Fuentes. Madrid.1997.
- López Garcés J, Jiménez Nieto L C, y Contreras Domingo O"Anatomía y Fisiologías Humanas Básicas para Peluquería" Ed. Videocinco. Madrid.1997.
- Molero Palancar C, Aguado Cabellos E, Arranz Sanz MJ y Molero Palancar A "Procesos de Peluquería; volumen II". Editorial Síntesis .Madrid .1997.