

# Pelo

SUPLENTO  
**PASO A PASO**  
18 CORTES Y  
PEINADOS

*New Look*

PUBLICACIÓN  
BIMESTRAL

**158**  
**LOOKS**  
PARA RECIBIR LA  
PRIMAVERA

**NUEVOS CORTOS**  
QUE ESTAN AQUI

CÓMO PEINARTE  
Y MAQUILLARTE

PARA LOS **20, 30, 40**



**vuelve  
el  
look**

# Barbie



**PROTEGE  
TU PELO DEL  
calor**



HEIDI KLUM



CLAUDIA SCHIFFER



PAULINA RUBIO



KYLIE MINOGUE

**ELLAS YA LO HAN COPIADO**



NÚMERO 94

GLOBUS

ESPAÑA 3,50 € - CANARIAS 3,65 € - PORTUGAL CON 3,60 €

**A** quién no le ha picado alguna vez la cabeza? Entra dentro de la normalidad. Pero cuando el prurito se hace insistente podemos estar ante un problema de sensibilidad en el cuero cabelludo, cada vez más frecuente en nuestra sociedad.

## Síntomas delatores

El origen de esta hipersensibilidad es una defensa deficiente de la piel, que, al quedar desprotegida, reacciona de forma exagerada ante cualquier estímulo que considere una agresión. Estos factores desencadenantes puede ser externos, como la contaminación o el polen, pero también los hay que llegan desde el interior del organismo: estrés, una mala alimentación, medicamentos, deshidratación, fatiga...

Es entonces cuando el cuero cabelludo "protesta" enviando mensajes de picor, tirantez, escozor e irritación. Al tacto, la piel se nota seca y poco flexible. Incluso puede mostrar cierta descamación, de tamaño mayor pero más fina que la de la caspa común. También sufre alteraciones en su coloración, que de un color marfil homogéneo pasa a mostrar zonas enrojecidas o descoloridas. ¿Es tu caso? ¡Tu cuero cabelludo necesita que lo tranquilices! Empieza cuanto antes.

## Mímalo mucho

Es importante tratar al cuero cabelludo sensible. No sólo por la incomodidad que provoca, sino también porque la irritación crea pequeñas inflamaciones que pueden llegar incluso a afectar al funcionamiento de los folículos pilosos y repercutir negativamente en el crecimiento del

cabello. ¡Toma nota!

• **Emplea siempre cosméticos adecuados.** Es importantísimo, ya que los productos normales pueden resultarte irritantes. En su lugar, elige cosméticos específicos con fórmulas adaptadas al cuero cabelludo sensible. Éstas fomentan la hidratación de la epidermis, son hipoalergénicas y ricas en agentes calmantes, refrescantes y desinflamatorios que contribuyen a aminorar la sensación de molestia y la descamación.

• **Sé cuidadosa con la higiene,** pues la grasa y las impurezas actúan como irritantes. Pero cuidado, eso no significa que te tengas que lavar la cabeza a diario: la frecuencia dependerá de lo graso que sea tu cabello. Si te pasas con los lavados, será contraproducente y podrías empeorar la situación.

• **Evita la colonia y los fijadores fuertes.** Ten en cuenta que todo lo que apliques a tu cabello es un irritante potencial. Los productos con alcohol resecan mucho, así que debes evitarlos.

• **No frotes fuerte, ni rasques, ni arañes la piel.** Lo único que conseguirás será irritar aún más la piel.

• **Cuidado con los excesos de calor:** usa el secador a baja temperatura y lávate con agua tibia. Los cambios bruscos de temperatura tampoco vienen nada bien.

• **Cuida tu alimentación** y sigue una dieta variada en la que no falten el aceite de oliva ni el pescado azul. Ambos son ricos en ácidos grasos omega 3 y 6, buenos para la barrera defensiva de la piel.

• **El estrés es tu enemigo.** El sistema nervioso y la piel se hallan íntimamente ligados. Procura mantener la tensión y los nervios a raya mediante técnicas de relajación, deportes suaves, etc...

## PRODUCTOS

**CHAMPÚ SENSI CONTROL, de Montibello.** Limpieza, alivio y protección para el cuero cabelludo irritado. **12,50 €.**



**SEDA LÍQUIDA CALMANTE, de Schwarzkopf Professional.** Volumen para el cabello y bienestar para la piel. **14 €.**



**MASCARILLA DERMOCALMANTE, de Salem.** Nutre la fibra capilar, relaja la piel y favorece su irrigación. **12,10 €.**



**GEL EXFOLIANTE ANTICASPA, de René Furterer.** Con aceite esencial de melaleuca y mentol refrescante. **13,65 €.**

## Caspa: más que descamación

A veces, la descamación originada por una falta de hidratación en el cuero cabelludo sensible o seco es confundida con la caspa. Sin embargo, ésta es una alteración que se relaciona la aceleración desordenada de la renovación celular y un desequilibrio de la flora cutánea. Por eso necesita tratamientos específicos que, además de combatir el picor y la irritación, incluyan activos como el zinc o el ácido salicílico para regular la microflora y el proceso descamativo. No temas usar un anticasca, los hay adaptados a cada tipo de cabello y ofrecen unos resultados cosméticos comparables a los de cualquier otro champú.

**CHAMPÚ ANTI-CASPA, de Yunsey.** Astringente y purificante, combate la descamación y los picores. **7,75 €.**

