



¿Cada cuánto hay que lavarse el pelo? Esto es lo que recomiendan los expertos según tu tipo de cabello

Descripción

Lavarse el cabello puede parecer una tarea sencilla, pero es una de las rutinas de belleza que más dudas genera. ¿Una vez al día? ¿Dos veces por semana? ¿Está mal lavarlo seguido?

Lavarse el cabello parece una tarea tan automática que pocas veces nos detenemos a pensar si la estamos haciendo bien. Para algunas personas, lavarlo a diario es sinónimo de higiene y frescura; para otras, un sacrilegio que solo lleva a un cabello más reseco y frágil.

Entonces, **¿quién tiene razón?** La respuesta no es universal: depende de tu pelo, tu piel, tus hábitos... y cómo lo haces.

Así lo aclara **Paula Riquelme**, estilista y fundadora de **Studio Capilar Prisma**: “El error es pensar que hay una regla fija. El cuero cabelludo es piel, y cada piel tiene necesidades distintas. Lo importante no es cuántas veces lo laves, sino entender *qué necesita tu cabello* para mantenerse sano”.

Los dermatólogos coinciden: **lavar el pelo no lo daña**, lo que lo perjudica son ciertos productos y técnicas equivocadas. **Valentina Rivera**, estilista y directora de *RivHair Studio*: “*No hay número mágico. Lavar el pelo a diario no es perjudicial si utilizas productos adecuados y una técnica suave que respete el cuero cabelludo.*”

Entonces, ¿cada cuánto lavarse el pelo?

Depende del tipo de cuero cabelludo y de cómo reacciona frente al sebo, el sudor o la contaminación.

El dermatólogo **Dr. Martín Aguilar**, especialista en salud capilar, lo explica así: “Si tu cuero cabelludo produce mucho sebo, no lavar solo empeora la situación. El sebo atrapado genera irritación, caspa grasa y a veces caída del cabello. En estos casos, lavar con frecuencia es beneficioso”.

En cambio, si tienes **cabello seco, rizado o con tratamientos químicos**, el lavado diario puede arrastrar los aceites naturales que lo protegen y aumentar el quiebre. El doctor Aguilar agrega que *“en la mayoría de las personas, lavarse el pelo entre 3 y 5 veces a la semana mantiene un cuero cabelludo sano sin afectar la barrera protectora natural.”*

- **Cabello graso:** Lavado frecuente. Dejar el sebo acumulado puede irritar el cuero cabelludo y generar descamación.
- **Cabello normal:** 3 a 4 lavados semanales suelen ser suficientes.
- **Cabello seco o rizado:** Menos lavados, priorizando hidratación y productos nutritivos.

Cómo lavar el cabello correctamente (según los expertos)

Más importante que la frecuencia es la técnica. Una rutina equivocada puede causar daño sin que te des cuenta.

1. **Champú adecuado:** Elige fórmulas suaves y diseñadas para tu tipo de cabello. Hidratantes si es seco, purificantes si es graso.
2. **Acondicionador siempre:** Ayuda a cerrar la cutícula y proteger la fibra capilar. Una mascarilla nutritiva una vez por semana suma puntos.
3. **Evita el agua muy caliente:** Tiende a reseca y opacar. Opta por agua tibia y un último enjuague más frío para potenciar el brillo.
4. **Masaje suave:** Trabaja el champú con la yema de los dedos y evita restregar los largos y puntas.
5. **Protección térmica:** Antes de usar secador, plancha o rizador, aplica un producto que proteja del calor.
6. **Cuida el cabello tras el ejercicio:** El sudor y la contaminación se deben eliminar para evitar irritaciones y mal olor.
7. **No lavar por costumbre:** Observa las señales de tu cuero cabelludo y adáptate a ellas, no a la “costumbre”.

Valentina Rivera: *“Una melena bonita se construye con coherencia: buenos productos, técnica adecuada y una frecuencia que responda a tus necesidades reales.”*

Tipo de cabello	Frecuencia recomendada	Por qué
Graso	4–6 veces por semana	Exceso de sebo y brillo, riesgo de dermatitis grasa
Normal	3–4 veces por semana	Mantener equilibrio natural

Tipo de cabello	Frecuencia recomendada	Por qué
Seco / Rizado	1–3 veces por semana	Se reseca más, necesita protección de aceites
Fino	Día por medio	Se ve sucio y aplastado más rápido
Con color o alisado	1–2 veces por semana	Para preservar el tratamiento y la hidratación
Deportistas/ambientes urbanos	Más frecuente	Sudor y contaminación lo ensucian más

Conclusión: escuchar al cabello es la mejor regla

La rutina perfecta de lavado no se define por tendencias, sino por cómo responde tu pelo. Si luce limpio, brillante y el cuero cabelludo está cómodo, significa que tu frecuencia es la correcta.

Adaptar los cuidados a tu tipo de cabello y estilo de vida —como deporte, sudoración, contaminación o uso de productos fijadores— es la manera más efectiva de mantenerlo sano y manejable.

Fecha de creación

octubre 2025