



A 8 saludybienestar@mercurio.cl X @VCT\_ElMercurio

## SALUD &amp; BIENESTAR

EL MERCURIO

@vctelmercurio

DOMINGO 28 DE SEPTIEMBRE DE 2025

## Expertos reconocen aumento de pacientes que consultan debido a modas como el *clean look* Alopecia y dermatitis: médicos alertan a causa de peinados virales entre las jóvenes

Aunque se imponen como sello de estilo entre la generación Z y las millennials, dermatólogos advierten que estas tendencias capilares, usadas de forma constante, pueden provocar problemas irreversibles en los folículos. Acá explican cómo prevenirlos.

JANINA MARCINO

**E**l pelo amarrado con un *cløf* y perfectamente pegado al cuero cabelludo, firme, sin un solo mechón fuera de lugar. El llamado *clean look*, que podría traducirse como peinado limpio o pulido, se ha vuelto muy popular entre mujeres jóvenes, principalmente de la Generación Z (nacidas entre 1990 y principios de los 2010).

El estilo se repli-  
ca en TikTok e Instagram, donde abundan tutoriales sobre cómo lograrlo con geles, fijadores y aceites muy tirantes.

“Trabajo de brazos y mucho gel”, escribe una usuaria de TikTok en uno de sus videos, en alusión a la fuerza que debe ejercerse para mantener el peinado en su sitio. A sus más de 200 mil seguidoras com-  
o lograr un peinado perfecto y estirado *clean look* en minutos.

Además de este peinado, otros estilos capilares han ganado popularidad en el último tiempo, como el *wet look* —que es la apariencia de pelo húmedo— o el *glass hair* (también conocido como efecto espejo) que se caracteriza por un pelo liso perfecto con brillo muy intenso.

## Visita al doctor

Se trata de tendencias que conquistan a nuevas generaciones, pero que en muchos casos están mostran-



Rosvelys Garcia · 9 - 4  
Menos es más: el peinado perfecto para cualquier ocasión. #naturales #más×

El *clean look*, muy popular entre la Generación Z, arrasa en TikTok e Instagram con miles de tutoriales que muestran cómo lograr el cabello tirante y perfectamente pulido.

do una cara menos glamorosa: una visita al dermatólogo por causa del cabello, dermatitis y otros tipos de irritación, advierten especialistas.

Hace pocos días, la Academia Espa-  
ñola de Dermatología y Venere-  
ología publicó un estudio sobre el auge de peinados como el *clean look*, estan-  
biendo viendo más de estos problemas a la salud del pelo y la piel.

Médicos dermatólogos locales confirman a “El Mercurio” el mío fenómeno. “Peinarse de forma muy pulida, con el cabello muy tirante, ha sido siempre una opción de moda, pero hoy en día vemos más personas con alopecia por esto, pero ahora lo estamos viendo de forma más frecuente, en los últimos meses, asociado a estos peinados como el *clean look*”, afirma Marcelo Lefimil, dermatólogo de Clínica Alemana.

Lefimil explica: “cuando se hace el *clean look* con mucha tracción le puede llegar menos flujo sanguíneo al folículo (píloro), dañar su estructura y provocar un tipo de daño de pelo que es la alopecia por tracción”.

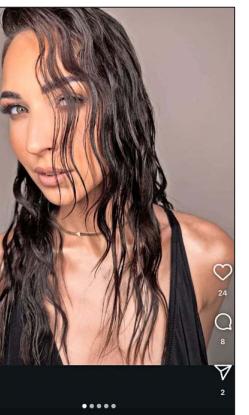
Aunque el *clean look* concentra gran parte de las consultas, aseguran los médicos, el *wet look*, que da la

De acuerdo con Lefimil, si el clavo es arronido, la caída puede ser pa-  
sajera, pero si estos peinados se hacen constantemente, puede destruir por completo el folículo y no vuelve a crecer pelo en la zona.

Por su parte, el dermatólogo de Clínica Alemana, Z., advierte que “otro problema relacionado con este estilo de peinado es que muchas veces (las jóvenes) no se lavan tanto el pelo, además de usar productos como geles, fijadores para mantenerlo ordenado y ahí se genera una dermatitis”. El es-  
pecialista explica que en el caso de ca-  
das (los cuernos de la muerte) se ve inflamación del cuero cabelludo, dolor y lesiones como espinitas, y en los crónicos se ven más ca-  
sos de la alopecia por tracción”.

Larondo agrega: “Yo la veo en-  
trando a consulta y les digo a ellas o a los padres que tienen hijos adolescentes, hacer estos peinados virales de forma espordática”.

“El problema allí es que el exceso



Kasia Wilczyk · 24  
Así luce el wet hair, una tendencia capilar que imita la apariencia de pelo mojado gracias al uso de geles, cremas y fijadores.

aparece en la fibra capilar. Termina rese-  
cando el pelo, provocando

Y agrega: “La humedad constante no le hace bien. En el caso de dormir con estos productos o pasar constantemente demasiadas horas con ellos, también favorece la dermatitis y la folliculitis”.

## Higiene para prevenir

Daniela Saavedra, dermatóloga de Clínica Dávila, no contraríndica esta tendencia de peinado y señala que “si se tiene una buena higiene, se lava siempre el pelo después de usar estos productos, no debería pasar nada. Dejarlo sin lavar, en cambio, si aumenta el riesgo de folliculitis e irritaciones”.

Las personas con piel más sensible o tendencia a alergia deben tener más cuidado, asegura Felipe Mar-  
dones, dermatólogo de Clínica U de los Andes. “Porque pueden producir una reacción inflamatoria del cuero cabelludo, en la cara u otra parte de la piel que el pelo toque”, advierte el médico.

El *glass hair*, en tanto, es un estilo de peinado especial que se popularizó en pasarelas y alfombras rojas, y que exige un aislado extremo con planchas a altas temperaturas y produc-  
tos que fijan el brillo.

Algunos de estos son químicos ali-  
sadores, serums de silicona o sprays antifrizz.

“Exponer constantemente el cu-  
bano a calor excesivo también  
rompe la cuti-  
cula y fragiliza  
la fibra capilar.  
Termina res-  
ecando el pelo,  
provocando  
partidas en los  
cuernos de la  
muerte, daño  
irreversible (como pelo  
maltratado)”,  
advierte Lefi-  
mil.

Saavedra es  
más tajante:  
“Esto lo  
considero pa-  
ra nada, porque  
la combinación de planchas super  
calientes y químicos daña mucho el  
 pelo. Estas cosas son solo para oca-  
siones especiales”.

Ante el avance de estas tenden-  
cias, Lefimil dice que el consejo es  
claro: “No es malo comer algo de  
todo, lo que es bueno” afirma. Y puntualiza:  
“Ni la humedad constante, ni el ex-  
ceso de productos, ni el calor extre-  
mo, así como tampoco generar de-  
masiada tracción”.



El glass hair se caracteriza por un pelo liso y muy brillante.

apariencia de cabello húmedo, tam-  
bién puede generar problemas, se-  
gún advierten.

Popularizada por celebridades  
como Kim Kardashian, se logra uti-  
lizando abundante cantidad de ge-  
les y cremas.

“El problema allí es que el exceso  
de productos y de humedad que  
daña la fibra capilar, lo que hace  
que el pelo se ponga quebradizo y  
finalmente se parte”, señala Lefimil.



La comida rica en grasa activa en el cerebro mecanismos que generan más apetito, advieren los expertos.

Especialistas dan consejos sobre cómo evitarlos:

## Identifican cinco hábitos comunes que favorecen la obesidad

Pedir con frecuencia comida por *delivery*, salir seguido a restaurantes con amigos, comer cuando no se puede dormir y picotear por estrés son algunos de ellos.

C. GONZALEZ

Más de mil millones de personas viven con obesidad en el planeta. Como una forma de luchar contra esta epidemia, científicos de la U. Northwestern (EE.UU.), establecieron cinco patrones clave para entender la sobrealimentación en adultos con obesidad. Un hallazgo que sugiere que comer en exceso se debe a una variedad de hábitos influenciados por aspectos genéticos, emocionales y los costumbres individuales.

Un seguimiento a 60 adultos con obesidad, durante dos semanas, permitió a los investigadores identificar las circunstancias y motivos que llevaron a los pacientes a comer en exceso, los que agruparon en cinco categorías.

La primera de estos conductos es preferencia de *delivery* y consumo de comida especializada, que suele ser alta en calorías, azúcares o grasas—; otro es salir a comer muy seguido a restaurantes en compañía de amigos o familiares (cuando se tiende a comer sin medir las

porciones), además de consumir alimentos durante la noche para relajarse o cumplir con la cultura familiar. Comer por placer y sin control durante actividades como el trabajo o el estudio y, por último, los picoteos nocturnos por estrés o soledad son otros factores.

Nabíl Alshurafta, autor principal del estudio, “estos patrones reflejan la compleja interacción entre el entorno, la emoción y el hábito”. A su juicio, identificaron que “el hábito es la habilidad de disponibilidad de diseñar intervenciones personalizadas, adaptadas a las necesidades y circunstancias de cada paciente”.

Lorena Rodríguez, directora de la Escuela de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la U. de Chile y cofundadora del Grupo Transdisciplinario para la Obesidad de Poblaciones (GTOP), un factor que contribuye a la obesidad es “comer sin situaciones, entre comillas, es darle permiso para comer en exceso, por diferentes justificaciones: porque trabajé mucho hoy, porque tuve un mal día y lo merezco, etc.”.

“Si la sociedad estuviera consciente de esto, probablemente generaría menos de estos comportamientos”, dice Rodríguez, “y quizás para que los momentos de placer no estuvieran vinculados a tanta comida en exceso”, plantea.

Junto a lo anterior, es clave comprender e intervenir no solo estos hábitos, también otros factores que favorecen el desarrollo de la obesidad, afirma Mónica Martínez, directora de la Asociación Chilena de Endocrinología, Obesidad y Metabolismo y jefa del Programa de Obesidad de la Clínica MEDIS. Así, junto con mejorar hábitos nutricionales (evitando azúcar, grasas saturadas, sal, ultraprocesados, etc.), “se debe fomentar el ejercicio, respetar el ritmo circadiano, tanto en lo que respecta a horas para comer como para dormir, y proteger la salud mental”.

Y agrega: “La evidencia científica muestra que estos factores no controlables alteran la regulación de la grasa a nivel cerebral y, en forma secundaria, generan hormonas que dan más hambre y

menos ganas de moverse”.

Por otro lado, “el estrés crónico, cotidiano, produce cortisol, hormona que aumenta el deseo de comer y sobre todo la llamada *comfort food* (alimentos que nos hacen sentir bien, chocolates, galletas, etc.)”, Para evitarlo, Rodríguez sugiere no llegar a las comidas con mucha hambre y evitar “ayunos muy prolongados durante el día porque si no, se llega muerto de hambre a la casa y lo primero

que se consume a veces es algo dulce”.

Los autores del estudio también aconsejan comer de manera consciente y sin distracciones, controlar el tamaño de las porciones y elegir alimentos ricos en fibra, que tienen más saciedad. “Comer lentamente, es decir darse un poco a través de la comida, dice Rodríguez. “El problema viene cuando todos los días me estoy dando esta licencia y no de manera saludable”.

EN LA DEHESA - OFICINAS VENTA Y ARRIENDO

ENTREGA INMEDIATA

PLANTAS LIBRES · DESDE  
**227 m<sup>2</sup>**  
DESDE 87 UF/m<sup>2</sup> + IVA

EDIFICIO CLASE A+ CERTIFICACIÓN LEED

9 AV. LA DEHESA 1540, LO BARNECHEA (PRIMEROS MÓDULOS PORTAL LA DEHESA)



CONÓCELOS Y ENCUENTRALOS EN ZOCO



Ventas y alquileres de muebles  
Avenida Las Condes 10527  
+ 56998649441



Edificio de 1800 M2, en 1700 Mts.  
de terreno, 40 estacionamientos  
(4 plantas libres y 2 habitacionales)  
Tratar fono: + 56998649441

VENDO LOCAL ARRIENDO, AV. PROVIDENCIA CONTRATO A LARGO PLAZO  
**UF 62.000**  
SOLO INTERESADOS DIRECTOS JGPROPRIEDADES@gmail.com



5.518 m<sup>2</sup>. Primera linea, playa, mar.  
UF 13.000.  
+569 9838 9640

Contacta a tu ejecutivo  
EL MERCURIO ATENCIÓN COMERCIAL  
2 2330 1221 - 2 2330 1794

Publica tus avisos toda la semana