

A 8 saludybienestar@mercurio.cl X @VCT_ElMercurio

SALUD & 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

El pelo amarrado con un *cløf* y perfectamente pegados 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 lograrlos 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 comó lograr un peinado perfecto y estirado *clean look* en minutos.

Además de este peinado, otros estilos capilares han ganado popularidad en las últimas semanas, como el *wet look* en minutos —que es el peinado del 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×



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.



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

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 Marodones, 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 *wet 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 productos que fijan el brillo.

Algunos de estos son químicos aliñadores, serums de silicona o sprays antifrizz.

“Exponer constantemente el cabello a calor excesivo también rompe la cutícula y fragiliza la fibra capilar. Termina resecando el pelo, provocando puntas partidas, enrojecimiento, daño irreversible (como pelo maltratado)”, advierte Lefimil.

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

Ante el avance de estas tendencias, Saavedra dice que el consejo es claro: “No es saludable comer demasiado y hacer ejercicio es bueno”, afirma. Y puntualiza: “Ni la humedad constante, ni el exceso de productos, ni el calor extremo, así como tampoco generar demasiada tracción”.

Moderarse y alternar

Los dermatólogos coinciden en que la clave está en la moderación y la alternancia. “Estos peinados no deberían usarse todos los días. Lo recomendable es alternarlos con estilos más sueltos para que el cuero cabelludo ‘descanse’”, advierte Larrodo, de Clínica Alemana.

Concuerda Claudia Moreno, dermatóloga de Clínica Indiana, quien recomienda usarlos “el menor tiempo posible, una vez a la semana, por ejemplo, no a diario”. En el caso de tendencias que requieren un cuero cabelludo como el *glass hair*, “si lo van a hacer de todas formas, se recomienda usar un protector de calor antes”, aconseja Saavedra, quien cree que “lo importante no es prohibir, sino mantener una buena higiene y no abusar de estas técnicas”.

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-

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

Hace pocos días, la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) alertó sobre el auge de peinados como el *clean look*, estaban viendo más de estos problemas a la salud del pelo y la piel.

Dermatólogos locales confirman a “El Mercurio” el mismo 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 Santa María.

Larrodo 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* concientiza gran parte de las consultas, aseguran los médicos, el *wet look*, que da la

De acuerdo con Lefimil, si el clavo es transitorio, la caída puede ser pasajera, 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, Lefimil, agregó 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 especialista aconsejó que las personas en consulta “tanto sigan los tratamientos que el clínico les indica”.

En el primer caso se ve inflamación del cuero cabelludo, dolor y lesiones como espíñulas, y en los crónicos se ven más casos de la alopecia por tracción”.

Larrodo agrega: “Yo les veo entrar a consulta y les digo a ellas o a los hombres que tienen que lavar el pelo, hacer estos peinados virales de forma espontánea” (ver recuadro).

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

apariencia de cabello húmedo, también puede generar problemas, según advierten.

Popularizada por celebridades como Kim Kardashian, se logra utilizar abundantemente cantidad de geles 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.

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 rutina diaria. 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.

Nara Nabil 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 de comer en exceso es una combinación de factores que interactúan entre sí”.

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, 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 patrones”, dice Rodríguez. La clave es “que los momentos de placer de los placeres 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, Diabetología y Metabolismo y jefa del Departamento de Obesidad de la Clínica MEDIS. Así, junto con mejorar hábitos nutricionales (evitando azúcar, grasas saturadas, sal, ultraprocesados, etc.), “debe fomentar el ejercicio, respetar el ritmo circadiano, tanto en lo que respecta a horas para comer como para dormir, y establecer hábitos de sueño”.

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



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

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, como los dulces, los galletas, etc.)”, para evitar, Rodríguez sugiere: “no llegar a las comidas con mucha hambre y evitar “ayunos 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 sabor y sacian más. “Es malo darse un banquete 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 m²
DESE 87 UF/m² + IVA

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

EDIFICIO CLASE A+ CERTIFICACIÓN LEED



CONÓCELOS Y ENCUENTRALOS EN ZOCO



Dani & Pohn
Exclusividades en muebles
Avenida Las Condes 10527
+ 56998649441



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

FarmsChile.com PUERTECILLO



BERANDA-CACHAGUA ARRIENDO GRAN CASA CON:
Hermosa Vista, Piscina, Hot-tub, Terrazas, Chimenea,
Estacionamientos.
Tratar fono +569 9838 9640

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

Publica tus avisos toda la semana