



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 MARCANO

El pelo amarrado con un *collet* 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, principal-

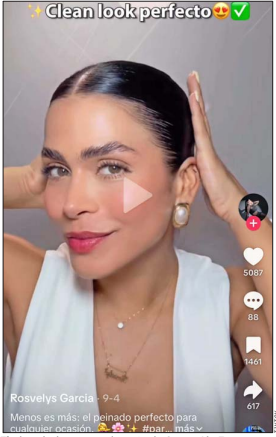
Moderarse y alternar

Los dermatólogos coinciden en que la clave está en la moderación y la alternancia. "Estos peinados no se deberían usar todos los días. Lo recomendable es alternarlos con estilos más sueltos para que el pelo descanse", advierte Larroondo, de Clínica Alemana. Concurrió Claudia Moreno, dermatóloga de Clínica Indisa, quien recomienda usarlos "el menor tiempo posible, una vez a la semana, por ejemplo, no a diario". En el caso de tendencias que requieren calor extremo, 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".

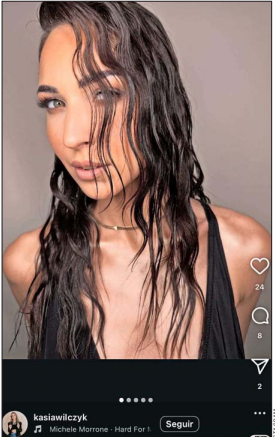
La apariencia de pelo húmedo o el *glass hair* (también conocido como efecto espejo) que se caracteriza por un pelo liso perfecto con brillo muy intenso.

Visita al doctor

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



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.



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

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 foliculitis".

Higiene para prevenir

Daniela Saavedra, dermatóloga de Clínica Dávila, no contraindica 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, sí aumenta el riesgo de foliculitis e irritaciones".

Las personas con piel más sensible o tendencia a alergias 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 acabado espejo que se popularizó en pasarelas y alfombras rojas, y que exige un alisado extremo con planchas a altas temperaturas y productos que fijan el brillo.

Algunos de estos son químicos alisadores, *serums* de silicona o *sprays* antifriz.

"Exponer constantemente el cable a calor excesivo también rompe la cutícula y fragiliza la fibra capilar. Termina reseca-

do una cara menos glamorosa: una visita al dermatólogo por caída del cabello, dermatitis y otros tipos de irritación, advierten especialistas. Hace pocos días, la Academia Española de Dermatología y Venerología (AEDEV) alertó que, con el auge de peinados como el *clean look*, estaban viendo más de estos problemas a la salud del pelo y la piel.

Médicos dermatólogos locales confirman a "El Mercurio" el mismo fenómeno. "Peinarse de forma muy pulida, con el cabello muy tirante, ha sido siempre una opción para muchos y, por lo tanto, habíamos visto personas con alopecia por este, 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.

El experto explica que "cuando se hace un peinado con mucha tracción le puede llegar menos flujo sanguíneo al folículo (piloso), dañar su estructura y provocar un tipo de caída de pelo que es la alopecia por tracción".

De acuerdo con Lefimil, si el daño 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".

Jorge Larroondo, dermatólogo de Clínica Alemana, añade 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 asegura que ha visto casos en consulta "tanto agudos como crónicos. En el primer caso se ve inflamación del cuero cabelludo, dolor y lesiones como espinillas, y en los crónicos se ven más casos de la alopecia por tracción".

Larroondo agrega: "Yo las veo entrar a consulta y les digo a ellas o a las mamás que deben soltarse el pelo, hacer estos peinados virales de forma esporádica" (ver recuadro).

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



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

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

Popularizado por celebridades como Kim Kardashian, se logra utilizando abundante cantidad de geles y cremas.

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

La combinación de planchas súper calientes y químicos daña mucho el pelo. Estas cosas son solo para ocasiones especiales".

Ante el avance de estas tendencias, Lefimil dice que el mensaje es claro: "Para el cabello, ningún extremo es bueno", afirma. Y puntualiza: "Ni la humedad constante, ni el exceso de productos, ni el calor extremo, así como tampoco generar demasiada tracción".

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. DONALDZ

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 como el entorno, las emociones y las 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 estas conductas es pedir comida de *delivery* en exceso —en especial comida rápida, 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 cuando no se puede dormir. 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.

Para Nabil Alshunafa, autor principal del estudio, "estos patrones reflejan la compleja interacción entre el entorno, la emoción y el hábito". A su juicio, identificar estos comportamientos abre la posibilidad 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 común en estos cinco hábitos es que "son situaciones, entre otras, de darse 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 estas oportunidades y buscaríamos una fórmula 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 Manrique, directora de la Asociación Chilena de Nutrición Clínica, Obesidad y Metabolismo, y jefa del Programa de Obesidad de la Clínica MEDS. 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 horarios para comer como para dormir, y proteger la salud mental".

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 dan placer, como carbohidratos, grasas, 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 generan mayor saciedad. No es malo darse un gusto 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 ARRENDANDO

ENTREGA INMEDIATA

PLANTAS LIBRES - DESDE

227m²

DESDE 87 UF/m² + IVA

9 AV. LA DEHESA 1540, LO BARNECHEA (FRENTE A MALL PORTAL LA DEHESA) +59 9 7807 4738

neohaus

LA DEHESA

neohaus.cl

BOPIRO CLASE A+ CERTIFICACIÓN LEED

CONOCÉNDOS Y ENCUENTRÁMONOS EN

ZOCO

Dais Fohu

Exclusividades en muebles

Avenida Las Condes 10527

+ 56998649441

VENDO LOCAL

ARRENDADO, AV. PROVIDENCIA

CONTRATO A LARGO PLAZO

UF 62.000

SOLO INTERESADOS DIRECTOS

JCFOPROBIDADES@GMAIL.COM

ESTORIL - LAS CONDES

VENDO

Edificio de 1800 M², en 1700 Mts. de terreno, 40 estacionamientos (4 plantas Burs y 2 habitacionales)

Tratar fono +56998649441

BERANDA-CACHAGUA

ARRIENDO GRAN CASA CON:

Hermosa Vista, Piscina, Hot-tub, Terrazas, Chimenea, Estacionamientos.

Tratar +56998649441 (tu celular)

Farms Chile.com

PUERTECILLO

5.518 m² Primera línea playa, mar.

UF 13.000.

+569 9838 9640

Contacta a tu ejecutivo

EL MERCURIO

ATENCIÓN COMERCIAL

223301221 - 223301794

Publica tus avisos toda la semana