

PELAZO

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MARICHU DELAMO

RECOGIDOS DIY
PARA CUALQUIER
OCASIÓN



CÓMO
ENFRENTARTE A UN
BAD HAIR DAY



GUÍA DE
HERRAMIENTAS
DE PEINADO



La envidia de
la Sirenita



Arrivederci
puntas
abiertas



PELAZO
para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MARICHU DEL AMO

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2019

© Georgina Gerónimo, 2019
Texto de Marichu del Amo

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-21386-4
Depósito legal: B.16323-2019
Impresión y encuadernación: Macrolibros

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

1. Empieza por el principio: entiende tu pelazo	13
Tu pelo es como un regaliz relleno	14
Las fases de tu pelo	15
Tu cuero cabelludo tiene un mensaje para ti	16
2. Cuidados básicos	17
Los siete principios de la salud capilar	18
5 productos básicos para tu pelazo	20
Guía de herramientas de peinado	22
3. Dramas capilares	31
El pelo no me crece	33
Hola, canas	33
Pelo quemado	34
Grasa, caspa y otros regalos	36
Este no es el pelo que tenía	36
Puntas abiertas	37
Se me cae a mechones	37
Poco volumen	38
Falta de brillo	39
Mi pelo ha envejecido	39
La quimio y sus efectos en tu pelazo	40
4. Trucos para chicas con prisas que te sacan de un apuro	43
Champú en seco: ¿guarrería o #BFF?	44
Mascarillas nocturnas (o diurnas)	46
Secados hiperrápidos	48
Cortes de pelo que no necesitan peinarse	50

5. Mitos comunes	51
Las siliconas, los sulfatos y los parabenos son más malos que el veneno	52
¡No te laves el pelo cada día!	54
Los champús tienen múltiples usos	54
El pelo se regenera	55
El agua fría sirve para dar brillo	55
Tienes que hidratarte el pelo	56
El aceite de coco es el santo grial	57
Si te cortas las puntas, el pelo crece más rápido	58
No es bueno usar gomas de pelo	58
6. Asesoría de imagen	59
¿Qué corte te queda bien?	60
Todo sobre los tintes	62
Flequillo, ¿acierto o dramón?	64
Extensiones	66
El alisado permanente	67
Ante la duda, acude a la peluquería	68
Preparar el pelo para un evento importante	70
7. Peinados exprés	73
Ondas para torpes	74
Coletas fáciles sin perder tiempo	76
Trenzas sencillas y aparentes	78
Recogidos en un pispás	80
Cómo arreglar un <i>bad hair day</i>	88

CAPÍTULO 01

EMPIEZA POR EL PRINCIPIO: ENTIENDE TU PELAZO

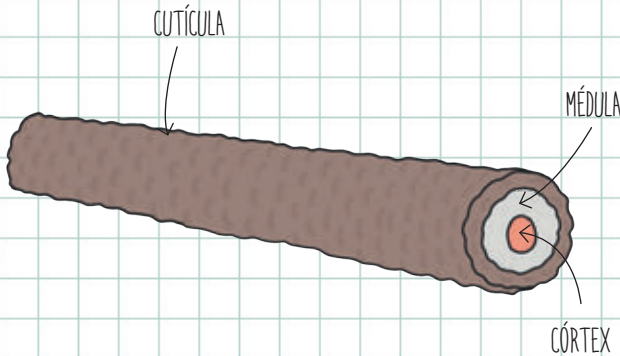
*Tu pelo no tiene la culpa de ser como es,
ni tú tampoco.*

Liso, rizado, ondulado, fosco...
Nuestro pelo es el que es, y entender su esencia te ayudará a saber qué tratamientos, peinados y cuidados son los mejores para que brille con luz propia. Es muy normal que lo quieras justamente al revés de como es o que intentes modificarlo de mil maneras, pero quizá es porque hasta ahora no has sabido cómo sacarle el máximo partido.
Si lo consigues, te evitarás la mayoría de los dramas capilares.

TU PELO ES COMO UN REGALIZ RELLENO

CLASE EXPRES DE BIOLOGÍA

Si separásemos un pelo, lo cortásemos por la mitad y mirásemos sus partes con un microscopio *supercalifragilisticoespialidoso*, veríamos algo así:



Lo que nos interesa saber es que lo que recubre el pelo, la cutícula, tiene que estar lo más sana posible. Este recubrimiento compuesto prácticamente de ácidos grasos rodea y protege el resto de la fibra capilar, que básicamente está formada por proteínas.

Si las escamas no están rotas y van todas en la misma dirección y de manera uniforme (casi como si estuvieran bien peinaditas), vemos un pelo sano y virgen. Si son más irregulares o están despeinadas, seguramente se trate de un pelo que ha sido modificado o teñido.

Ante todo, es importante que comprendas que tu pelo es tejido muerto. Ni respira ni tampoco se repara.

LAS FASES DE TU PELO

El pelo, a pesar de ser tejido muerto, tiene un ciclo de vida de entre tres y cinco años (crecimiento). Luego entra una fase de transición y, por último, en una fase de reposo, como cuando comes paella y necesitas una siestecita de diez minutos (o dos horas). Cuando un pelo cae porque «le toca» (es decir, porque su ciclo ha llegado a su fin), sale otro en su lugar. ¡Al día podemos perder hasta cien! No, no te estás quedando calva.

De hecho, muchas veces, y más en un cambio de estación, puede que te asustes cuando ves que en la ducha hay más pelo del habitual en el desagüe, en el cepillo o en las manos cuando te lo estás lavando. La misma tracción de cepillar o enjabonar hace que esos cabellos a los que les ha llegado la hora se caigan; algunos incluso ya lo habían hecho, solo que se quedaron medio enganchados a otros. Lo único que estás haciendo es ayudarlos a que se desenganchen por completo y a que unos nuevos ocupen su puesto privilegiado. No tengas miedo a cepillarte o a lavarte cuando sea necesario, que no vas a perder más pelo por ello.



TU CUERO CABELLUDO

tiene un mensaje para ti

Toda tu melena se engancha al cuero cabelludo a través del folículo piloso, la raíz del asunto. Este folículo ha de estar sano para que de él brote pelo sano. Por eso es tan importante prestar atención a lo que te cuenta silenciosamente tu cuero cabelludo.

Aquí sí que debes hacer una pausa, y de paso servirte un té (si es con galletas, mucho mejor). El estado de la piel de tu cuero cabelludo determinará muchísimas cosas, y también es la respuesta a varios problemas con tu melenón. La falta de vitaminas, las épocas en las que las hormonas están revolucionadas, el estrés, las enfermedades, así como tu propia alimentación son determinantes en el crecimiento y la salud de tu pelo.

Por ello, antes de que te vuelvas loca dejándote el sueldo en mil productos, si detectas algún problema o incluso si desconoces qué tipo de cuero cabelludo tienes, es esencial que vayas a un dermatólogo (o, mejor aún, a un tricólogo, el especialista *prémium* de tu pelazo) para que te diga exactamente lo que te ocurre ahí arriba. No juegues a ser médico buscando en Google los síntomas, que queda feo y asusta mucho.

Una vez que sepas cómo es tu cuero cabelludo (sensible, graso, seco, normal, con caspa —seca o grasa—, reactivo, etc.), podrás usar los productos capilares que sí te vengan bien.

Nota

No tenemos el mismo pelo ni nuestro cuero cabelludo se mantiene igual durante toda nuestra vida. Obsérvalo para ver cómo cambia, pero sin obsesionarte.