

UD7 Finalización del tratamiento capilar y pautas de asesoramiento profesional

Los aspectos más importantes en el asesoramiento tras un tratamiento capilar son la **recomendación de los productos cosméticos adecuados** y la **explicación de las técnicas de cuidado domiciliario** que deben aplicarse para mantener los resultados.

Un asesoramiento completo incluye:

- **Selección de cosméticos:** champús específicos, acondicionadores, mascarillas y productos de acabado adaptados al tipo de cabello y a la alteración capilar tratada (sequedad, grasa, caída, coloración, etc.).
- **Indicaciones de uso:** frecuencia de aplicación, cantidad adecuada y orden correcto de los productos.
- **Técnicas de cuidado en casa:** pautas de secado, peinado y automasaje que refuercen el tratamiento realizado en el salón.

Cuando el cliente recibe una **información clara y personalizada** sobre los cosméticos y las técnicas que debe seguir en casa, los resultados del tratamiento se prolongan y mejoran significativamente, favoreciendo la salud y la estética del cabello.

1. Técnicas de finalización del tratamiento capilar

La fase de finalización de un tratamiento capilar es esencial para consolidar los resultados obtenidos y ofrecer al cliente una experiencia completa. En esta etapa, el cabello se **seca** y se le **da forma**, adaptando las técnicas a las características individuales de cada persona.

Principios del cambio de forma temporal

- El cambio de forma del cabello es **reversible** y se logra mediante la combinación de:
 - **Calor:** procedente de secadores, planchas o tenacillas, que ablanda la queratina del tallo piloso.
 - **Humedad:** que flexibiliza la fibra capilar y permite moldearla.
 - **Acción mecánica:** cepillado, peinado o presión que define la nueva forma.
- Este proceso no altera la estructura interna del cabello de manera permanente, pero sí permite modificar su aspecto externo hasta el siguiente lavado o exposición a la humedad.

1.1 Técnicas de cambio de forma mediante calor

Esta técnica se basa en la combinación de una **acción mecánica** con la aplicación de **calor seco**.

- **Acción mecánica:** se consigue utilizando herramientas como cepillos, peines o rodillos, que ejercen presión y dirección sobre el cabello.
- **Aplicación de calor seco:** se realiza mediante equipos térmicos como:

- Secador de mano.
- Planchas alisadoras.
- Tenacillas rizadoras.
- Emisor de infrarrojos.

La combinación de ambos agentes permite modificar temporalmente la forma del cabello, logrando alisados, ondas o rizos definidos según el estilo deseado

Adaptación de las técnicas

Las técnicas de secado y peinado deben ajustarse a:

- **Tipo de cabello:** liso, ondulado, rizado, fino, grueso.
- **Estado del cabello:** sano, sensibilizado, teñido, con tendencia a la rotura.
- **Estilo deseado:** volumen, alisado, ondas, definición de rizos.
- **Preferencias del cliente:** gusto personal y comodidad en el mantenimiento.

Ejemplos prácticos

- **Cabello fino y sin volumen:** brushing con cepillo redondo y secador, aplicando calor controlado para dar cuerpo.
- **Cabello rizado:** uso de difusor y productos de definición para mantener la forma natural sin encrespamiento.
- **Cabello sensibilizado por coloración:** secado a baja temperatura y uso de protectores térmicos para evitar daños adicionales.

Errores comunes en la finalización

Para garantizar un resultado profesional y preservar la salud capilar, es importante evitar los siguientes errores:

- **Exceso de temperatura:** aplicar calor demasiado intenso puede deshidratar y romper la fibra capilar.
- **Uso prolongado de herramientas térmicas:** mantener la plancha o tenacilla demasiado tiempo sobre el mismo mechón provoca daños irreversibles.
- **Falta de protector térmico:** omitir este producto expone el cabello a quemaduras y pérdida de brillo.
- **Cepillado agresivo:** ejercer demasiada presión o utilizar cepillos inadecuados puede romper el cabello y dañar la cutícula.
- **Secado incorrecto:** dirigir el aire del secador demasiado cerca o en dirección contraria a la cutícula favorece el encrespamiento.
- **No adaptar la técnica al tipo de cabello:** aplicar el mismo procedimiento en cabellos finos, gruesos o rizados sin personalización reduce la eficacia y puede dañar la fibra.

Importancia del asesoramiento

El profesional debe explicar al cliente:

- Qué técnica se ha utilizado y por qué.
- Cómo puede reproducir un acabado similar en casa.
- Qué herramientas y productos son más adecuados para mantener el estilo sin comprometer la salud del cabello.

1.2 Técnicas de cambio de forma por humedad

Cada técnica empleada en la finalización del tratamiento capilar definirá el **cambio de forma** y el **estilo final del peinado**. Una de las más utilizadas es la que aprovecha la **acción de la humedad** sobre la fibra capilar.

Principios de la técnica

- El cabello, al entrar en contacto con el agua, se vuelve más **elástico y moldeable**.
- Esta elasticidad permite modificar temporalmente la disposición de las cadenas de queratina, facilitando la creación de nuevas formas.
- Una vez que el cabello se seca, la forma queda **fijada** hasta el siguiente lavado o exposición a la humedad.

Estilos característicos

Las técnicas de cambio de forma por humedad permiten obtener peinados muy definidos y con gran durabilidad estética:

- **Ondas al agua:** se logran aplicando agua y fijando el cabello con peines o moldes, creando ondas suaves y brillantes, muy utilizadas en estilos clásicos y elegantes.
- **Anillas:** se forman enrollando mechones húmedos en pequeños moldes o con los dedos, fijándolos hasta el secado. El resultado son rizos compactos y definidos, ideales para peinados estructurados o de inspiración retro.

Ejemplos prácticos

- En cabellos finos, las ondas al agua aportan volumen y textura sin necesidad de calor intenso.
- En cabellos gruesos o rizados, las anillas permiten controlar la forma y obtener rizos uniformes.
- En cabellos sensibilizados, esta técnica es menos agresiva que el uso de calor directo, ya que aprovecha la plasticidad natural del cabello húmedo.

Errores comunes

Para garantizar un buen resultado y evitar daños, es importante tener en cuenta:

- **Exceso de manipulación en húmedo:** el cabello mojado es más frágil y puede romperse si se peina con demasiada fuerza.
- **Uso de peines inadecuados:** los peines de púas muy finas pueden dañar la cutícula; se recomienda utilizar peines de púas anchas.
- **Secado brusco:** frotar el cabello con la toalla elimina la forma creada y puede provocar encrespamiento.
- **Falta de fijación:** no asegurar la forma durante el secado puede hacer que el peinado pierda definición rápidamente.

Importancia del asesoramiento

El profesional debe explicar al cliente:

- Qué estilo se ha creado (ondas, anillas) y cómo mantenerlo.
- Qué productos de fijación ligera puede usar en casa para prolongar el resultado.
- Qué cuidados debe seguir durante el lavado y secado para no perder la forma conseguida.

1.3 Técnicas de cambio de forma mediante moldes

Las técnicas de cambio de forma mediante moldes constituyen un procedimiento clásico y muy versátil en peluquería. Se basan en la **colocación del cabello, seco o húmedo, en moldes de diferentes formas y tamaños**, y en la posterior aplicación de calor controlado para fijar la nueva estructura.

Principios de la técnica

- **Cabello húmedo:** se enrolla en los moldes y se seca con **secador de casco**, lo que permite fijar la forma a medida que el agua se evapora.
- **Cabello seco:** se enrolla en los moldes y se aplica calor mediante **emisor de infrarrojos**, que flexibiliza la queratina y ayuda a mantener la forma deseada.
- El resultado depende de la **combinación entre el tipo de molde, el tiempo de exposición y el estado del cabello**.

Variedad de moldes

Actualmente existe una amplia gama de moldes que permiten crear diferentes estilos:

- **Cilíndricos:** para rizos y ondas suaves.
- **Planos:** para alisados o formas geométricas.
- **En zigzag:** para efectos más creativos y texturizados.

- **Otros formatos:** flexibles, espirales, térmicos, que aportan diversidad de acabados.

Los moldes más utilizados en la práctica profesional son:

- **Rulos:** clásicos, de distintos diámetros, que permiten controlar el volumen y la definición del rizo.
- **Bodys:** moldes huecos y ligeros que facilitan un secado más rápido y uniforme, ideales para peinados con volumen.

Ejemplos prácticos

- **Cabello fino:** rulos grandes para aportar volumen sin marcar demasiado la onda.
- **Cabello grueso:** rulos pequeños o bodys para conseguir rizos definidos y duraderos.
- **Cabello sensibilizado:** moldes de tamaño medio con calor suave, evitando tensión excesiva en la fibra.

Errores comunes

Para garantizar un resultado profesional y preservar la salud capilar, es importante evitar:

- **Enrollar mechones demasiado gruesos:** dificulta el secado y provoca formas poco definidas.
- **Aplicar calor excesivo o prolongado:** puede dañar la cutícula y resecar el cabello.
- **No asegurar correctamente los moldes:** el cabello se desliza y la forma se pierde.
- **Usar moldes inadecuados para el tipo de cabello:** por ejemplo, rulos muy pequeños en cabellos finos pueden dar un aspecto artificial.
- **Retirar los moldes antes de que el cabello esté completamente seco:** la forma no se fija y el peinado pierde durabilidad.

Importancia del asesoramiento

El profesional debe orientar al cliente sobre:

- Qué tipo de molde se ha utilizado y por qué.
- Cómo mantener el estilo en casa (productos de fijación ligera, técnicas de secado).
- Qué cuidados seguir para prolongar el resultado sin dañar la fibra capilar.

COMPARATIVA DE TÉCNICAS DE CAMBIO DE FORMA DEL CABELLO

Técnica	Principio de acción	Herramientas utilizadas	Resultados característicos	Ventajas	Inconvenientes / errores comunes
Por calor	Combinación de calor seco + acción mecánica	Secador de mano, planchas, tenacillas, emisores de infrarrojos	Alisados, ondas, rizos definidos	-Rápida ejecución - Gran versatilidad - Resultados inmediatos	- Exceso de temperatura daña la cutícula - Uso prolongado provoca rotura - Falta de protector térmico
Por humedad	Elasticidad del cabello en contacto con agua + fijación al secar	Agua, peines, moldes, fijadores ligeros	Ondas al agua, anillas	- Técnica menos agresiva - Ideal para estilos clásicos - Buena definición sin calor intenso	- Cabello mojado más frágil - Peinado brusco rompe la fibra - Secado incorrecto elimina la forma
Mediante moldes	Enrollado del cabello en moldes + calor controlado (casco o infrarrojos)	Rulos, bodys, moldes planos, cilíndricos, zigzag	Rizos compactos, ondas voluminosas, alisados estructurados	-Gran variedad de estilos - Control del volumen y forma -Durabilidad del peinado	- Mechones demasiado gruesos no se fijan - Moldes mal asegurados pierden forma - Retirar antes de secar completamente reduce la durabilidad

Conclusión

- **Por calor:** rápida y versátil, pero requiere control para evitar daños.
- **Por humedad:** más suave y tradicional, ideal para estilos definidos sin agresión térmica.
- **Mediante moldes:** ofrece gran variedad de acabados y durabilidad, aunque exige técnica precisa y tiempo de exposición adecuado.

2. Criterios de selección de cosméticos, acondicionadores y productos de acabado

La correcta elección de los cosméticos es fundamental para garantizar la eficacia del tratamiento capilar y la satisfacción del cliente. Los productos deben seleccionarse en función de las **características del cabello**, el **estado de la fibra capilar** y el **resultado estético deseado**.

2.1 Criterios de selección de acondicionadores y protectores

- **Tipo de cabello**
 - Cabello seco: acondicionadores nutritivos con aceites vegetales y mantecas.
 - Cabello graso: fórmulas ligeras, sin siliconas pesadas, que no aporten exceso de grasa.
 - Cabello teñido o sensibilizado: productos con proteínas, ceramidas y filtros UV.
- **Objetivo del tratamiento**
 - Reparar daños: mascarillas de acción profunda con queratina o colágeno.
 - Facilitar el peinado: acondicionadores instantáneos o leave-in.
 - Proteger frente al calor: protectores térmicos en spray o crema.
- **Estado del cuero cabelludo**
 - Sensible o irritado: fórmulas calmantes con aloe vera o pantenol.
 - Normal: acondicionadores equilibrados que mantengan la hidratación.

2.2 Criterios de selección de productos de acabado

- **Estilo deseado**
 - Alisado: sérums anti-frizz y sprays de brillo.
 - Rizos definidos: espumas ligeras y cremas de rizos.
 - Volumen: sprays texturizantes o polvos voluminizadores.
- **Duración del peinado**
 - Eventos largos: lacas de fijación fuerte.
 - Uso diario: fijadores suaves que permitan movimiento natural.
- **Protección adicional**
 - Exposición solar: productos con filtros UV.
 - Uso frecuente de calor: protectores térmicos.

2.3. Pautas de aplicación

- **Cantidad adecuada:** aplicar la dosis justa (ej. una nuez de acondicionador, unas gotas de sérum).
- **Orden correcto:** lavado → acondicionador → protector térmico → producto de acabado.
- **Distribución uniforme:** aplicar de medios a puntas, evitando la raíz en cabellos finos o grasos.

- **Tiempo de exposición:** respetar el indicado por el fabricante (ej. mascarilla 10–15 min).
- **Frecuencia de uso:** adaptar según el tipo de cabello (ej. mascarilla semanal, acondicionador diario).

2.4. Errores comunes

- Aplicar exceso de producto → apelmaza y resta movimiento.
- Usar cosméticos inadecuados para el tipo de cabello → aspecto graso o falta de eficacia.
- Omitir el protector térmico → riesgo de daño por calor.
- No respetar el tiempo de exposición → el producto no actúa correctamente.
- Aplicar en la raíz productos pensados para medios y puntas → cabello pesado y sin volumen.

2.5. Importancia del asesoramiento

El profesional debe explicar al cliente:

- Qué productos se han seleccionado y por qué.
- Cómo aplicarlos correctamente en casa.
- Qué resultados esperar y cómo mantenerlos.

Tabla de selección de cosméticos capilares

COSMÉTICOS ACONDICIONADORES		
Cosmético	Aplicación	Tipo de cabello recomendado
Champú acondicionador	Durante el lavado	Cabellos normales en buenas condiciones Cuero cabelludo deshidratado
Acondicionador instantáneo	Después del lavado, se aplica de medios a puntas y se aclara tras 2–3 minutos.	Todo tipo de cabello, especialmente normal o ligeramente seco.
Mascarilla nutritiva	Tras el lavado, aplicar en medios y puntas, dejar actuar 10–15 min y aclarar.	Cabello seco, dañado, teñido o sensibilizado.
Acondicionador sin aclarar (leave-in)	Aplicar sobre cabello húmedo, distribuir con peine de púas anchas, no se aclara.	Cabello fino, encrespado o rizado que necesita hidratación ligera.
Sérum capilar	Aplicar unas gotas en puntas secas o húmedas, no aclarar.	Cabello seco, con puntas abiertas o encrespado.
PROTECTORES DEL CABELLO		
Cosmético	Aplicación	Tipo de cabello recomendado
Protector térmico	Pulverizar antes de usar secador, planchas o tenacillas.	Todo tipo de cabello, imprescindible en cabellos sensibilizados.
Protectores químicos	Antes de los procesos químicos, como coloraciones, pmanentes, etc.	Indicado para cabellos con porosidad desigual en el tallo capilar.
Protectores de agresiones ambientales	Antes de exponerse a las radiaciones solares	Para todo tipo de cabellos.
COSMÉTICOS PARA EL CAMBIO DE FORMA		
Aceite ligero	Distribuir en medios y puntas, en húmedo o seco, según necesidad.	Cabello muy seco, grueso o rizado.
Espuma fijadora	Aplicar sobre cabello húmedo, distribuir con peine o manos, secar y peinar.	Distintas formulaciones Indicadas para todo tipo de Cabello(liso, volumen, rizado, etc)
Gel o cera	Aplicar en cabello seco o húmedo, moldeando con manos o peine.	Cabello corto o estilos que Requieren definición
Lociones	Sobre cabellos húmedos	Para cabellos normales o grasos
COSMÉTICOS PARA DESPUÉS DEL PEINADO		
Laca de fijación	Pulverizar sobre cabello seco para mantener el peinado.	Todo tipo de cabello. Varios Tipos(fuerte, ligera,,etc)
Spray de brillo	Aplicar sobre cabello seco, a distancia, para aportar luminosidad.	Cabello apagado o teñido que Necesita realce de color

Errores comunes en el uso de cosméticos capilares

Cosmético	Error común	Consecuencia en el cabello
Acondicionador instantáneo	Aplicar en la raíz en lugar de medios y puntas.	Cabello apelmazado, aspecto graso y pérdida de volumen.
Mascarilla nutritiva	No respetar el tiempo de exposición o usar en exceso.	Falta de eficacia o cabello pesado y sin movimiento.
Leave-in (sin aclarado)	Aplicar demasiada cantidad.	Cabello pegajoso, aspecto sucio y acumulación de residuos.
Protector térmico	Omitir su uso antes de planchas o secador.	Daños por calor: puntas abiertas, pérdida de brillo y rotura.
Sérum capilar	Usar más de 2–3 gotas o aplicarlo en la raíz.	Cabello graso, apelmazado y sin volumen.
Aceite ligero	Aplicar en exceso o sobre cabello fino.	Aspecto pesado y sensación de cabello sucio.
Espuma fijadora	Usar demasiada cantidad o no distribuir bien.	Cabello rígido, apelmazado y con residuos visibles.
Laca de fijación	Pulverizar demasiado cerca o en exceso.	Cabello rígido, sin movimiento y con acumulación de producto.
Spray de brillo	Aplicar demasiado producto o muy cerca.	Cabello graso y pesado, con pérdida de naturalidad.
Gel o cera	Usar en exceso o en cabellos largos y finos.	Cabello apelmazado, aspecto artificial y difícil de lavar.

Conclusión

- La cantidad y la forma de aplicación son tan importantes como el producto en sí.
- Un uso incorrecto puede anular los beneficios del cosmético y generar problemas estéticos o de salud capilar.
- El asesoramiento profesional debe incluir siempre **qué producto usar, cómo aplicarlo y qué errores evitar**.

3. Criterios de selección de las técnicas de secado y peinado

La elección de las técnicas de secado y peinado es un paso clave en la finalización del tratamiento capilar. Estas técnicas deben seleccionarse en función de la **alteración capilar a tratar**, las **características del cabello** y el **resultado estético deseado**.

De forma general, los criterios de selección se basan en:

3.1. Estado del cabello

- **Cabello sano:** admite técnicas de secado y peinado más variadas, incluso con calor moderado.
- **Cabello sensibilizado (teñido, decolorado, frágil):** requiere técnicas suaves, baja temperatura y productos protectores.

- **Cabello graso:** se recomienda secado rápido y peinados ligeros que no aporten peso.
- **Cabello seco:** técnicas que aporten hidratación y productos nutritivos para evitar encrespamiento.

3.2. Tipo de cabello

- **Liso:** brushing o plancha para potenciar la suavidad y el brillo.
- **Ondulado:** secado con difusor para mantener la forma natural.
- **Rizado:** técnicas de definición con espuma o crema de rizos, evitando calor excesivo.
- **Fino:** brushing con cepillo redondo para dar volumen.
- **Grueso:** técnicas de moldeado con calor controlado para suavizar y dar forma.

3.3. Alteración capilar a tratar

- **Encrespamiento:** secado con boquilla concentradora y uso de sérum anti-frizz.
- **Falta de volumen:** brushing con cepillo redondo y secado en dirección contraria a la raíz.
- **Puntas abiertas:** secado suave y aplicación de sérum reparador.
- **Coloración reciente:** secado a baja temperatura y productos con filtro UV.

3.4. Preferencias del cliente

- Estilo deseado: natural, elegante, estructurado.
- Tiempo disponible para el peinado en casa.
- Nivel de mantenimiento que está dispuesto a realizar.

Ejemplos prácticos

- **Cabello rizado sensibilizado:** secado con difusor a baja temperatura, aplicando crema de rizos para definición.
- **Cabello fino sin volumen:** brushing con cepillo grande y secador, aplicando mousse ligera.
- **Cabello teñido:** secado suave con boquilla y protector térmico, acabado con spray de brillo.

Errores comunes

- **Aplicar calor excesivo:** provoca deshidratación y rotura de la fibra.
- **No usar protector térmico:** aumenta el daño por herramientas de calor.
- **Cepillado agresivo:** rompe el cabello y daña la cutícula.
- **No adaptar la técnica al tipo de cabello:** resultados poco duraderos y riesgo de daño.
- **Secado en dirección contraria a la cutícula:** favorece el encrespamiento.

Importancia del asesoramiento

El profesional debe explicar al cliente:

- Qué técnica se ha utilizado y por qué.
- Cómo puede reproducir un acabado similar en casa.

- Qué herramientas y productos son más adecuados para mantener el estilo sin comprometer la salud del cabello.

Técnicas de secado, peinado, cosméticos y errores comunes según alteraciones capilares

Alteración capilar	Técnica de secado recomendada	Técnica de peinado recomendada	Cosméticos recomendados	Errores comunes
Alteraciones estructurales (cabello frágil, poroso, quebradizo)	Secado suave, temperatura baja, con boquilla difusora.	Peinados poco tensos, brushing ligero, evitar planchas y tenacillas frecuentes.	Mascarillas reparadoras con queratina, acondicionadores nutritivos, sérum reparador en puntas.	Usar calor excesivo, peinados tirantes o cepillado agresivo → rotura y pérdida de brillo.
Cuero cabelludo deshidratado	Secado moderado, evitando calor directo sobre la raíz.	Peinados naturales, poco tirantes, que no irriten la piel.	Champús y acondicionadores hidratantes, lociones calmantes con aloe vera o pantenol.	Aplicar calor intenso en la raíz → mayor sequedad e irritación.
Pitiriasis seca (caspa seca)	Secado normal, con aire templado, evitando resecar más el cuero cabelludo.	Peinados sencillos, sin exceso de fijadores que resequen.	Champús anticaspa suaves, acondicionadores ligeros, tónicos calmantes.	Uso de lacas con alcohol o fijadores fuertes → resecan y agravan la descamación.
Pitiriasis grasa o esteatoide (caspa grasa)	Secado rápido y controlado, evitando calor excesivo que estimule la secreción sebácea.	Peinados ligeros, evitando productos grasos o aceites.	Champús reguladores de sebo, acondicionadores ligeros sin aceites, lociones anticaspa específicas.	Aplicar aceites o fijadores densos → aspecto graso y acumulación de caspa.
Seborrea (exceso de grasa en cuero cabelludo)	Secado breve, aire frío o templado, sin dirigir calor a la raíz.	Peinados sueltos, evitando ceras o geles que aporten grasa.	Champús seborreguladores, acondicionadores ligeros, productos de acabado sin aceites.	Masajes intensos en cuero cabelludo o exceso de fijadores → estimulan más grasa.
Alopecias (caída del cabello)	Secado suave, baja temperatura, evitando tracción mecánica.	Peinados que disimulen la falta de densidad (volumen con brushing suave, estilos naturales).	Lociones anticaída, cosméticos fortalecedores con vitaminas y proteínas, sprays voluminizadores.	Peinados tirantes, calor excesivo o uso de fijadores agresivos → favorecen la caída.

Conclusión

- La **adaptación técnica** es clave: no todas las alteraciones permiten el mismo nivel de calor, tensión o fijación.
- El **asesoramiento profesional** debe incluir recomendaciones de productos y técnicas que el cliente pueda reproducir en casa.
- Se debe aprender a **observar el estado del cabello y cuero cabelludo** antes de decidir la técnica de finalización.

4. Técnicas de información y asesoramiento técnico

El proceso de asesoramiento técnico en tratamientos capilares consiste en **plantear distintas propuestas personalizadas para el cliente** y confeccionar un **dosier o conjunto de informes finales**. En ellos se recoge la información detallada sobre la técnica o tratamiento realizado, garantizando la continuidad del proceso en el domicilio y la mejora de resultados.

4.1 Propuesta de asesoría

La propuesta de asesoría debe establecer de forma clara:

- Los **cosméticos** que el cliente va a utilizar.
- Las **técnicas de aplicación** recomendadas.
- La **secuencia y tiempos de uso** para asegurar la eficacia del tratamiento.

Generalmente, consta de tres partes:

A. Dosier del tratamiento

Un conjunto de documentos escritos, en soporte físico o digital, que presenta información detallada acerca de todos los aspectos de la actividad realizada.

Contenido del dosier:

- **Ficha de entrevista inicial:** recoge datos personales, hábitos de cuidado y expectativas del cliente.
- **Ficha de diagnóstico capilar:** elaborada por el profesional tras las pruebas de observación y análisis.
- **Propuesta del tratamiento personalizado:** con técnicas, cosméticos y tiempos de aplicación.
- **Informe final del proceso:** resultados obtenidos, valoración del profesional y recomendaciones futuras.

Objetivo didáctico: documentar cada etapa del proceso y detectar posibles desviaciones para prevenirlas en futuros tratamientos.

B. Plan de actividades para la formación del cliente

Uno de los aspectos más importantes del asesoramiento técnico es la **información al cliente sobre la aplicación de los cosméticos y técnicas** que se han determinado como adecuadas.

Claves del plan de actividades:

- Explicar la técnica de aplicación de cada cosmético (cantidad, orden, tiempo de exposición).
- Distribuir la rutina en el tiempo (diaria, semanal, mensual).
- Realizar **demostraciones prácticas** en el salón.
- Pedir al cliente que **repita las técnicas delante del profesional**, para corregir posibles errores y asegurar la correcta ejecución en casa.

Ejemplo práctico: enseñar al cliente cómo aplicar un acondicionador sin aclarado, corrigiendo la tendencia a aplicarlo en la raíz en lugar de en medios y puntas.

C. Ficha de recomendaciones

Documento personalizado que recoge la **rutina de higiene y mantenimiento** del cliente.

Contenido de la ficha:

- Cosméticos que debe utilizar en el domicilio.
- Pautas de aplicación (cantidad, frecuencia, orden).
- Secuenciación y tiempos de exposición.
- Técnicas complementarias como **automasaje capilar**, si fuera necesario.
- Folleto ilustrativo con imágenes de las técnicas para facilitar la comprensión.

Ejemplo práctico: ficha que indique:

- **Diario:** champú suave + acondicionador instantáneo.
- **Semanal:** mascarilla nutritiva 15 min.
- **Mensual:** tratamiento reparador intensivo en salón.

Conclusión

- El **asesoramiento técnico** no termina en el salón: debe continuar en el domicilio del cliente.
- La **documentación escrita** (dossier, ficha, plan) garantiza la profesionalidad y la personalización del servicio.
- La **formación práctica del cliente** asegura que los resultados del tratamiento se mantengan y mejoren con el tiempo.

5. Técnicas de autocuidado capilar en el domicilio

5.1 Cuero cabelludo deshidratado

Higiene

- **Champú suave con acondicionador incorporado:** aplicar cada 3–4 días tras la sesión en el salón; frecuencia de 2 veces por semana.
- **No frotar el tallo capilar** durante el lavado, para evitar rotura y mayor sequedad.
- **Acondicionadores con o sin aclarado** según el estado del tallo capilar.
- **Automasaje capilar:** 10 minutos, 3 veces por semana, para estimular la circulación y mejorar la hidratación.

Secado y peinado en el domicilio

- **Protector térmico** antes de cualquier fuente de calor.
- **Temperaturas medias** con secador de mano; evitar calor excesivo.
- **Cepillos de cerdas naturales:** no usar peines de plástico o metálicos.
- **Evitar cardados y peinados tirantes** que irriten el cuero cabelludo.
- **Cosméticos de acabado nutritivos:** aceites ligeros para aportar brillo y suavidad.
- **Alternativa al secador:** espuma sin alcohol sobre cabello húmedo para efecto mojado.
- **Protección solar y frente al agua salada o clorada:** aplicar cosméticos específicos con filtros UV y protectores acuáticos.

Errores comunes

- Usar secador a máxima temperatura → aumenta la sequedad.
- Aplicar aceites densos en exceso → apelmazan el cabello.
- Cardar o sujetar el cabello con demasiada tensión → irrita y debilita la fibra.

5.2 Pitiriasis seca (caspa seca)

Higiene

- **Lavado alterno con dos tipos de champú (2 veces/semana):**
 - Champú específico para descamaciones: aplicar en el segundo lavado, dejar actuar 5 minutos.
 - Champú suave con acondicionador incorporado.
- **Mascarilla nutritiva:** tras el champú anticaspa, dejar actuar 10 minutos para hidratar y suavizar.
- **Producto de tratamiento específico (tónico, loción, concentrado):** aplicar 3 veces por semana, abriendo surcos en el cuero cabelludo y friccionando suavemente hasta su absorción.

- **Automasaje capilar:** 10 minutos, para favorecer la circulación y mejorar la absorción de productos.

Secado y peinado en el domicilio

- Secado suave con aire templado, evitando resecar más el cuero cabelludo.
- Peinados sencillos, sin exceso de fijadores que contengan alcohol.
- Uso de cosméticos calmantes y protectores ligeros para mantener la hidratación.

Errores comunes

- Usar lacas o fijadores con alcohol → resecan y agravan la descamación.
- No respetar el tiempo de exposición del champú anticaspa → reduce su eficacia.
- Frotar en exceso el cuero cabelludo → aumenta la irritación y la descamación.

Conclusión didáctica

- El **autocuidado domiciliario** es esencial para prolongar los resultados del tratamiento profesional.
- Cada alteración requiere una **rutina específica de higiene, secado y peinado**, con cosméticos adaptados.
- El **asesoramiento técnico** debe incluir explicaciones claras, demostraciones y fichas personalizadas para el cliente.

5.3 Pitiriasis grasa o esteatoide

Higiene

- **Champú específico para alteraciones descamativas:** 3 veces por semana, dejar actuar 5 minutos en el segundo lavado.
- Evitar **frotaciones excesivas** y el uso de calor durante el lavado.
- **Producto anticaspa y antiseborreico** (loción o vial): aplicar con fricciones muy suaves, según el grado de la alteración.
- **Acondicionador sin aclarado:** solo en medios y puntas si es necesario, evitando la raíz.

Secado y peinado en el domicilio

- Evitar **temperaturas muy elevadas**.
- Mantener **distancia prudencial** entre secador y cabello; nunca dirigir aire caliente al cuero cabelludo.
- Utilizar **cosméticos protectores** frente al sol y al agua salada o clorada.

Cosméticos recomendados

- Champús anticaspa y antiseborreicos.
- Lociones reguladoras de sebo.
- Acondicionadores ligeros sin aclarado.
- Protectores solares capilares.

Errores comunes

- Aplicar aceites o productos grasos → empeoran la descamación y el exceso de sebo.
- Usar calor directo sobre el cuero cabelludo → estimula la secreción sebácea.
- Cepillado agresivo → irrita y desprende más escamas.

5.4 Seborrea

Higiene

- **Lavado cada 3 días**, alternando:
 - Champú específico antiseborreico.
 - Champú suave de uso frecuente.
- Aplicar con **movimientos suaves y lentos**.
- **Acondicionadores sin aclarado**: recomendados para medios y puntas.
- **Mascarillas nutritivas**: solo si el tallo capilar lo requiere, evitando la zona cercana al cuero cabelludo.
- **Loción antiseborreica**: al inicio tras cada lavado, luego espaciar a 1 vez por semana.
- Evitar **temperaturas altas** en el lavado y secado.

Secado y peinado en el domicilio

- Secado suave, evitando calor intenso.
- Peinados ligeros, sin productos densos que aporten grasa.
- Uso de protectores solares y frente al agua salada o clorada.

Cosméticos recomendados

- Champús antiseborreicos y reguladores de sebo.
- Lociones antiseborreicas.
- Acondicionadores sin aclarado ligeros.
- Protectores solares capilares.

Errores comunes

- Mascarillas aplicadas en la raíz → aumentan la grasa.
- Uso de ceras, geles o aceites → aspecto graso y apelmazado.
- Lavados demasiado frecuentes o con calor → estimulan la producción sebácea.

Conclusión

- En **pitiriasis grasa y seborrea**, el objetivo es **regular la secreción sebácea** y evitar la acumulación de escamas.
- Las técnicas de higiene y peinado deben ser **suaves, controladas y con productos específicos**.
- El asesoramiento debe incluir **cosméticos adecuados y advertencias sobre errores comunes** para que el cliente mantenga el tratamiento en casa.

5.5 Alopecias

Higiene

- **Champú específico regenerador**: aplicar 2 veces por semana, dejando actuar 5 minutos en el segundo lavado antes de aclarar.
- **Acondicionador**: utilizar solo si el tallo capilar lo requiere, teniendo en cuenta si la alopecia está asociada a otra alteración (ej. seborrea, pitiriasis).
- **Loción específica anticaída**: aplicar 3 veces por semana, friccionando suavemente para mejorar la penetración.
- **Automasaje capilar**: realizar diariamente durante 5 minutos para activar la circulación y favorecer la nutrición del bulbo piloso.

Secado y peinado en el domicilio

- **Secado al aire**: recomendado cuando se desaconsejan técnicas de calor seco o húmedo; se puede complementar con lociones o aguas de peinado para aportar aspecto húmedo.
- **Técnicas de cambio de forma**: se pueden realizar con calor, humedad o moldes, siempre que no coexistan otras alteraciones que lo contraindiquen.
- **Cosméticos de acabado**: espumas, geles o ceras, según la técnica empleada.
- **Evitar peinados tirantes y cardados frecuentes**: reducen la densidad visual y favorecen la caída.
- **Evitar uso prolongado de sombreros, cascos o gorras**: dificultan la transpiración del cuero cabelludo.
- **Evitar tintes y permanentes**: pueden debilitar aún más el tallo capilar.
- **Cosméticos protectores solares y acuáticos**: imprescindibles frente a los efectos del sol, agua salada o clorada.

Cosméticos recomendados

- Champús regeneradores con activos fortalecedores (biotina, proteínas, vitaminas).
- Lociones anticaída con extractos vegetales o complejos vitamínicos.
- Sérums fortalecedores para medios y puntas.
- Espumas ligeras o aguas de peinado para acabado natural.
- Protectores solares capilares y frente al agua salada/clorada.

Errores comunes

- Usar calor excesivo en secado → debilita aún más el tallo capilar.
- Peinados tirantes o cardados → favorecen la caída y la rotura.
- Aplicar tintes o permanentes → aumenta la fragilidad capilar.
- Omitir protectores solares o acuáticos → acelera el deterioro del cabello.
- Uso prolongado de gorras o cascos → dificulta la oxigenación del cuero cabelludo.

Conclusión

- En las **alopecias**, el objetivo del autocuidado es **fortalecer el bulbo piloso, proteger el tallo y evitar prácticas que favorezcan la caída**.
- El asesoramiento debe incluir rutinas claras de higiene, técnicas de secado y peinado seguras, y cosméticos específicos.
- El cliente debe recibir una **ficha personalizada** con productos recomendados y pautas de aplicación para mantener la continuidad del tratamiento en casa.

Tabla comparativa de autocuidado capilar según alteraciones

Alteración capilar	Higiene domiciliaria	Secado y peinado	Cosméticos recomendados	Errores comunes
Alteraciones estructurales (cabello frágil, poroso, quebradizo)	Champú reengrasante 2–3 veces/semana; acondicionador tras cada lavado; mascarilla cada 15 días con calor suave; automasaje 3 veces/semana.	Secado a baja temperatura o al aire; evitar planchas/tenacillas; peinado suave sin tracción.	Mascarillas reparadoras con queratina, acondicionadores nutritivos, sérum reestructurante, protectores solares y acuáticos.	Calor excesivo, cepillado agresivo, peinados tirantes, omitir protector térmico.
Cuero cabelludo deshidratado	Champú suave con acondicionador incorporado 2 veces/semana; acondicionadores con/sin aclarado; automasaje 3 veces/semana.	Secado con temperaturas medias; cepillos de cerdas naturales; evitar cardados y peinados tirantes.	Champús hidratantes, lociones calmantes, aceites ligeros, protectores solares y acuáticos.	Secador muy caliente, exceso de aceites densos, cardados agresivos.

Alteración capilar	Higiene domiciliaria	Secado y peinado	Cosméticos recomendados	Errores comunes
Pitiriasis seca	Alternar champú anticaspa (5 min exposición) y champú suave; mascarilla 10 min; loción/tónico 3 veces/semana; automasaje 10 min.	Secado suave con aire templado; peinados sencillos sin fijadores con alcohol.	Champús anticaspa suaves, acondicionadores ligeros, tónicos calmantes.	Uso de lacas con alcohol, frotar en exceso, no respetar tiempos de exposición.
Pitiriasis grasa o esteatoide	Champú anticaspa 3 veces/semana (5 min exposición); loción antiseborreica con fricciones suaves; acondicionador sin aclarado en medios/puntas.	Evitar temperaturas elevadas; secador a distancia prudencial; nunca dirigir aire caliente al cuero cabelludo.	Champús reguladores de sebo, lociones anticaspa, acondicionadores ligeros, protectores solares y acuáticos.	Aplicar aceites o fijadores densos, calor directo en cuero cabelludo, cepillado agresivo.
Seborrea	Lavado cada 3 días alternando champú antiseborreico y suave; acondicionadores sin aclarado; mascarillas solo en medios/puntas; loción antiseborreica tras cada lavado al inicio, luego semanal.	Secado suave, evitando calor intenso; peinados ligeros sin productos grasos.	Champús antiseborreicos, lociones reguladoras, acondicionadores ligeros, protectores solares y acuáticos.	Mascarillas en la raíz, uso de ceras/aceites, lavados muy frecuentes o con calor.
Alopecias	Champú regenerador 2 veces/semana (5 min exposición); acondicionador según necesidad; loción anticaída 3 veces/semana; automasaje diario 5 min.	Secado al aire preferente; técnicas de cambio de forma con calor, humedad o moldes si no hay contraindicación; evitar peinados tirantes, cardados y uso prolongado de gorras/cascos.	Champús regeneradores, lociones anticaída, sérums fortalecedores, espumas ligeras, protectores solares y acuáticos.	Calor excesivo, peinados tirantes, tintes /permanentes, uso prolongado de gorras /cascos, omitir protectores solares.

6. Hábitos de vida saludables en el plan de asesoría capilar

El cuidado capilar no depende únicamente de los cosméticos y técnicas aplicadas en el salón o en el domicilio. Los **hábitos de vida** influyen directamente en la salud del cabello, del cuero cabelludo y en la eficacia de los tratamientos.

Pautas generales recomendadas

Hábito saludable	Beneficio para el cabello y cuero cabelludo
Dormir un mínimo de 8 horas	Favorece la regeneración celular y el equilibrio hormonal, reduciendo el riesgo de caída.
Llevar una dieta equilibrada	Aporta nutrientes esenciales (proteínas, vitaminas, minerales) que fortalecen el bulbo piloso.
Moderación en el consumo de alcohol	Evita la deshidratación y la carencia de nutrientes que afectan al cabello.
Evitar bebidas excitantes (café, refrescos energéticos)	Reduce el estrés oxidativo y la alteración del sistema nervioso que puede influir en la caída capilar.
No fumar	Mejora la oxigenación del cuero cabelludo y la circulación sanguínea.
Elegir calzado adecuado y de buena calidad	Favorece la postura y la circulación, lo que repercute en la salud general y capilar.
Realizar ejercicio moderado	Activa la circulación sanguínea, mejora el aporte de nutrientes al bulbo piloso.
Protegerse de la exposición solar	Evita la deshidratación y el daño de la fibra capilar por radiación UV.
Buscar el equilibrio mental	Reduce el estrés, uno de los factores que más influyen en la caída y debilitamiento del cabello.

7. Automasaje capilar

El automasaje capilar es una técnica sencilla que ayuda a **reforzar y estimular el cuero cabelludo**, favoreciendo la absorción de los cosméticos aplicados en el domicilio. Además, mejora la circulación sanguínea, relaja la musculatura y contribuye al bienestar general.

Pautas generales

- Realizar el automasaje **con el cabello limpio y húmedo**, tras aplicar el cosmético indicado (loción, tónico, sérum).
- Duración aproximada: **5–10 minutos**.
- Movimientos **suaves y rítmicos**, evitando fricciones agresivas.
- Utilizar las **yemas de los dedos**, nunca las uñas.
- Mantener una **postura cómoda y relajada** durante la práctica.

Maniobras básicas de automasaje

Maniobra	Descripción	Finalidad
Presiones digitales	Colocar las yemas de los dedos sobre el cuero cabelludo y ejercer presiones suaves y repetidas.	Estimular la circulación sanguínea y preparar la piel para la absorción del cosmético.
Fricciones circulares	Realizar movimientos circulares con las yemas de los dedos, desplazando ligeramente la piel.	Favorecer la penetración del producto y relajar la musculatura.
Amasamientos suaves	Tomar pequeños pliegues de piel entre los dedos y movilizarlos suavemente.	Activar la irrigación y mejorar la elasticidad del cuero cabelludo.
Percusiones ligeras	Dar golpecitos suaves con las yemas de los dedos en toda la superficie del cuero cabelludo.	Estimular el bulbo piloso y tonificar la zona.
Deslizamientos finales	Pasar las manos desde la frente hacia la nuca, de forma lenta y relajante.	Proporcionar sensación de calma y distribuir uniformemente el cosmético.

Errores comunes a evitar

- Usar las uñas → puede irritar o dañar la piel.
- Movimientos bruscos o demasiado fuertes → provocan molestias o microlesiones.
- Realizar el masaje con el cabello sucio → reduce la eficacia del cosmético.
- No respetar la duración mínima → el producto no actúa correctamente.

CONTRAINDICACIONES

- Heridas y otras lesiones
- Zonas inflamadas.
- En el cabello graso, el masaje será suave y sin fricciones, pues puede irritar las glándulas sebáceas y empeorar la hipersecreción de grasa

AUTOMASAJE CAPILAR

OBJETIVO:

- Estimular la circulación sanguínea del cuero cabelludo
- Favorecer la absorción de cosméticos
- Relajar y aportar bienestar

1 PREPARACIÓN



- Cabello limpio y humedo.
- Aplicar el cosmético recomendado.

- Sentarse en postura cómoda.

2 PRESIONES DIGITALES



Realizar presiones suaves y repetidas con las yemas de los dedos.

3 FRICCIONES CIRCULARES



Hacer movimientos circulares con las yemas, desplazando la piel.

4 AMASAMIENTOS SUAVES



Movilizar el cuero cabelludo, ejerciendo una ligera presión.

5 PERCUSIONES LIGERAS



Dar golpecitos rápidos con las yemas de los dedos.

6 DESLIZAMIENTOS FINALES