

PAUTAS DE HIGIENE Y MANTENIMIENTO DEL CABELLO



- Importancia del cuidado domiciliario tras color, mechas, permanente y alisado.
- El resultado profesional depende tanto del trabajo en el salón como del mantenimiento en casa.
- Objetivo de esta guía: que aprendas a diseñar y explicar programas de mantenimiento adaptados a cada servicio técnico.

Objetivos de

aprendizaje

- Comprender por qué el cabello y el cuero cabelludo quedan más vulnerables tras los trabajos técnicos.
- Conocer los tipos de cosméticos recomendados después de color, mechas, permanente y alisado.
- Establecer pautas y frecuencias de higiene y mantenimiento según el servicio realizado.
- Ser capaz de elaborar un programa de mantenimiento personalizado para la clientela.

“Como futuros/as técnicos superiores, debéis ser capaces de **prescribir** un plan de mantenimiento completo, no solo ejecutar el servicio en el salón.”

Fundamentos: ¿Qué le pasa al cabello?



CÓMO AFECTAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS AL CABELLO

- La cutícula se abre o se modifica para permitir la acción del producto.
- Se pueden perder lípidos y proteínas naturales, aumentando la porosidad.
- El cuero cabelludo puede quedar más sensible o irritado.
- Si no se cuida, aparecen: rotura, encrespamiento, pérdida de brillo y de color.

Fundamentos: ¿Qué le pasa al cuero cabelludo cabello?

CÓMO AFECTAN LOS TRABAJOS TÉCNICOS AL CUERO CABELLUDO

Alteración del pH natural



- Muchos químicos son **alcalinos**
- El pH alterado debilita la barrera protectora de la piel
- Puede provocar **resequedad, descamación** o exceso de grasa reactiva
- El cuero cabelludo pierde lípidos naturales

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• “El servicio no termina al salir de la peluquería: el cuidado en casa forma parte del proceso técnico.” |
| <ul style="list-style-type: none">• “Sin mantenimiento adecuado, el resultado se deteriora antes y el cabello se daña más.” |

Pautas de asesoramiento para mantenimiento según trabajo técnico

Higiene general del cuero cabelludo y cabello

- Usar champú suave y específico para la necesidad (color, rizo, alisado, sensibilidad...).
- Masajear con yemas, sin arañar el cuero cabelludo.
- Aplicar champú en raíz y cuero cabelludo; arrastre suave hacia medios y puntas.
- Aclarar a fondo, hasta que no queden restos de producto.
- Agua tibia, nunca excesivamente caliente.

Hidratación y protección

- Acondicionador en cada lavado, de medios a puntas.
- Mascarilla 1 vez por semana (2 si el cabello está muy dañado).
- Productos sin aclarado (cremas, sérums, aceites ligeros) para sellar, suavizar y proteger.
- Protección térmica obligatoria antes de secador, plancha o tenacilla.

Frecuencia de lavado

- Cabellos normales: cada 2–3 días.
- Cabellos secos y muy tratados: intentar espaciar a 3 días con champús suaves.
- Evitar fricciones fuertes con la toalla y cepillos agresivos.

Post-coloración (tintes, baños, semipermanentes)

MANTENIMIENTO TRAS COLORACIÓN



Objetivos

- Proteger el color y su brillo.
- Cerrar y alisar la cutícula.
- Evitar deshidratación y pérdida prematura del tono.

Cosméticos recomendados

- Champú específico para cabello coloreado (pH ligeramente ácido).
- Acondicionador para color en cada lavado.
- Mascarilla para cabello coloreado 1 vez/semana.
- Sérum o aceite ligero en puntas.
- Protector UV en épocas de mayor exposición solar.

Pautas y frecuencias

- Primer lavado en casa: esperar unas 48 h tras el color (si la firma no indica otra cosa).
- Lavar 2–3 veces por semana con agua tibia.
- Evitar champús muy detergentes o “antigrasa” fuertes.
- Reducir uso de planchas y siempre con protector térmico.
- aconsejar aclarar el cabello tras piscina/mar y reaplicar producto protector.

Post-mechas y decoloraciones

MANTENIMIENTO TRAS MECHAS Y DECOLORACIÓN

Objetivos

- Rehidratar y nutrir intensamente.
- Reducir la porosidad y la rotura.
- Mantener el brillo y controlar el encrespamiento.

Cosméticos recomendados

- Champú y acondicionador reparadores o para cabellos sensibilizados.
- Mascarilla nutritiva/reconstructiva (proteínas, lípidos) 1–2 veces/semana.
- Tratamientos de reconstrucción (ampollas, rituales en salón)
- Sérum reparador y aceites en medios y puntas.



Pautas y frecuencias

- Lavado 2–3 veces/semana; si necesita más, alternar con champú muy suave.
- Respetar tiempos de exposición de mascarillas (mín. 10 minutos).
- Evitar recogidos muy tirantes y gomas finas.
- Minimizar el calor y trabajar a temperatura media.
- Revisiones en salón cada 4–6 semanas para tratamientos profundos.

“En cabellos muy decolorados, el objetivo principal es **preservar la fibra**, aunque haya que sacrificar algo de frecuencia de lavado o de herramientas de calor.”

Post-permanente

MANTENIMIENTO Tras cambio de forma PERMANENTE

Objetivos

- Mantener el rizo definido y elástico.
- Evitar encrespamiento y rotura.
- Mantener el cabello hidratado.

Cosméticos recomendados

- Champú para cabellos rizados o permanentados.
- Acondicionador hidratante en cada lavado.
- Mascarilla hidratante semanal.
- Espumas, geles o cremas de rizos sin alcohol.
- Sérum ligero o aceite en puntas para brillo y control del frizz.



Pautas y frecuencias

- No lavar el cabello durante las primeras 48 h tras realizar la permanente.
- Lavado cada 2–3 días, sin frotar el rizo con fuerza.
- Secado al aire o con difusor, a temperatura media.
- Desenredar con peine de púas anchas en húmedo, con acondicionador.
- Aplicar producto de definición.
- Refrescar el rizo entre lavados con spray reactivador o agua + pequeña cantidad de producto.

Post-alisados y tratamientos de keratina

MANTENIMIENTO TRAS ALISADO / KERATINA

Objetivos



- Prolongar el efecto liso y controlar el frizz.
- Proteger la fibra para evitar que quede rígida y quebradiza.
- Mantener flexibilidad y brillo.

Cosméticos recomendados

- Champú sin sulfatos fuertes, específico para alisados/keratina.
- Acondicionador y mascarilla alisantes o disciplinantes.
- Cremas de peinado alisantes.
- Sérums anti-frizz con protección térmica.
- Protector térmico adicional si se usan planchas habitualmente.

Pautas y frecuencias

- Respetar el tiempo indicado sin lavar (24–72 h según tratamiento).
- Lavado 2–3 veces/semana, evitando movimientos circulares fuertes.
- Secar dirigiendo el aire de arriba hacia abajo, con cepillo plano o paleta.
- Evitar gomas que marquen el cabello, especialmente los primeros días.
- Recomendar retoques cada 3–6 meses según el crecimiento y tipo de alisado.

Tabla comparativa

RESUMEN DE MANTENIMIENTO SEGÚN TRABAJO TÉCNICO

Trabajo técnico	Objetivo principal	Cosméticos clave	Frecuencia orientativa
Color	Proteger color y cutícula	Champú y acondicionador para color, mascarilla semanal, sérum, protector UV	Lavado 2–3/sem, mascarilla 1/sem
Mechas/ decoloración	Reparar fibra y reducir porosidad	Champú y acondicionador reparadores, mascarilla nutritiva, tratamientos de proteínas, sérum reparador	Lavado 2–3/sem, mascarilla 1–2/sem
Permanente	Mantener rizo elástico	Champú rizos, acondicionador hidratante, mascarilla, leave-in, espuma/crema rizos, sérum	Lavado cada 2–3 días, mascarilla 1/sem
Alisado/keratina	Prolongar liso y reducir frizz	Champú suave sin sulfatos, acondicionador y mascarilla alisantes, crema de peinado, protector térmico	Lavado 2–3/sem, mascarilla 1/sem

“Las pautas se adaptarán siempre al diagnóstico profesional del cabello y del cuero cabelludo de cada cliente.”

3.1. MANTENIMIENTO DEL RIZO ESTRUCTURAL DE CABELLO TEMPORAL Y PERMANENTE

MANTENIMIENTO DE UN CAMBIO DE FORMA TEMPORAL				
Informaremos al cliente de que los peinados tienen una duración limitada, que no solo depende de los cosméticos ni de las técnicas profesionales, si no que intervienen otros factores ajenos al servicio: humedad del ambiente, la actividad propia (personal o profesional) del cliente...				
COSMÉTICOS	Higiene	Acorde al tipo de cabello.	TÉCNICAS DOMÉSTICAS	
	Acondicionamiento	Acorde al tipo de cabello.		
	Fijación	- Laca (aplicada a una distancia mínima de 10 – 15 cm). Serum o reparador de puntas (en caso de un alisado del cabello).		
			Manuales	- Ahucado de raíces con los dedos. - Toga. - Humedecer ligeramente el cabello para reavivar los rizos.
			Con Aparatología	- Secador de mano y/o difusor. - Planchas. - Tenacillas.
Observaciones: No necesita recomendaciones ni de higiene ni de acondicionamiento porque se los ha realizado en el salón. Necesita exclusivamente el mantenimiento del peinado.				
Retoque: Se recomienda una nueva visita al salón, atendiendo a sus hábitos o a la necesidad de un nuevo peinado.				

MANTENIMIENTO DE UNA ONDULACIÓN PERMANENTE				
Es muy importante en este cambio, formar e informar adecuadamente al cliente ya que de ello va a depender la salud del cabello, su apariencia cosmética (brillo) y la duración del rizo.				
COSMÉTICOS	Higiene	• Champú emoliente. • Champú dos en uno.	TÉCNICAS DOMÉSTICAS	
	Acondicionamiento	• Crema suavizante. • Mascarilla con color.		
	Fijación	• Espumas plastificantes. • Geles o lociones potenciadoras del rizo. • Laca o gomina.		
			Las pautas para la manipulación son las siguientes:	
			• Nunca cepillar en seco. • Peinar con dedos o peine ancho. • Humedecer ligeramente las puntas para reavivar el rizo. • Utilizar difusores con el fin de no alborotar el cabello. • Distribuir los volúmenes una vez en seco.	
			Aparatos asociados	
			• Secador de mano. • Difusor: • Tenacillas.	
Observaciones: se informará al cliente de que, aún siendo un servicio cómodo, requiere de unos cuidados del rizo, dependerá del mantenimiento en el hogar la duración y calidad del rizo.				
Retoque: en los cabellos largos y con rizos suaves y naturales los retoques de raíz están en desuso. Por el contrario cuando el rizo está muy marcado puede dejar con el paso de los meses una raíz lisa muy poco estética. En estos casos se recomienda hacer un retoque de raíces con una técnica apropiada.				

3.2. MANTENIMIENTO DEL LISO PERMANENTE DEL CABELLO

MANTENIMIENTO DE UN ALISADO PERMANENTE				
En este cambio, el profesional deberá informar al cliente sobre el cambio de forma que se ha realizado sobre su cabello, y que al igual que en una permanente rizada, su mantenimiento cosmético es muy importante ya que también ha habido una transformación estructural irreversible de algunos enlaces del cabello.				
COSMÉTICOS	Higiene	• Champú emoliente. • Champú dos en uno. • Champú ácido.		TÉCNICAS DOMÉSTICAS Las pautas para la manipulación son las siguientes: • Secado al aire y toque de planchas. • Secado con la toga (desuso), pero con posibilidades de retorno. Aparatos asociados: • Secador de mano. • Planchas. 
	Acondicionamiento	• Cremas suavizantes. • Mascarillas reparadoras. • Mascarillas con color.		
	Fijación	• Espumas nutritivas. • Geles/cremas para el alisado.	• Aceites capilares. • Serum y otros reparadores de puntas.	
Observaciones: se informará al cliente de que, aún siendo también un servicio cómodo, requiere de unos cuidados del cabello. Tratarlo con productos específicos para el mantenimiento del alisado. Retoque: se recomienda un retoque, cuando la raíz sea visible y antiestética en el conjunto. Esto dependerá del ritmo de crecimiento del cabello de cada cliente y de su grado de exigencia.				



3.3. MANTENIMIENTO DEL COLOR Y LA DECOLORACIÓN

MANTENIMIENTO DE UN CAMBIO DE COLOR/ DECOLORACIÓN				
Informar al cliente de que los hay cambios de color que requieren frecuentes visitas al salón y otros en los que se puede distanciar esas visitas. Esto se debe al contraste, cuanto mas contraste exista entre el color natural y el color artificial, mas pronto se deberá realizar el retoque. Por el contrario en la coloración zonal, es decir, en la mechas, la pauta de retoque puede llegar a varios meses.				
COSMÉTICOS	Higiene	• Champú emoliente • Champú dos en uno.	• Champú ácido. • Champú avivadores del color	TÉCNICAS DOMÉSTICAS En los casos de coloración las recomendaciones para el hogar, están enfocadas a la hidratación y mantenimiento del color por medio del uso adecuado de cosméticos. 
	Acondicionamiento	• Cremas suavizantes. • Mascarillas reparadoras. • Mascarillas matizadoras.		
	Fijación	La elección de la fijación y el acabado está en función del cambio de forma temporal seleccionado.		
Retoque: estará en función del tipo de técnica empleada. Si se trata de coloración global la pauta habitual es de 3 a 4 semanas. Si se trata de mechas la pauta dependerá también del contraste de color de la mecha y el tono natural, se recomienda entre 6 a 8 semanas.				

