*¡El libro sobre peinado e imagen para todos!*

# El método Llongueras®

PARA

# DUMMIES®

## Aprende a:

- **Crear tu propio estilo de peinado e imagen personal**
- **Lucir una imagen perfecta para cada ocasión**
- **Utilizar trucos profesionales para tener un pelo sano y bonito**
- **Jugar con el maquillaje para realzar tus mejores rasgos**

**Lluís Llongueras**

*Estilista, peluquero y creador del método Llongueras®*

# El método Llongueras®

PARA

# DUMMIES™

¡El libro sobre peinado e imagen para todos!

# El método Llongueras®

PARA

# DUMMIES®

## Aprende a:

- Crear tu propio estilo de peinado e imagen personal
- Lucir una imagen perfecta para cada ocasión
- Utilizar trucos profesionales para tener un pelo sano y bonito
- Jugar con el maquillaje para realzar tus mejores rasgos

**Lluís Llongueras**
*Estilista, peluquero y creador del método Llongueras®*

# Lluís Llongueras

## ¡La fórmula del éxito!

*Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie* ...para Dummies.

***Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie*** ...para Dummies ***ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.***

**Los libros de la serie *...para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.**

www.paradummies.es
www.facebook.com/paradummies
@ParaDummies

## ¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección …para Dummies está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver las dudas o consultas que te surjan.

En la página web encontrarás, asimismo, muchos contenidos extra, por ejemplo los audios de los libros de idiomas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar tus impresiones con otros lectores de la colección …para Dummies.

### 10 + 1 cosas divertidas que puedes hacer en www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook

1. Consultar la lista completa de libros ...para Dummies.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.
11. **Participar en el juego ¡Soy un crack en Historia de España! en nuestra página de Facebook.**

# El autor

Una personalidad inquieta, multidisciplinar, temperamental, polifacética. Con estos adjetivos se suele describir a Lluís Llongueras (Esparreguera, Barcelona, 1936), uno de los creadores más prolíficos y reconocidos de nuestro país. Famoso en todo el mundo por sus trabajos e innovaciones en el campo de la peluquería y el estilismo, Llongueras ha desarrollado su talento creativo en múltiples disciplinas, desde la fotografía a la poesía, de la pintura a la escultura, del videoarte a la imagen personal. Espíritu precoz como pocos, antes de cumplir los veinte años ya desarrollaba su propia marca de peluquerías, que, a día de hoy, es la más importante de España y cuenta con sucursales en 12 países.

Sus primeros peinados, que suponen una revolución en una sociedad que todavía vive en blanco y negro, pronto llaman la atención de otros creadores. Entre ellos, Salvador Dalí, que se cuenta entre sus clientes y con quien colabora en la ejecución de diversos proyectos que conjugan la creación artística con la peluquería. En la década de 1980, ya en plena consagración internacional, Llongueras se entrega al estudio de las artes plásticas, una vocación que lo acompaña desde niño. Como fruto de su trabajo, recibe varios premios que reconocen su labor como escultor; así, su obra se exhibe en varios países europeos y en Estados Unidos.

De forma paralela a su labor creativa, Llongueras siempre ha mostrado un especial interés en difundir sus métodos de trabajo, y de ahí que cuente con una importante bibliografía dedicada a la mejora de la imagen personal. Libros como Venus, magia del peinado femenino, el célebre El método Llongueras, reeditado en varias ocasiones, o la revista Peluquerías, que se distribuye en 64 países, son buenos ejemplos de esta preocupación por reunir y difundir las técnicas que lo han hecho famoso. Una labor que culmina ahora en este El método Llongueras para Dummies, un libro donde Llongueras reúne, con un marcado espíritu práctico, los consejos y métodos de trabajo que se aplican diariamente en su propia marca de peluquerías.

# Introducción

A nadie se le escapa que en este mundo la imagen es un activo, algo que hay que cuidar y mimar. Todo lo que te rodea está repleto de referentes visuales que marcan tendencia y que no puedes pasar por alto, por más que lo intentes. Las películas que vemos en el cine, la publicidad, las series de televisión, las fotografías de modelos y actores que inundan calles y revistas… Se trata de un fenómeno que está ahí y que define esta sociedad.

La imagen cuenta. Y por eso es necesario que la consideres en su justa medida. No en el sentido de copiarla tal cual aparece en los medios, ni tampoco pasándote el día delante del espejo para controlar que todo está en su sitio y que tu aspecto es impecable. Más bien se trata de que cada persona sea capaz de crear su propia imagen, aquella fachada con la que uno se siente identificado y que quiere presentar al mundo.

Que lo consigas es el propósito del libro que tienes entre manos. En él, y a partir de mis largos años de experiencia en el mundo de la peluquería, te voy a dar muchas claves, consejos y trucos para que sepas encontrar esa imagen que mejor te define. Y lo voy a hacer siempre partiendo del cabello, un elemento de nuestro cuerpo que admite las más insólitas combinaciones, posibilidades y formas. Se puede modificar el corte, el peinado, el estilo, el color… Todo un mundo que puede transformar radicalmente un rostro, tanto da que seas hombre o mujer. El sexo no existe cuando se habla de cabello.

En este libro voy a enseñarte a ver el cabello como el marco de expresión de tu cara y a que le saques el máximo partido posible. Aprenderás así a conocer tu tipo exacto de cara, el tipo de cabello que tienes y los cortes y estilos más aptos para ti, los que más te favorecerán. Todo para que, más allá de la mera estética, el cabello hable a los demás sobre quién eres, a partir de la imagen que más te gusta.

# Sobre este libro

El contenido de El método Llongueras para Dummies está lleno de consejos que te ayudarán a conseguir el propósito de lucir la imagen que mejor se adapta a tu personalidad. Aquí vas a encontrar un amplio abanico de temas que te permitirán conocer mejor cómo es tu cabello y descubrir todo su potencial estético y expresivo. Entre esos temas, te encontrarás con los siguientes:

- Cómo saber qué tipo de imagen quieres dar a los demás.
- Herramientas y consejos para aprender a conocer la propia cara. Es lo que llamo la teoría de la configuración, que te será de gran ayuda tanto para conocer tu rostro como para ver qué estilos y cortes le sacarán el mejor partido posible.
- La naturaleza íntima del cabello y sus distintos tipos, así como los cuidados que necesita y los peligros que lo amenazan.
- Cómo valorar qué estilo de peinado te gusta y si es adecuado o no al tipo de imagen que quieres lucir.
- Conocer las técnicas que necesitas para conseguir ese peinado concreto que tanto te seduce.
- Aprender algunos trucos para mantener esa buena imagen durante todo el día, sin necesidad de pasar constantemente por la peluquería.

Voy a explicarte todo esto, y mucho más, de una forma fácil y entretenida, y con un enfoque personal, aunque siempre profesional. Mi propósito es ayudarte a encontrar tu imagen, ya sea porque estás desorientado en este campo o porque estás cansado de tu look y quieres cambiarlo, dándole un toque más juvenil o un aire de atractiva informalidad.
Igualmente, aprenderás a mejorar tus puntos débiles, a veces con soluciones tan sencillas como un simple flequillo o unas mechas sobre la frente, más que

suficientes para transformar el aspecto de una cara muy estrecha y larga. Y, por qué no, la lectura de este libro te permitirá también entenderte mejor con tu peluquero, el profesional que te ayudará a la hora de cumplir tus deseos.

## Lo que puedes saltarte

El objetivo de los libros de la colección …para Dummies es proporcionarte un acceso rápido a los fundamentos de la materia que tratan, sin tener que moverte entre un montón de historias, trivialidades y anécdotas que no vienen a cuento. Aunque también es verdad que las anécdotas pueden ser instructivas… Aun así, no tienes que leerlas obligatoriamente, y por eso he organizado el libro de forma que puedas identificar rápidamente el material que, en caso de no tener demasiado tiempo para dedicar a la lectura, puedes pasar por alto. Se trata de información que, a pesar de ser interesante, no es de vital importancia. La identificarás visualmente del siguiente modo.

- **El texto en los recuadros.** Los cuadros grises contienen historias y observaciones interesantes, pero no indispensables.
- **Cualquier texto que vaya acompañado del icono "Información técnica".** Esta información es interesante, pero no es básica para la comprensión de lo que se explica.

Aunque, naturalmente, me gustaría creer que el libro te ha parecido tan útil y atractivo que te lo has leído de cabo a rabo.

## ¿A quién va dirigido este libro?

Al preparar este libro, he hecho algunas suposiciones acerca de ti, de la persona que decide leer El método Llongueras para Dummies.

- Te gustaría lucir una buena imagen, pero te faltan algunas herramientas

para orientarte y encontrar lo que mejor se adapta tanto a tu físico como a tu personalidad.

- Quizá eres una persona aficionada a la peluquería, que disfruta peinando a sus amigos y familiares, y que a lo mejor piensa incluso en trabajar en este campo.

- Te preocupa tu imagen, pero el día a día apenas te deja tiempo para cuidarte o acudir a una peluquería o centro de estética. Buscas, por tanto, una colección de pequeños y sencillos trucos que puedas aplicar en casa y te ayuden a cuidar y mantener tu estilo día a día.

Si tu caso es uno de los anteriores, o si sólo quieres saber algo más sobre la imagen personal para cambiar tu propio look, la lectura de este libro te será de gran ayuda.

## ¿Cómo está organizado el libro?

Como es habitual en todos los libros de esta colección, El método Llongueras para Dummies está organizado para que el lector encuentre fácilmente el tema que más le interesa. Con esta intención lo he dividido en seis partes, cada una de las cuales trata un asunto; y, a su vez, cada parte está dividida en varios capítulos y secciones.

### Parte I. Tu estilo, tu imagen

Puedes ver esta parte como una introducción. En ella te enseñaré a ver el cabello como algo que desempeña un papel primordial en nuestra imagen personal, y no tanto como algo más o menos molesto que nos sale de la cabeza. El cabello es el marco de tu rostro y, como tal, puede verse como tu carta de presentación ante los demás, ante el mundo. De ahí que un cabello cuidado, que luzca sano, bien cortado y bien peinado, diga mucho a tu favor ante el resto de gente.
En estas páginas te enseñaré a valorar la importancia del cabello y, al mismo tiempo, te daré algunas claves para que encuentres tu tipo de imagen personal. Te será de

gran ayuda la teoría de la configuración, por la que aprenderás a reconocer los peinados que mejor casan con el óvalo de tu cara y tu tipo natural de pelo.

## Parte II. Tu pelo, tu imagen

En esta segunda parte el pelo adquiere todo el protagonismo. Es el momento de conocerlo mejor, de adentrarse en temas como su naturaleza, los principios que lo componen, su ritmo de crecimiento, su resistencia, su elasticidad… Cosas que seguramente desconoces y que como mínimo te resultarán curiosas, como, por ejemplo, el número de cabellos que hay en una cabeza humana.

Te indicaré también los cortes más adecuados para cada caso. Todo ello completado con algunos consejos para que puedas peinarte en casa, para que tu cabello brille como si hubieras ido a la mejor de las peluquerías, sin olvidar algunas recomendaciones para que mantengas tu pelo en un estado de salud óptimo. Porque de poco sirve que pongas un cuidado extremo en tu imagen si luego resulta que el estado del cabello es lamentable.

## Parte III. La salud de tu pelo

El pelo, por su propia naturaleza, es muy resistente. Pero eso no quiere decir que sea insensible a cualquier agresión o tratamiento. En absoluto. Por dejadez, error o accidente, puede sufrir todo tipo de alteraciones que lo ponen en serio peligro, aunque estas anomalías, por lo general, tienen fácil solución. Es el caso, por ejemplo, de la grasa, los cabellos resecos, la caspa o los parásitos. Te hablaré de todo en esta parte, en la que aprenderás a reconocer esos problemas y a enfrentarte a ellos.

Además, te daré algunos consejos sobre higiene y cuidado del cabello, todo en la línea del clásico “más vale prevenir que curar”. Y es que un cabello limpio no sólo da buena impresión a los demás, sino que es también la mejor prueba de su salud y vitalidad. Por eso, en este apartado encontrarás trucos para el lavado en casa y en la peluquería, junto a consejos para que sepas escoger el mejor champú.

Y aún hay algo más… En estas mismas páginas verás otro tema muy importante: la caída del cabello y su manifestación más extrema, la alopecia.

## Parte IV. El arte del peinado

Esta parte es muy importante. Después de darte todo lo necesario para que descubras las interioridades del cabello, su naturaleza y sus secretos, llega el momento de ponerse manos a la obra y decidir qué peinado quieres lucir. Deberás tener en cuenta aspectos básicos como las medidas, el corte, el color y la forma, un conjunto de elementos que han de sintonizar entre sí, y también con tu rostro, tu figura y tu personalidad.

Aquí encontrarás las claves que te ayudarán a decidir tu propia imagen, qué factores influyen en un buen corte, qué estilos puedes probar y cuáles son sus pros y sus contras… Y, dado que en la mayor parte de los casos tendrás que acudir a una peluquería para que tu imagen soñada se haga realidad, te hablaré también de las herramientas que usan los profesionales y de algunos de sus secretos en lo que se refiere a cortes, aplicaciones de color, desrizados y permanentes.

## Parte V. Tu otra imagen

Tu imagen personal no acaba en el pelo. Cómo está cortado, tratado y peinado es esencial para crear esa imagen, porque no puedes olvidar que el cabello es el marco de tu rostro. Pero hay también otros factores que debes tener en cuenta. De ellos trata esta quinta parte.

Te hablaré del maquillaje, que ha de ser armónico y no agredir a tu piel; del cuidado de las uñas de manos y pies, y de la eliminación de ese vello molesto que aparece en algunas partes del cuerpo y que no causa muy buena impresión. Por no hablar de la importancia de vestir bien; en este sentido, encontrarás valiosas y sencillas explicaciones sobre los distintos tipos de ropa y lo que pueden aportar de bueno según sea tu figura.

## Parte VI. Los decálogos

Después de leer las cinco primeras partes, el cuerpo del libro, tendrás en tu mano un buen abanico de consejos, trucos y recetas para conseguir la imagen que deseas. Pero aquí no acaba la cosa. Todos los libros de la colección …para Dummies

incluyen en su parte final unas listas útiles y entretenidas que siempre tienen diez elementos. Y éste no es una excepción. Aquí incluyo los que considero diez principios básicos de la peluquería, tanto para profesionales como para clientes; una serie de recomendaciones para no desentonar en una fiesta, y otras para salir airoso de algo tan esencial en la vida como es una entrevista de trabajo. Porque, lo dicho, la imagen no es sólo algo estético, sino una actitud que afecta a nuestra realidad cotidiana y profesional.

## Iconos utilizados en este libro

Para ayudar a encontrar mejor la información o para destacar datos que resultan particularmente significativos utilizaré los siguientes iconos. Los encontrarás colocados al lado del texto:

Este icono llama tu atención sobre puntos especialmente importantes y te da consejos útiles sobre temas prácticos.

Aquí te aviso de que el tema tratado es lo suficientemente importante como para tomar nota.

Ponte en guardia frente a un posible peligro. Procede entonces con cautela, teniendo muy claras las posibles consecuencias. De lo contrario, tu cabello podría pasarlo muy mal.

Este icono señala hechos y datos especializados que pueden ser interesantes para profundizar, pero que no es imprescindible que conozcas.

Con este icono identificarás un consejo o un comentario personal, fruto de mis largos años de experiencia en el mundo de la peluquería y la imagen.

A lo largo del libro encontrarás un apartado especial que viene señalado con este icono. En ese apartado te voy a poner ejemplos concretos en los que se puede ver como una aproximación más creativa y optimista puede cambiar radicalmente nuestro aspecto.

# ¿Cómo continuar?

El método Llongueras, de la colección …para Dummies, te ofrece todo lo necesario para que aprendas a descubrir lo que hay que tener en cuenta para conseguir una imagen personal perfecta, siempre con el cabello como punto de partida.
El libro se puede abrir por donde más te interese, lee lo que quieras y vuélvelo a cerrar, porque está diseñado como un texto de referencia que cada lector puede hojear a su antojo. Pero, si lo prefieres, puedes leerlo de un tirón. No encontrarás en él las emociones de una novela de aventuras, pero sí las respuestas a muchas preguntas sobre tu imagen que quizá te hayas planteado, al lado de otras que ni siquiera podías imaginar. De lo que no te va a quedar ninguna duda es de que, cuando termines la lectura, vas a disponer de una información y unos consejos muy valiosos, originales y prácticos, que te van a ser de gran provecho en tu vida cotidiana.

Simplemente decide qué quieres saber y dirígete hacia ese tema. Pero si no estás seguro de por dónde empezar, ¿por qué no lo haces por el principio?

Parte I

# Tu estilo, tu imagen

**—¿Has visto el nuevo peinado de Mimí? ¡Es horrible!
¡La hace mucho más guapa y joven!**

## En esta parte…

El cabello es mucho más que unos cuantos pelos que nos salen de la cabeza. Es el marco de nuestra cara; un elemento que desempeña un papel primordial en nuestra imagen y que va más allá de lo estético o superficial. Yo diría que nuestro cabello es parte de nuestra carta de presentación ante los demás. Eso sí, para concretar cuál es el estilo y la imagen que van contigo es esencial que te pares ante el espejo, mires fijamente el rostro que se refleja y te hagas unas cuantas preguntas. ¿Y para qué? Sencillamente, para que te conozcas mejor. Ése es el objetivo de esta primera parte, en la que te hago algunas preguntas generales y te sugiero unas cuantas pistas. Todo para que aciertes el estilo de peinado más acorde con tu físico y tu personalidad.

Capítulo 1

# Ese reflejo en el espejo

**En este capítulo**

- Cuidar el cabello es algo más que un capricho estético
- La diferencia entre vello y cabello
- La importancia del profesional

¿Te gustas cómo eres? ¿Has encontrado tu estilo? ¿Has descubierto todo el potencial que hay en ti? ¿Te conformas con tu imagen actual o querrías saber cómo mejorarla? Éstas son algunas de las preguntas que todos nos hacemos cada mañana de camino a la ducha, cuando vemos nuestra imagen reflejada en el espejo.
Son preguntas comunes, pero no por ello menos relevantes. De la calidad de la respuesta depende la misma imagen que proyectas a los demás. El cómo te ven. De ahí la importancia de tenerlo claro, y de cambiar algo si no estás conforme. Eso es precisamente lo que voy a intentar hacer a lo largo de las páginas de este libro.

## Al principio, fue la imagen

La importancia de la apariencia física en nuestra sociedad es tan evidente como imposible de evaluar. Está ahí, existe y no podemos darle más vueltas. Y más aún si nos referimos a las mujeres. Tanto es así que más de una vez la historia humana se ha visto sacudida por la rotunda belleza de una mujer. ¿La historia de Egipto y de Roma habría sido la misma si Cleopatra hubiera sido tirando a fea?

La belleza de la mujer puede ser innata, pero también se puede trabajar. No hay que desanimarse nunca ni tirar la toalla. Sólo hay que mirarse al espejo y ver con qué prototipo se identifica uno. Porque una cosa hay que tener bien clara: una mujer que camina con seguridad ve cada mañana en el espejo una imagen agradable de sí misma… Suena directo y sencillo, pero es así. Y a la hora de conseguir esa imagen agradable, con la que una se siente a gusto, no cabe duda de que el peinado ocupa un lugar primordial.

### *Un hombre atractivo*

En lo que se refiere a ellos, a los hombres, la sociedad tiende a valorar más un atractivo general que la mera belleza en sí. Y no sólo la sociedad, sino también un gran número de mujeres. Tanto es así que se fijan más en la personalidad o en la simpatía, o en si viste adecuadamente, que en el mero hecho de que sea guapo al estilo de un modelo.

**Figura 1-1: No siempre es necesario una pose tan radical para estar atractivo o atractiva en nuestra vida cotidiana**

Por lo general, las mujeres están convencidas de que si un hombre posee una gran belleza física difícilmente les aportará una serie de cualidades. Por ejemplo, que tenga simpatía, que pueda resultar un buen amigo para conversar y para convivir, que sea cariñoso y detallista… Esas simples condiciones básicas son muy importantes, junto con el buen entendimiento sexual, y las mujeres las valoran por encima de la simple guapura. Un buen aspecto, una imagen natural y un trato cordial son más valiosos que la belleza sin más.

# El arte de acertar con el peinado

Según dice la biología, y la definición no deja de ser más o menos cierta, el cabello es una protección para la piel. De ella nace y en ella crece. Según las diversas partes

del cuerpo en las que aparece toma nombres distintos: pelo, cabello, ceja, pestaña, bigote, barba… Pero todo se puede reducir, en realidad, a dos clases diferentes y básicas: el vello y el cabello.

- **Vello.** Es el pelo que sale más corto y suave que el de la cabeza y el de la barba.

- **Cabello.** Es el pelo que nace en la piel del cráneo, en el cuero cabelludo.

Pero más allá de lo que dice la biología, el cabello es también fuente de belleza. A lo largo de milenios de historia, y llevados por un sentido estético, los seres humanos hemos logrado que lo que la naturaleza creó como una necesidad sirva también para mejorar nuestra apariencia.

En el caso particular de la mujer, el pelo que puede aparecer en las zonas de bigote, barba o piernas se depila, y las cejas se arreglan para darles una forma más a la moda, o que simplemente favorezca más. Por el contrario, en el hombre ese mismo vello se ha asociado, hasta hace no demasiado tiempo, a una imagen de virilidad; de ahí también el cuidado que muchos dedican a la barba o al bigote.

En lo que coinciden hombres y mujeres es en el cuidado del cabello. Es el marco de la expresión y un elemento que puede cambiar de forma considerable la imagen que cada persona ofrece al entorno que la rodea.

## Un cambio de imagen para ti

No importa cuál es tu prototipo. Cualquier persona, —hombre o mujer— si se deja aconsejar por un peluquero o un experto en imagen, puede verse mejor. Siempre hay detalles que cabe mejorar. Lo más importante es ¡que lo desees! Confía en un experto...
Negocia con él o con ella... pero haz un esfuerzo y decídete. Veamos este caso: una melena sin ninguna forma, como la de la izquierda, mejorará con un corte escalado y con la adopción de las medidas adecuadas.
Se le da más brillo aclarando el castaño oscuro, sin llegar a "envejecer" con un tono platino demasiado claro. Se seca despeinado y con aire juvenil y se le da volumen para "reducir" visualmente la amplitud de la cara.
Y, como retoque final, una sombra de ojos sobre el párpado y un toque de brillo en los labios...
Siempre con libertad, se puede conseguir mejorar en conjunto y, a veces, conseguir pequeños "milagros".
¿Crees que lo necesitas? ¡Apúntate!

# Un peinado con estilo

No olvides que tu pelo es el marco de la expresión de una cara. ¡Dale un buen estilo y te sentirás mucho mejor! Ten en cuenta las claves que siguen a continuación, esenciales para conseguir que tu pelo tenga el estilo que te conviene:

- Conoce tu tipo exacto de cara.
- Adapta tu pelo al tipo que posees: liso, ondulado o rizado.

- Averigua la medida y color que más te gustan.
- Lleva el corte ideal para el peinado que te apetece.

Se pueden añadir otros factores menos importantes, como el momento de la moda, siempre cambiante. Pero lo básico lo tienes en esas cuatro preguntas esenciales, que además están íntimamente relacionadas entre sí. A lo largo de este libro intentaré darles respuesta.

## En manos de profesionales

Eres tú quien debe analizarse ante el espejo, aunque sólo sea porque nadie te conoce mejor. Luego, si lo deseas, podrás recurrir al consejo de un profesional de la peluquería; alguien con la formación necesaria para saber qué es lo que quieres, qué necesitas y si eso se adapta o no a la imagen que quieres transmitir. Porque podría pasar que tú te vieras de un modo… pero que alguien con una mirada más objetiva se diera cuenta rápidamente de que estás en un error.
El buen profesional de la peluquería debe conocer y comprender unos aspectos muy concretos de su oficio; entre ellos, los siguientes:

- Los deseos del cliente
- El momento que vive la moda
- La medida adecuada del cabello
- El tipo de facciones y estilo del cliente

Cuando se trabaja sin tener en cuenta estos factores, un peinado se puede acertar por casualidad o porque el cliente no es exigente, pero lo más normal es que el resultado final acabe siendo un fracaso. De ahí la importancia de tener muy en cuenta los cuatro puntos anteriores. Porque una cosa hay que tener clara, y es que no se puede peinar a todo el mundo según los mismos criterios. Y menos a las mujeres, que valoran especialmente un buen peinado. Así, una abogada o una

médica requieren un corte que les dé una cierta seriedad. En cambio, a una actriz hay que peinarla según su propio estilo y a una deportista, con un claro sentido práctico.

**Figura 1-2: El autor del libro demostrando que es posible trabajar uno mismo el propio pelo**

Las mujeres pueden desear desde un peinado a la moda a uno más convencional, lo que incluye todas las posibles variantes entre el clasicismo y la más feroz de las vanguardias. Pero será imposible llevar el trabajo a buen puerto sin unas medidas adecuadas y sin que el trabajo se adapte a los rasgos de cada persona; a unas facciones que son únicas e irrepetibles, y que forman parte destacada de la personalidad. El peinado no puede contradecir el estilo de cada una de ellas, y para evitarlo habrá que tener en cuenta lo siguiente:

- La edad
- La figura, más o menos esbelta
- El carácter, más vivo o más pausado

No se puede peinar a todas las mujeres por igual. Y lo que vale para las mujeres vale también para los hombres; sobre todo en la actualidad, cuando el cuidado y la preocupación por el cabello han dejado de ser un tema exclusivamente femenino.

## Un método con vocación universal

He intentado resumir estas ideas en el método que lleva mi nombre, el método Llongueras, fruto de toda una vida dedicada a realzar la belleza mediante el peinado. Y todo gracias a una serie de técnicas psicológicas, de comunicación y de elaboración que ayuden a elevar el nivel creativo de peluqueros y estilistas, pero que te sirvan también como guía individual.

Su filosofía se puede resumir en los siguientes puntos:

- Desarrollar una línea de trabajo que evolucione y se adelante a modas y tendencias.
- Establecer un método de análisis visual y psicológico para captar cada personalidad y entenderla, con el fin de asegurar qué tipo de servicios son los necesarios.
- Desarrollar una teoría de la configuración para captar el estilo de cada

cliente según su tipo de cabello y la forma de la cara. (Te explico esta importante teoría con más detalle en el capítulo 2.)

- Perfeccionar un tipo de comunicación que consiga la suficiente afinidad con la clientela y el equipo de compañeros de trabajo.
- Investigar nuevas técnicas que aporten una revolución y mejora en los servicios que realiza un peluquero.
- Crear nuevas técnicas de coloración, más prácticas y creativas que el tinte habitual.
- Consolidar una nueva mentalidad en los acabados, más informales y rápidos, más joviales y despeinados, pero a la vez indeformables. Siempre basados en cortes muy técnicos, con un tipo de secado acorde y específico.
- Proponer nuevos tipos originales de ondas y encrespados, realizados con técnicas diversas.

Dicho todo esto, y hechas las presentaciones pertinentes, ya puedes empezar esta aventura. Al terminarla, tu pelo dejará de tener secretos.

Capítulo 2

# La teoría de la configuración

**En este capítulo**

- Los distintos tipos de óvalo facial
- La teoría de la configuración
- Cómo clasificar las facciones

Acertar con el peinado que nos va mejor no es una tarea fácil. Se suele decir que un peinado encaja bien cuando favorece las facciones. Y es cierto. Esta idea es tan primordial como obtener la medida adecuada o darle un aire más moderno. Pero como todos los rostros son distintos, a pesar de estar compuestos de los mismos elementos (dos ojos, una nariz, una boca, dos cejas…), cada cara requiere un peinado especial y adaptado. El camino que hay que escoger es algo que no puede dejarse nunca al azar.

## El marco de la cara

Después de años de trabajo he creado una teoría a la que he llamado de la configuración, cuyo objetivo no es otro que el de unir el tipo de cara, la clase de pelo y la personalidad en un todo único y armonioso.

Ten en cuenta que por configuración entiendo el arte de comprender los efectos ópticos que el cabello puede causar sobre las facciones de la cara, según el modo de peinarlo. En otras palabras, es el arte de resaltar el rostro natural que posee cada persona y que la embellece gracias a unos conocimientos ópticos y estéticos dados por la experiencia. Y todas estas decisiones deben tomarse antes de marcar y cortar el pelo.

El primer paso es sencillo y depende de uno mismo. Ponte frente al espejo y analiza la imagen de tu cara. Pregúntate si cuando peinas todo el pelo hacia atrás, despejando tu cara, consigues una imagen de mayor seriedad y que muestra tu belleza natural. ¿Cómo te ves? ¿Te puedes permitir un peinado así? ¿Te sientes bien y te favorece? Y en caso negativo, ¿qué crees que te queda mejor?

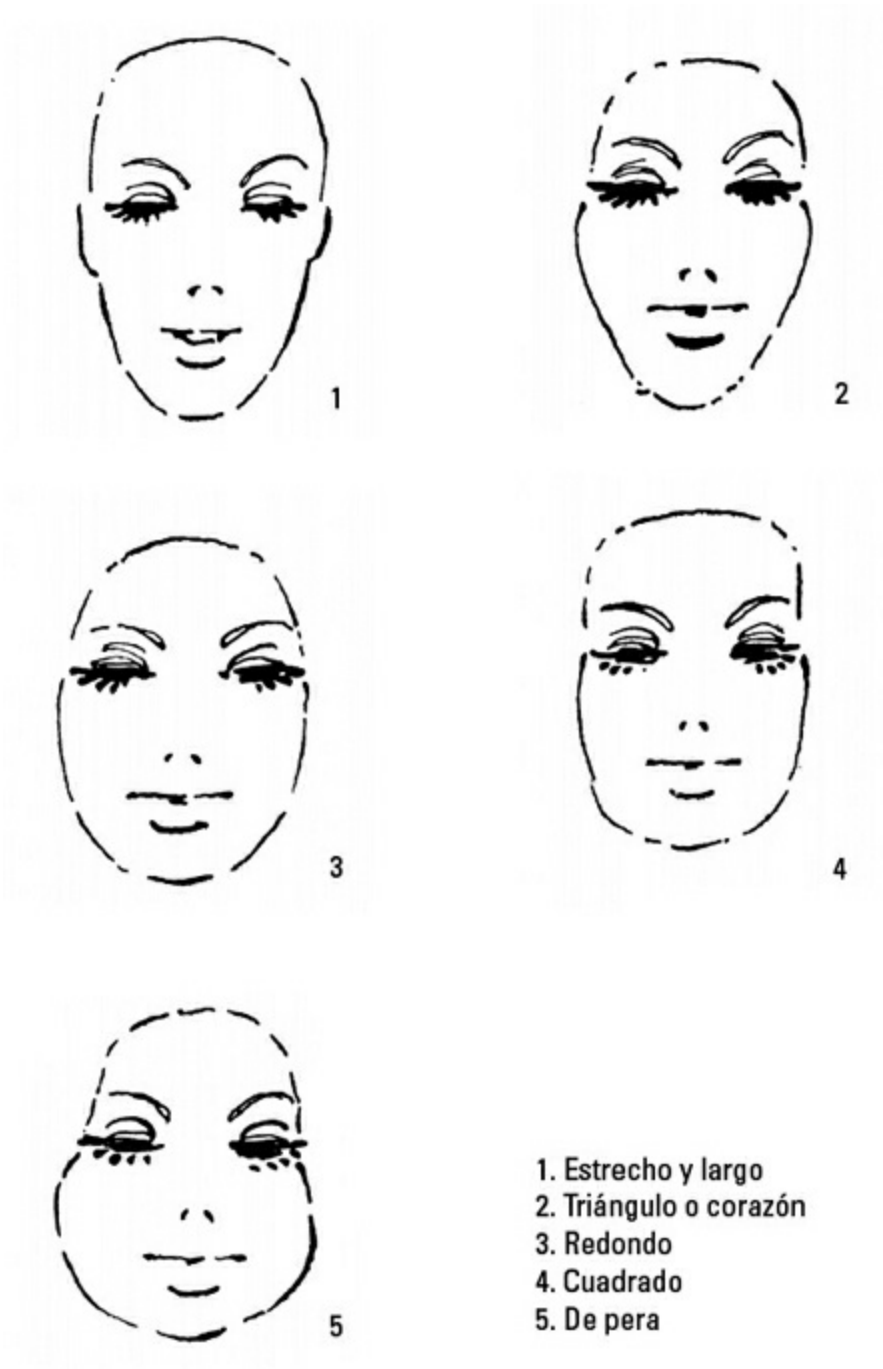



**Figura 2-1: Los óvalos faciales. ¿En cuál de ellos te reconoces?**

## Cada uno con su óvalo

Si sigues en el espejo, te voy a hacer una nueva pregunta: ¿cómo es la forma de tu

cara? Ahí es donde entra la idea del óvalo de la cara, que viene marcado por la línea de nacimiento del cabello.

Al estudiar la cabeza y las facciones humanas de frente, destacan cuatro formas básicas:

- Ovalada
- Estrecha y alargada
- Cuadrada o redonda
- Con forma de pera, es decir, afilada en la frente y más ancha en la barbilla

Cada una de esas formas básicas recibe un tratamiento diferente. De hecho, la mayor parte de los óvalos que se apartan de las proporciones normales lo hacen por la irregularidad de un solo rasgo. Así, algunos óvalos que parecen anchos lo son simplemente por unas mandíbulas o unos pómulos salientes; bastará con disimular los cabellos para equilibrar esa mayor anchura.

## La falsa simetría de la cara

Con el óvalo y las facciones ocurre un fenómeno muy curioso y que, de un modo muy sutil, nos afecta a todos. Aunque en apariencia la cara es simétrica, o sea, que sus dos lados se corresponden a la perfección, si la partes por la mitad, en vertical, podrás observar que no es ni mucho menos así. Que ambos lados son distintos… La nariz aparecerá inclinada hacia uno de los lados, los ojos a diferente nivel, una oreja estará unos milímetros más alta que la otra, e incluso verás que sonríes con un gesto más amplio en un lado que en otro… Ni siquiera los nacimientos del cabello están a una misma distancia. Esa irregularidad personal es lo que distingue a unos individuos de otros. De ahí eso que tantas veces hemos escuchado sobre los actores y su “perfil bueno”.

Te voy a describir cada uno de esos tipos de caras de forma más detallada, y añadiré qué peinados son los más adecuados en cada caso. La explicación que sigue está basada sobre todo en ejemplos femeninos, pero se puede extrapolar sin demasiada dificultad a los hombres.

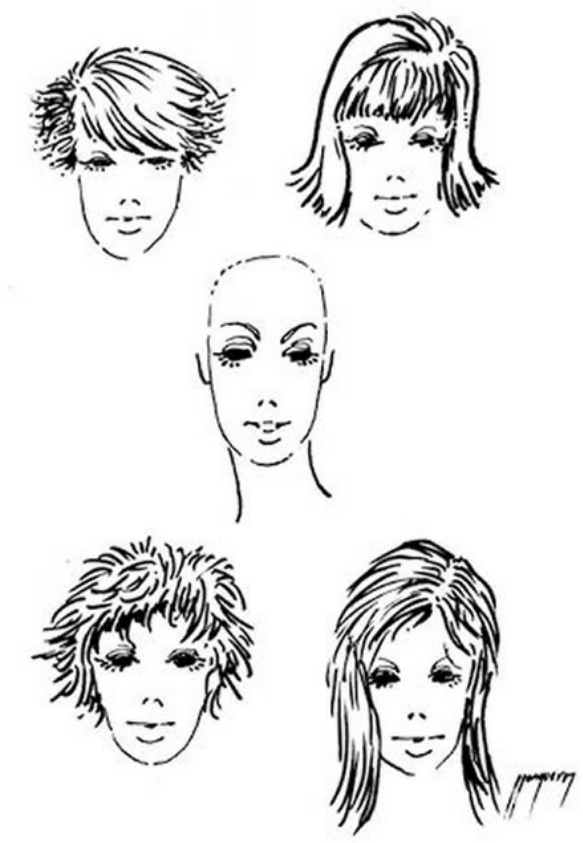


**Figura 2-2: Los óvalos alargados exigen frentes cubiertas**

## *Caras ovaladas*

Si tu cara es ovalada, ¡felicidades! Es el prototipo de cara más fácil de peinar. Tanto es así que puedes escoger la medida según tus propias preferencias; en este caso se trata sólo de una cuestión de gusto personal o de práctica. Lo mismo puede decirse sobre el tipo de cabello, si liso, ondulado o rizado. Tanto da, porque la cara ovalada puede peinarse como se desee. Resiste todos los estilos, incluso el peinado hacia

atrás.

### *Caras estrechas y alargadas*

Si el óvalo es más bien alargado y estrecho, en este caso la solución ideal consiste en acortar tu rostro tapando la frente, sobre todo con flequillos ladeados hasta las cejas (ver figura 2-2). Es conveniente también que el peinado deje destapadas parte de las orejas, de modo que se rompa la línea recta de los lados de la cara. Y otro recurso que conviene tener en cuenta es que hay que peinar sin volumen en la parte alta de la cabeza; en cambio, hay que dar un mayor volumen en los lados para conseguir un conjunto más redondeado y armonioso.

Si se siguen estas normas básicas, los peinados que pueden realizarse son innumerables. Y siempre que no seas de baja estatura, un cabello despeinado y una cabeza algo voluminosa resultarán muy favorecedores.

Eso sí, no apoyes nunca el cabello sobre la mejilla ni cubras tampoco las sienes, excepto si lo haces con unos pocos mechones. Tu rostro resultará igualmente atractivo con un cabello corto, largo o con una media melena.

## El flequillo, un gran recurso

Se tiene un concepto equivocado sobre el flequillo. A muchas mujeres esa palabra les evoca una imagen infantil. Y es cierto que rejuvenece, pero también se pueden conseguir otros efectos gracias a flequillos que en realidad no lo son. Como ejemplos, las mechas sueltas, variadas o un flequillo crecido, peinado hacia un lado. Este flequillo ladeado ofrece una imagen que poco tiene que ver con una cándida inocencia. En el fondo es una cuestión de gusto y una invitación a atreverse con lo que te sienta mejor, sin dejarse llevar por ideas preconcebidas.

*Caras redondas o cuadradas*

Si tu rostro sigue un patrón redondo, puedes equilibrarlo evitando el cabello en la frente (ver figura 2-3). Peinate dejando que el pelo caiga sobre las mejillas y usa una raya en medio de la frente, desde un punto muy alto. De este modo, cubriendo con pelo los laterales de la cara tu rostro se verá más estrecho y alargado, quedando más compensado.

**Figura 2-3: En los óvalos redondos, recomiendo cubrir los lados de la cara**

Por tanto, lo que debes hacer siempre es buscar la verticalidad en todo. No cruzar el cabello de un lado a otro, sino tapar tanto como se pueda las mejillas, pero sin forzar. Y seguir esas mismas ideas, igual con el pelo corto que con el largo, cuando se recoge en un moño o al hacer unas graciosas coletas para el verano.

**Figura 2-4: Mayor amplitud en las sienes para los óvalos en forma de pera**

En cambio, sólo recomiendo la melena larga cuando la distancia entre cabeza y hombros es máxima, y la persona tiene una altura apreciable.
Las soluciones son las mismas en el caso de las caras cuadradas, pero con un mayor interés en buscar peinados muy femeninos, evitando siempre el pelo excesivamente liso y muy corto.

### *Caras con forma de pera*

Estos óvalos se distinguen por una frente ancha y prominente, y una barbilla pequeña o en punta (ver figura 2-4). Si tu cara sigue este patrón, lo ideal es que cubras con tu cabello ambos lados de la zona alta, en la frente. A su vez, despeja la parte baja y la zona de patillas y mejillas. Así obtendrás una mayor amplitud en las

sienes.

Si además tienes un cuello delgado, no debes rellenar con tu cabello la zona de la nuca. Así los volúmenes desde ambos lados no adelgazarán aún más el cuello y realzarán así la anchura de tu cara.

**Figura 2-5: Las atractivas facciones modernas y exóticas**

# El estilo de las facciones

Un buen peinado no depende sólo del óvalo de la cara. Otro elemento muy importante son las facciones, es decir, el estilo de la nariz, los labios, las cejas y los ojos. En lo que se refiere a las mujeres, las facciones pueden ser de cuatro tipos básicos.

- **Modernas y exóticas.** Las modernas son aquellas que, por el corte de cara, la posición de los ojos o el perfil de los labios, poseen un gran atractivo que las diferencia de la mayoría. Son, además, exóticas si añaden un cierto aire de raza distinta a la genérica de un país. Tanto unas como

otras pueden peinarse con facilidad, dado que el atractivo es su común denominador.

- **Clásicas y poco actuales.** Recuerdan a unas formas que no cambian con la historia, como las de las estatuas de la Grecia clásica o de los primeros retratos fotográficos. Son, en definitiva, unas facciones que mantienen unas cualidades inmutables, correctas, pero también frías, y que con un poco de ayuda pueden resultar atractivas y actuales. Por tanto, el peligro aquí es caer en un exceso de clasicismo. Hay que evitarlo y apostar decididamente por la naturalidad y la sencillez.

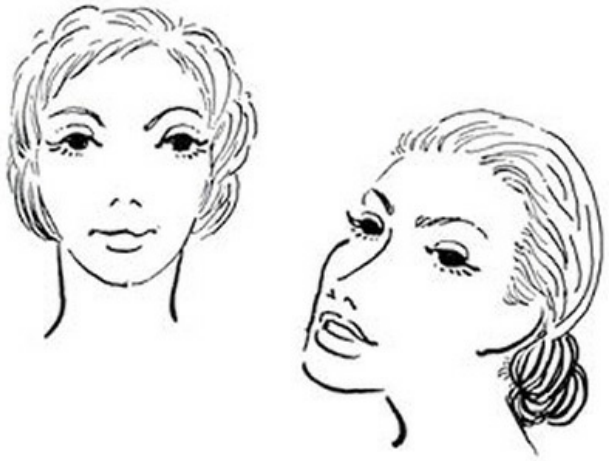


**Figura 2-6: La belleza imperecedera de las facciones clásicas**

- **Grandes y de líneas duras.** Son las que tienen líneas de tamaños desproporcionados, sean o no atractivas. No obstante, un buen peinado puede ayudar a suavizar y hacer más femenina la expresión. Aquí hay que huir de cabellos lisos o excesivamente rizados y apostar por despeinados y cambios de volúmenes.

- **Pequeñas y aniñadas.** Como su nombre indica, tienen un cierto aire

adolescente y por lo general resultan graciosas y agradables. Son muy fáciles de peinar por la diversidad de estilos que aceptan. No obstante, en todos los casos no hay que abusar de grandes cabezas ni de volúmenes alrededor del óvalo de la cara. Tampoco les sientan bien los cabellos muy largos, despeinados y vaporosos.

**Figura 2-7: Facciones grandes, con mucho carácter**

Dicho todo esto, ¿con qué facciones te identificas más?

**Figura 2-8: Facciones pequeñas y aniñadas, con un cierto aire adolescente**

## Espejito, espejito…

Muchas personas están acostumbradas a observarse delante del espejo para formarse una opinión de sí mismas, pero les resulta difícil imaginarse cómo las ven los demás. Y lo cierto es que es muy importante contemplar la propia imagen de perfil, así como las zonas posteriores y la nuca.
Físicamente es imposible que podamos ver esas zonas de nuestro cuerpo, pero hay un sistema muy práctico y sencillo. Consiste en coger un segundo espejo de mano y mirarse de espaldas al del baño. De este modo se puede ver la parte de la nuca o cualquiera de los dos perfiles.
Cuando se hace este ejercicio mucha gente se lleva una gran sorpresa. No se imaginan hasta qué punto un peinado puede diferenciar la forma de una cabeza o influir sobre el perfil. Tanto es así que, una vez conocida esa nueva perspectiva, son muchos los que rectifican detalles que no son nada favorecedores. Y todo por haber conocido cómo es su perfil.

# La cara oculta del perfil

Cuando una persona va a la peluquería no se percata, pero los buenos profesionales encuentran en el perfil de sus clientes un ángulo que les permite observar el cabello con total tranquilidad, y todo sin que nadie se dé la más mínima cuenta. No es ninguna tontería, porque el perfil ofrece dos aspectos muy importantes:

- La propia forma del perfil, que puede ser recto o aplastado; en punta o huidizo; y de rasgos duros o angulosos.

- Y la forma del cráneo, que es saliente o plana.

Antes de seguir adelante, una pequeña aclaración. Por perfil no debemos tener en cuenta sólo la silueta de las facciones, con la nariz, la frente, los labios y la barbilla, sino todo el conjunto de la forma del cráneo.
Dicho esto, vas a ver ahora todos estos tipos, paso a paso.

# Conoce tu perfil y escoge tu estilo

Aquí tienes algunos posibles peinados para los distintos tipos de perfil femenino:

- **Perfil recto o aplastado.** Necesita que a su alrededor el cabello tenga mucho movimiento. Es conveniente jugar con la forma del peinado, buscando grandes contrastes hacia adelante y hacia atrás, para así disimular ópticamente la verticalidad del perfil y dar un aire más sinuoso.

- **Perfil en punta o huidizo.** En este caso, el perfil puede suavizarse con peinados que compensen el mayor saliente de la nariz y la barbilla, creando así un volumen sobre la frente. Otra opción es peinar los cabellos en dirección idéntica al perfil en sí, esto es, atrasando el cabello en las sienes a la altura de los ojos y adelantándolo a la altura de las mejillas y los labios. Este sistema logra una gran armonía.

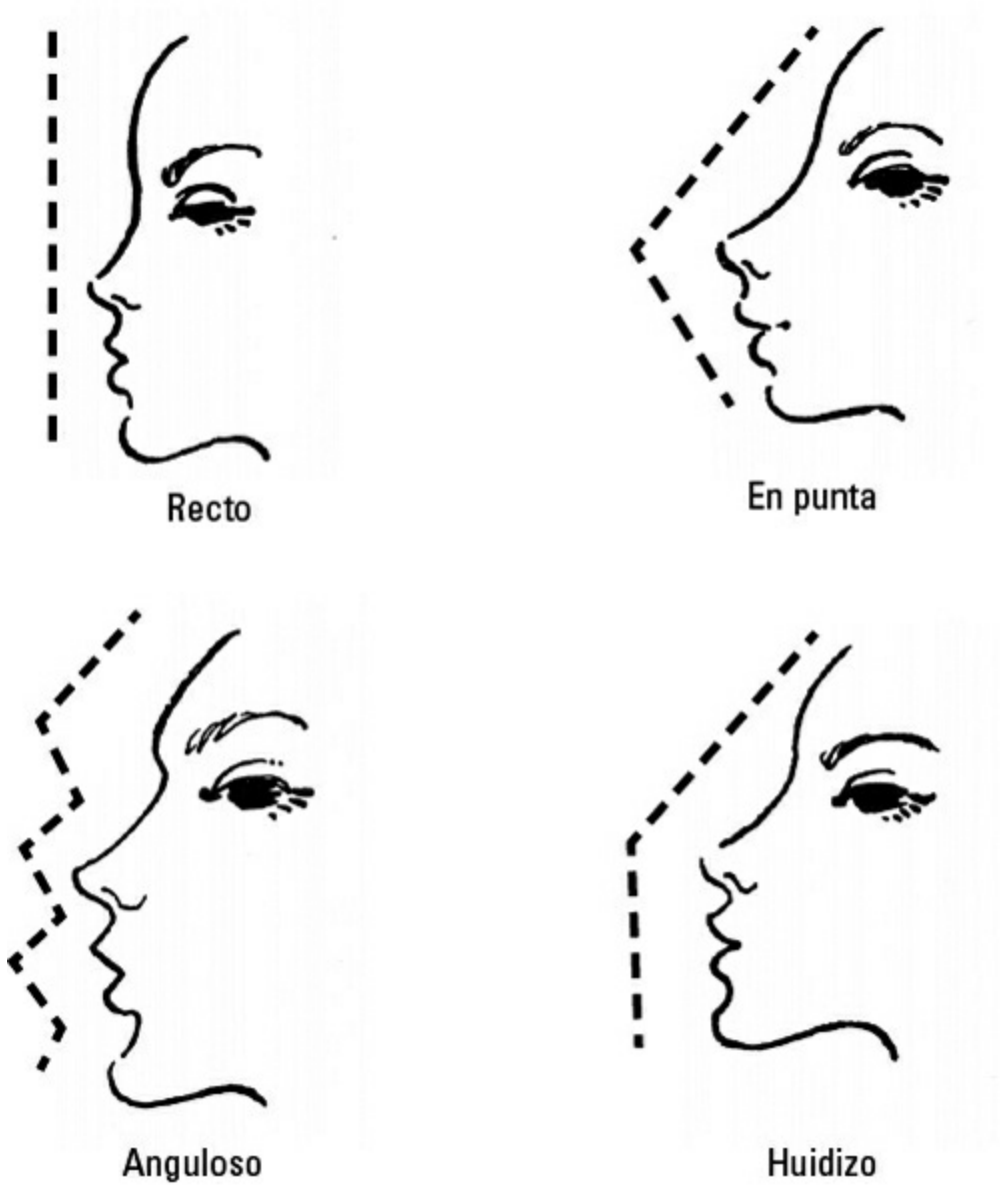



**Figura 2-9: Los distintos tipos de perfil femenino**

- **Perfil anguloso.** Los rasgos duros tienen unas características especiales. El éxito aquí no se basa tanto en el modo de colocar el cabello como en la suavidad al peinarlo y en los acabados, que deben ser esponjosos y rizados, nunca lisos. Además, los despeinados sobre la cara ayudan a suavizar la expresión, tanto en cabellos largos como en el caso de medias melenas. En cambio, el cabello muy corto nunca va bien con este perfil.

En cuanto al tema de la forma del cráneo, allá van estas sugerencias:

- **Cráneo saliente.** Hay que procurar disimularlo desde el primer momento en que se empiece a cortar el cabello. Una forma es compensar su forma dejando la coronilla larga y espesa; el punto más saliente de la nuca alta, vacío al máximo y la zona más baja, otra vez espesa. De este modo, el efecto visual es el de una cabeza normalizada, más recta en la parte trasera.

- **Cráneo plano.** Al contrario que en el caso anterior, aquí hay que dar mayor espesor de cabello y longitud a la zona central de la cabeza, entre la coronilla y la nuca.

Y si el cráneo además es insólitamente grande en proporción a las facciones y el cuerpo, lo ideal es escoger peinados poco alborotados para que el cabello no flote ni se ahueque.

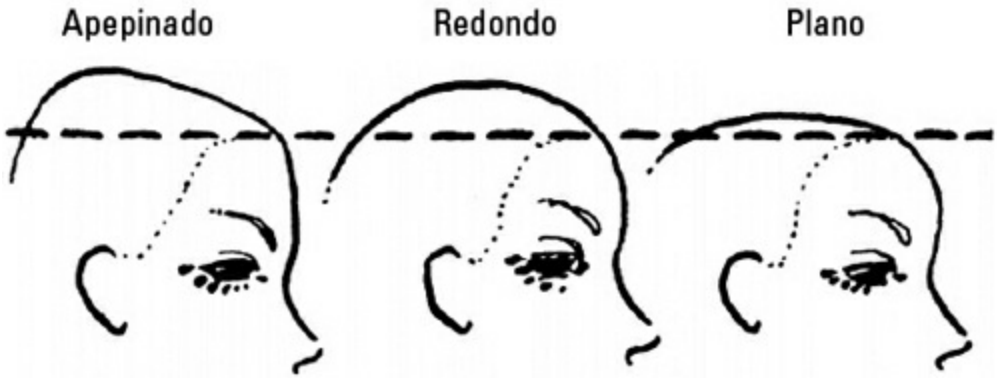



**Figura 2-10: Secciones de los distintos tipos de cráneo**

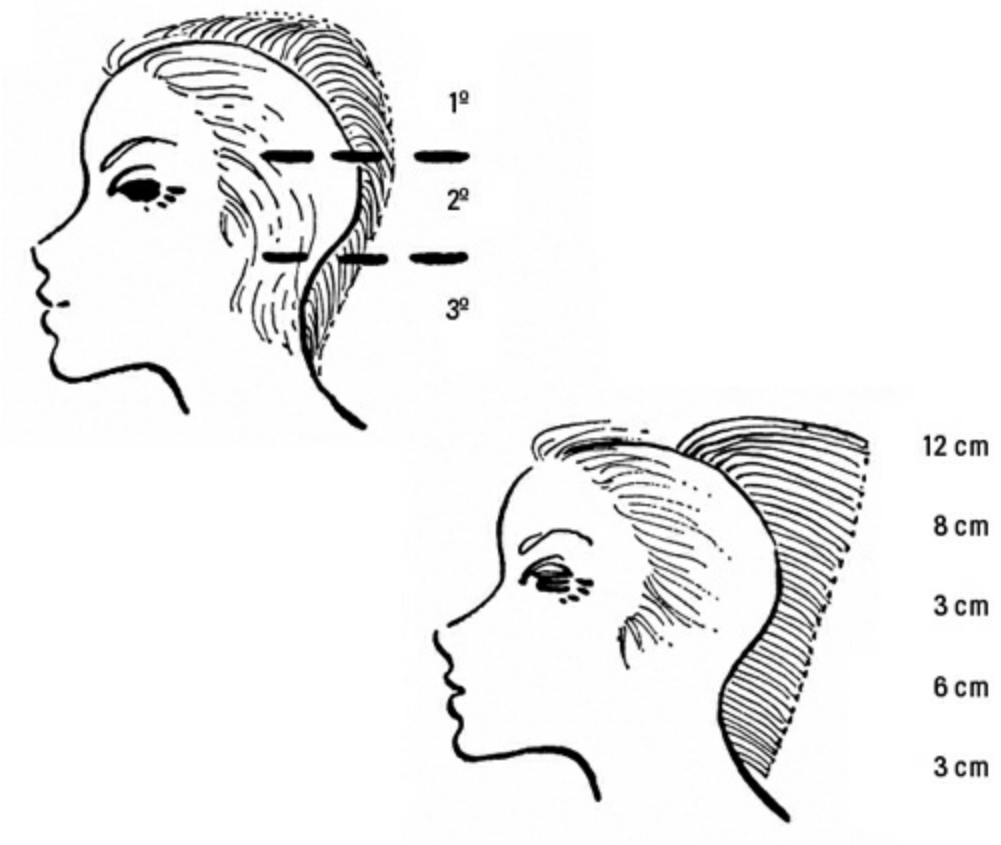



**Figura 2-11: Proceso de corte para disimular un cráneo saliente**

# Cuando la nariz va por delante

En cuanto se habla de perfil, la mayoría de nosotros pensamos en la forma de la nariz. Y tiene su lógica, porque esta parte de nuestra cara adquiere un gran protagonismo a la hora de definirlo. Pues bien, puede decirse sin temor a exagerar que cada nariz tiene su peinado, que la disimula cuando no es todo lo estética que quisiéramos. Así, y de un modo general, puede decirse que en una nariz muy corta no se puede abusar de flequillos que tapen las cejas, pues la harían desaparecer. En cambio, a la nariz recta y larga los flequillos largos y caídos hacia ella le sientan bien. En cuanto a la nariz aguileña, precisa de un cabello abombado que la disimule, en medidas ni demasiado cortas ni excesivamente largas. Si se trata de una nariz gruesa y redonda, hay que despejar la cara en lo posible para que quede "distraída" entre el resto de facciones.

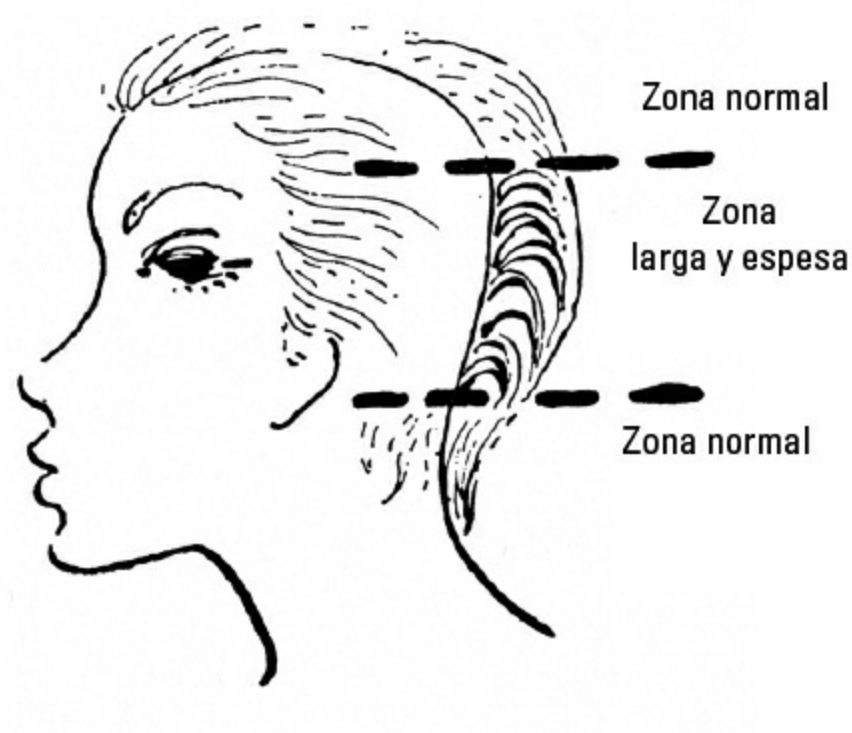



**Figura 2-12: Técnica para dar volumen a un cráneo plano**

Capítulo 3

# Encuentra tu estilo

## En este capítulo

- Los prototipos más frecuentes de mujer
- Las claves que definen un buen peinado
- Los estilos masculinos

En el capítulo 1 te he ofrecido algunas herramientas útiles a la hora de conocer tu tipo personal, sobre todo en lo que se refiere al rostro. Ahora de lo que se trata es de ver qué estilo de peinado se adapta mejor a tu carácter, más allá de la forma de la cara o de las facciones. Para saberlo, la pregunta básica que debes hacerte y que sólo tú puedes responder es la siguiente: ¿cuál es tu estilo preferido?
Al responder la pregunta, rápidamente aparecen otras cuestiones complementarias y más prácticas, más concretas, sobre tu estilo. A la hora de peinarte, ¿qué prefieres o qué necesitas?

- Comodidad y un mantenimiento fácil

- Un estilo lo más atractivo posible
- Algo sencillo y simple, que se acomode a estudios, trabajo o a la práctica de algún deporte

Parece sencillo, pero no lo es tanto. Sobre todo porque nuestra vida no sigue una misma dirección; está llena de cambios, lo que afecta también a nuestro aspecto, a cómo nos vemos y a cómo nos ven los demás. Y, por supuesto, a cómo queremos que nos vean. Sin duda, tu estilo habrá ido variando con el paso del tiempo, según las vicisitudes que hayas vivido en cada época. La pregunta del millón es si estás a gusto con el peinado que luces ahora.

## Primero, conocerse bien

Es muy interesante averiguar cómo te ves y cómo te ven los demás. Para descubrirlo, puedes preguntar y hablar con tus personas de confianza, pidiéndoles que sean sinceros. Basta con que respondan a una pregunta muy sencilla: ¿cómo valoran tu imagen y tu estilo?
Seguro que descubrirás algún detalle que te va a ayudar a hacer algún cambio en tu forma de peinarte. Pues bien, para que te sea más fácil, voy a darte algunas pistas en este capítulo. Y empezaré por el público femenino. Si por el contrario eres de los que usan la máquina de afeitar por las mañanas, encontrarás información más concreta en el apartado "Los estilos masculinos".

## Los prototipos de mujer

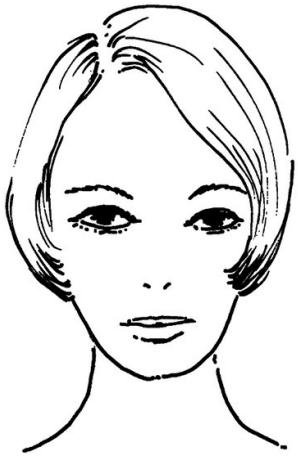
Hay que ir paso a paso. Y para empezar, nada mejor que te conozcas a ti misma. ¿Te reconoces en alguno de estos ocho prototipos de mujer?

- **Apasionada.** Es aquella que sigue la moda, pero siempre con personalidad. Posee una

gran intuición para comprender lo que le va o no, y es la primera en lucir modas nuevas y adaptarse al espíritu preciso para llevarlas con el aire adecuado. Eso sí, algunas veces cae en el error de sentirse demasiado admirada por los hombres y envidiada por el resto de mujeres, por lo que suele tener un cierto aire de superioridad.

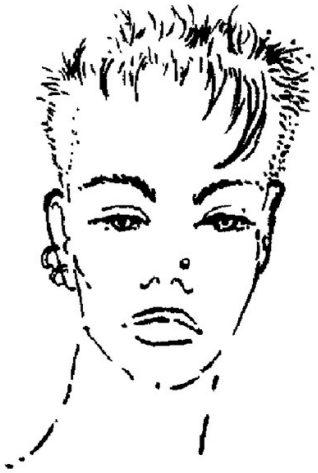
- **Sofisticada.** Es artificiosa y por lo general imita a la apasionada. El peinado es lo más importante para ella, es consciente de que es el marco de su cara, y por eso lo estudia y dispone del modo que cree que más le favorece. Cuida también con detalle el resto de su imagen.

- **Ponderada.** Para ella, al menos aparentemente, la moda no es algo que tenga excesiva importancia. Se adapta a la



de valores que le dicta su sentido común, de ahí que dé más importancia a su familia que a su estilo personal. Y de ahí también que prefiera esperar a que otras mujeres adopten una nueva moda antes de seguirla.

- **Desplazada.** Es la mujer acomplejada, la que duda de todo. Quizá desea mejorar su atractivo, pero no está segura de cómo hacerlo y eso la hace sufrir. Nunca se acaba de atrever a dar el paso, y cuando lo hace no está segura del resultado.



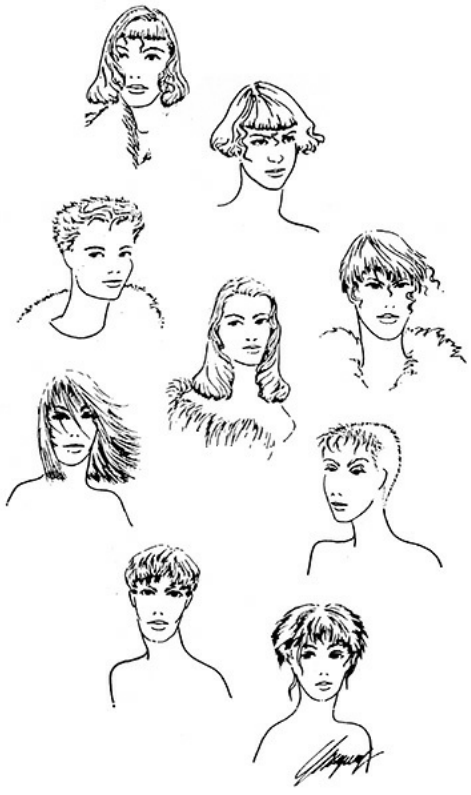
- **Informal.** Es una mujer con una actitud y un toque insolente, rompedora, que quiere ser ella misma y, además, distinta a las demás. Puede llegar a afirmar que la moda no le interesa, pero lo cierto es que, siempre a su manera, se preocupa de la imagen que da a los demás. Suele combinar estilos diversos.

• **Dinámica.** Es la mujer activa de hoy, independiente, que sabe en todo momento qué es lo que quiere y que exige estar atractiva al mismo tiempo que cómoda. Busca estilos versátiles, que con pocos retoques puedan encajar en el ámbito laboral y también en otro más informal.

• **Despreocupada.** Esta mujer se caracteriza por pasar de la moda y de todo lo que tiene que ver con ella. De ahí un aspecto que puede ser desaliñado o parecer poco cuidado. Simplemente, considera que hay aspectos en la vida más importantes que la imagen. Es de las que se ponen lo primero que ven en cuanto abren el armario.

• **Adolescente.** Es la niña que ya se siente

• **Adolescente.** Es la niña que ya se siente mujer y que, para reafirmarse, quiere romper con una imagen que relaciona con una infancia que ya da por superada. Suele darle un toque rebelde a su aspecto, y no duda en jugar a veces la carta de la provocación, aunque siempre con un punto de moderación.



Puede decirse que estos ocho prototipos son los mayoritarios, pero no son los únicos. Aspectos como la actitud en el trato o la situación social dan pie a infinitas variedades. Pero de lo que no hay duda es de que cada uno de estos grupos femeninos muestra una actitud y una dinámica propias. Y cada uno de ellos se expresa a través del peinado. Es más, no resulta nada exagerado afirmar que el peinado determina la propia actitud de la mujer frente a la vida.

## El físico sí que importa

Además del óvalo de la cara y del prototipo personal, hay otras pautas que debes tener en cuenta a la hora de escoger el tipo de peinado. Pautas físicas. De este modo, es importante que recuerdes que las mujeres de baja estatura no presentan una imagen y un cuerpo que vaya bien con el uso de cabellos muy largos. Y a la inversa, las mujeres muy altas y delgadas aparentan una molesta desproporción si llevan los cabellos muy cortos. En este caso es más recomendable optar por unas medidas algo más largas que den proporcionalidad al conjunto. En lo que se refiere a las mujeres más bajitas, no es aconsejable que la cabellera acabe añadiendo un nuevo volumen que exagere el conjunto.

Pero esto no es todo, porque los cabellos afectan también a la forma y al volumen de los pechos. Lo entenderás de inmediato si piensas que un cabello largo, cuando cae sobre el pecho, puede disimular por igual unos senos algo pequeños como otros de tamaño excesivo. Del mismo modo, muchas mujeres que quieren destacar sus pechos se inclinan por los cabellos cortos o las medias melenas, o lucen su pelo recogido. La relación estética entre senos y largas cabelleras es una realidad incuestionable y merece ser tenida en cuenta.

**Figura 3-2: Cuatro estilos de peinados, naturales o sofisticados**

## *Un abanico de estilos*

Según su propio carácter, la mujer prefiere un estilo de peinado de acuerdo con sus peculiaridades. Así, la sofisticada quiere un marco de cabellos bien compuestos, que adornen su cara. En cambio, la ponderada o familiar opta por la sencillez y la comodidad.

En este campo, las mujeres tienen una gran ventaja sobre los hombres: el abanico de posibilidades a la hora de peinar el cabello resulta casi inagotable. Así, hay estilos clasificados por sus medidas —corto, media medida y largo total— o por la misma forma de llevarlo, como el pelo suelto, recogido o semisujeto de algún modo. Y mejor no hablar de la gran diversidad de coloraciones, desde los tonos naturales vírgenes a los bellos cabellos que no esconden sus canas, pasando por los tintes y decoloraciones irregulares: aclarados de puntas, mechas o finos hilos (patch), mechones sueltos de otro color… y así un largo etcétera.

## ¿Cansada de ir como todas?

¿Quieres romper con tu melenita de adolescente que conservas desde hace años?
Si tu cabello ha crecido salvaje, sin un buen corte que te dé estilo, y si se ha aclarado en las puntas y su color —rubio en la infancia— se ha oscurecido, seguro que te cansas de verte siempre así... Has sido rubia y tienes unos preciosos ojos claros que apenas resaltan.
En muchos casos este estado de ánimo despierta un deseo de verte distinta, cambiar y transformarte en otra mujer... menos aniñada...
La decisión de oscurecer el pelo para resaltar tus ojos y hacerte un peinado "despeinado" que dé volumen en torno a tu cara para que se vea compensada, menos alargada, es un buen recurso.
Sólo para muchachas que quieran verse distintas, más maduras... y con personalidad
¡Un "cambio" potente!

Por tanto, no es exagerado decir que las mujeres condicionan el estilo y longitud de su peinado a lo que más les gusta y conviene. Los hombres hacen tres cuartos de lo mismo, pero ellas quieren además que su imagen sea lo más personalizada posible. De todo esto se desprende que cada prototipo de mujer precisa ser tratado con una actitud y un lenguaje adecuado a su mentalidad. Es necesario, por consiguiente, que un buen profesional de la peluquería tenga diversos chips en su cabeza y que esté entrenado para tratar con cada tipo como corresponde. Sólo así se generará una corriente de confianza absolutamente imprescindible para que los resultados concuerden con lo que quiere cada clienta.

# Las claves de un buen peinado

¿Y el peinado? En general, hay cuatro estilos básicos de peinado femenino:

- **Natural, salvaje, virgen.** Es el que deja tu cabello con su forma natural y tal como crece.
- **Cuidado.** Muestra un corte racional, que se adapta perfectamente a tu vida y estilo.
- **Sofisticado.** Hace gala de un estilo muy remarcable u original. Es de aquellos que atraen las miradas.
- **Informal.** Es aquel peinado más atrevido y valiente.

Dependiendo de la imagen de ti misma que quieras transmitir, tú sabrás qué peinado es el que mejor se adapta a tus deseos. Y ten en cuenta que tampoco son excluyentes. Cada uno de estos estilos permite una variedad de formas casi infinita. Te iré hablando de todas estas variantes a lo largo del libro.

## Los ingredientes del cambio

Las principales herramientas con las que puedes dominar tu pelo, para conseguir así un estilo que te haga justicia, son las que se mencionan a continuación:

- **El corte.** Indispensable para dominar tu pelo y darle una buena forma que también sea práctica.
- **Las extensiones.** Con este recurso puedes hacer que tu melena crezca de forma instantánea.
- **El color.** Muy útil para conseguir el tono que más te favorece según tu prototipo natural y tu color de piel y de ojos. O simple y llanamente, para mejorar tu color de pelo natural con el que no acabas de identificarte.

- **Los alisados y permanentes.** Con ellos podrás rectificar el tipo de pelo que te han dado tus genes.

- **Las mascarillas y otros tratamientos.** Los baños de queratina o los tratamientos térmicos te ayudarán a reparar y mantener el pelo.

De momento sólo los apunto; te iré describiendo estos recursos con más detalle en los próximos capítulos.

### Dime cómo te mueves y te diré quién eres

Un elemento importante en una buena imagen es el propio posicionamiento corporal. Se trata de algo que muchas personas desconocen al no observarse ni controlarse. Es como si se movieran por impulsos. Una determinada actitud con los brazos o la cabeza, o el propio movimiento de las piernas al caminar, junto con la forma en que se pliega el cuerpo al sentarse, pueden delatar aspectos inadecuados del propio carácter.
Para tener una buena imagen corporal es necesario controlarse, sobre todo en ocasiones conflictivas. El posicionamiento corporal puede delatarte, de ahí que controlar los gestos de los brazos sea una obligación. Son los miembros más visibles del cuerpo y a la vez aquellos con los que puedes contactar con otros gracias a actos tan cotidianos como un saludo con la mano o un abrazo. No debes olvidar tampoco que cada gesto o movimiento contiene un mensaje que refleja tu manera de ser, por lo que deben concordar con la imagen que queremos transmitir.
La manera de andar dice también mucho de tu modo de ser o de tu carácter tranquilo, natural o impulsivo. Es un impulso visual que nos cataloga, y en el caso de las mujeres puede llegar a dar una imagen de lo más sugerente y sensual. Y no hace falta tampoco estar en movimiento, porque incluso el modo de apoyarte o de sentarte crea ya una imagen de cómo eres.
Pensar en lo que proyectas con tu expresividad corporal te ayudará a tener un control adecuado de tu imagen y, a la vez, a mejorar las sensaciones que quieres dar a los demás.

## A por la imagen total

Si escoges bien, tu peinado y tu ropa te darán aquella imagen que deseas. No debes olvidar que la impresión que de ti se llevan los demás puede tener consecuencias definitivas en aspectos muy diferentes de la vida. Por ejemplo, en el tipo de trabajo

que desempeñas, en la relación con tu familia y con los amigos, o incluso en tu vida personal y de pareja.
El peinado es un elemento primordial para que la búsqueda de esa imagen propia sea un éxito. A partir de ahí se irá construyendo el conjunto de tu estilo, en el que también intervienen otros elementos que no se pueden pasar por alto, como el vestuario, los zapatos y accesorios, e incluso tu manera de caminar y la expresión del cuerpo. Y para que el resultado sea convincente, también tendrás que hacerte más preguntas del estilo de las siguientes:

- ¿Sigues la moda?
- ¿Vistes muy natural?
- ¿Te despreocupas, vas informal o algo abandonada y salvaje?
- ¿Eres especialmente sexy?

Pero también habrá oportunidad de desarrollar todo esto con más calma en los próximos capítulos.

## ¿Y los estilos masculinos?

El peinado de la mayoría de hombres es práctico y cómodo, aunque cada día son más —especialmente los jóvenes y los que ejercen algún tipo de actividad artística o creativa— los que buscan un toque de originalidad, ya sea con medidas más largas o destacando algún rasgo concreto, como una cresta o un gran flequillo.
Pero buena parte de los hombres se rige por la sencillez. En el caso de los de mediana edad, la mayoría luce siempre el mismo estilo de peinado. Recortan los bajos y las puntas crecidas cada mes o mes y medio, y se peinan con una cierta perfección, independientemente del estilo. Desde jóvenes han llevado un mismo estilo y medida que aprovecha su tipo de cabello. Una rutina casi eterna que ha provocado que, tras años y años de ser sometido a un mismo estilo, el pelo haya acabado adquiriendo como propia una forma artificial e impuesta.

No obstante, algunos hombres que siguen un estilo común se permiten también algún que otro tipo de frivolidad. Como, por ejemplo, dejar medidas más largas en la zona alta delantera para lucir un tupé. Si está bien cuidado, el resultado puede aportar un aire clásico y no tan rutinario.

## Los prototipos de hombre

Si las mujeres se dividen en diferentes prototipos, los hombres no son menos. Pueden establecerse fácilmente una serie de estilos que aportan una variedad al tipo medio, como el que presenta una imagen jovial, deportiva o de currante.
Sin querer ser demasiado exhaustivos, son cinco los principales prototipos masculinos que os expongo:

- **Ejecutivo.** Presta una atención especial a su imagen, considerada como parte de su propia tarjeta de visita. Todo en él está tan cuidado y controlado que puede transmitir una sensación de frialdad y distancia, de excesivo formalismo, sin que apenas haya posibilidad de innovar o cambiar algo. Dominan en este caso los estilos clásicos, con medidas cortas y, como máximo, recogidos con gomina.

• **Artista.** Estos hombres hacen de la libertad su lema. De ahí que cultiven una imagen sin prejuicios y moderna, que busca elementos que los distingan del resto y los reafirme como individuos; sin necesidad de caer en excentricidades, aunque tampoco excluyéndolas por sistema.

• **Práctico.** Para este prototipo, la imagen no es importante. De lo que se trata es de ir cómodo sin más, y que todo posible arreglo pueda efectuarse en un tiempo mínimo. Prefieren los cabellos cortos que no hace falta peinar para salir de casa. En el caso de medidas largas, que sean fáciles de recoger en una sencilla y cómoda coleta.

• **Deportivo.** Activos e independientes, para los que el cabello o la imagen deben adaptarse por completo a sus aficiones. De ahí que opten por cabellos cortísimos o directamente por raparse la cabeza, una opción extrema que otorga un cierto toque de modernidad y apertura de miras.

- **Informal.** Estos hombres, por lo general jóvenes, hacen gala de un carácter independiente. Saben lo que quieren y sobre todo buscan la originalidad sin excluir el sentido práctico o la comodidad. Además, y sobre todo en los últimos años, suelen añadir tatuajes, pírsines y otros accesorios.

Como en el caso de las mujeres, todos estos prototipos dan lugar a un amplio abanico de caracteres y rasgos físicos que acaban influyendo en la imagen final de cada hombre.

## Sin complicarse la vida

Dejando de lado unos pocos estilos más personalizados, los cortes y peinados más habituales entre los hombres son éstos:

- **A maquinilla, manual o eléctrica.** Este estilo va desde el rasurado —incluso realizado en algún caso con afeitado a navaja— hasta el corte a medidas mínimas, siempre igual en toda la cabeza. Las maquinillas eléctricas van graduadas con números: el 0 deja el cabello a 1 milímetro; a partir de ahí, cada número se corresponde con la longitud en milímetros.

- **Clásico.** Es el estándar estricto, el estilo más clásico y socialmente aceptado de acuerdo con las reglas de la sociedad. Pero cuidado, porque también es totalmente discreto. Es el típico corte "a peine y tijera". Muy

corto y cuidado en patillas y nuca, y en medidas ligeramente crecientes en la zona alta, sin sobrepasar los 4-6 centímetros de largo. En la nuca y zona de patillas se puede utilizar la maquinilla.

- **Un punto crecido.** Es como el estándar, pero cuando han pasado un par de meses desde el último corte. Las zonas bajas no aparecen recortadas, sino crecidas algún centímetro. Es el estilo que usa el hombre un poco más sibarita y que quiere mostrar una tendencia algo más moderna.

## Los hombres y sus entradas

Cuando los adolescentes se están formando como hombres pierden de modo casi imperceptible cabellos en la zona de la frente. Las maneras en las que se producen estos procesos de vaciado son muy diferentes según los casos. Mientras las entradas son discretas, no pasa nada. Al contrario, comunican una imagen masculina e interesante. Pero la preocupación viene siempre cuando esas entradas se van agrandando de forma inquietante.

Un modo de disimularlas es con peinados menos clásicos, que hacen que los cabellos se repartan desde la parte alta y el centro de la frente, con el fin de ocultar las entradas de una manera casi imperceptible pero efectiva y natural. Hay que cambiar la rutina cuando los peinados clásicos hacen cada vez más visibles las entradas, lo que no significa acudir a soluciones tan drásticas como raparse totalmente la cabeza, una tendencia bastante extendida en los últimos tiempos. Incluso así, si uno no se rapa con frecuencia, las zonas sin pelo también se hacen al final más visibles.

Los hay que se deciden a confiar en un experto o en su peluquero de confianza, y siguiendo sus consejos buscan un corte de cabello más actual, que por supuesto vaya acorde con la propia personalidad, pero que logre disimular el exceso de entradas. Este cambio les otorgará un aspecto más jovial y un aire mucho más actual.

La época más aconsejable para un cambio de este tipo —que no a todos los hombres resulta fácil— es el inicio del verano, cuando las altas temperaturas favorecen llevar el pelo corto. Mientras crece, hay tiempo para habituarse al nuevo corte y para aprender a peinarlo.

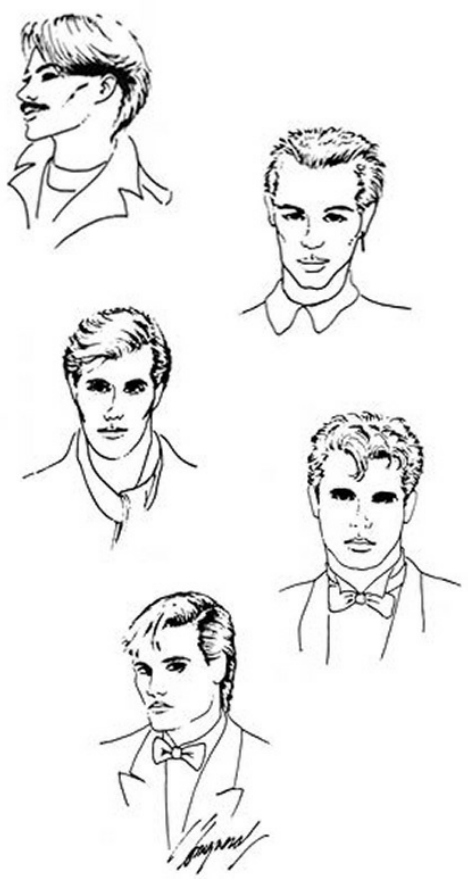


**Figura 3-3: Del corto a las capas largas, pero siempre cómodos**

- **Cortos alborotados**. En lisos —el pelopincho—, pero muy especialmente en ondulados o rizados, el corte aporta unas medidas muy similares en toda la cabeza. Se da una cierta redondez al peinado y, generalmente, se dejan los cabellos alborotados a su aire.

- **Con capas largas.** Con raya o sin ella, se deja más largo en las zonas altas, especialmente en las que están cerca de la cara, y normalmente de una pieza. Éste es un intento discreto de pequeña melena masculina.

- **Cabellos largos.** Típicos de los artistas, aunque los usan también un porcentaje mínimo de hombres prácticos o poco cuidados. Por lo general, este segundo grupo luce estos cabellos recogidos en una coleta.

Si se tienen los cabellos blancos, da una buena imagen llevar melenas discretas,

típicas en intelectuales o en artistas de edad madura.

## El pelo y el buen estilo de los más jóvenes

No se puede olvidar a los niños. Una buena recomendación en las primeras semanas después de su nacimiento es un buen rapado o un repaso paciente de puntas para que crezca, con más facilidad, un pelo fuerte... Lo recomendamos seriamente.
Un error que cometen muchas madres con sus niñitas es dejarles crecer un pelo débil con el deseo de verlas pronto con melena... Esto es un seguro para conseguir cabellos empobrecidos para toda la vida... Del mismo modo que los huesos crecen con el ejercicio, el buen cabello se forma con recortes durante toda la niñez.
Y para esos años, hasta la adolescencia, existe una enorme cantidad de estilos que muestran una gran variedad de tipos de imágenes...
Desde la facilidad con que se adoptan los flequillos, hasta los cortes despeinados "a su aire", pasando por las melenitas de medidas varias que dan distintos peinados según el tipo de cabello: melena simple lisa o melena de rizos.
En las chicas, los recogidos facilitan que sus cabellos medios y largos no se despeinen y ellas se vean adornadas.

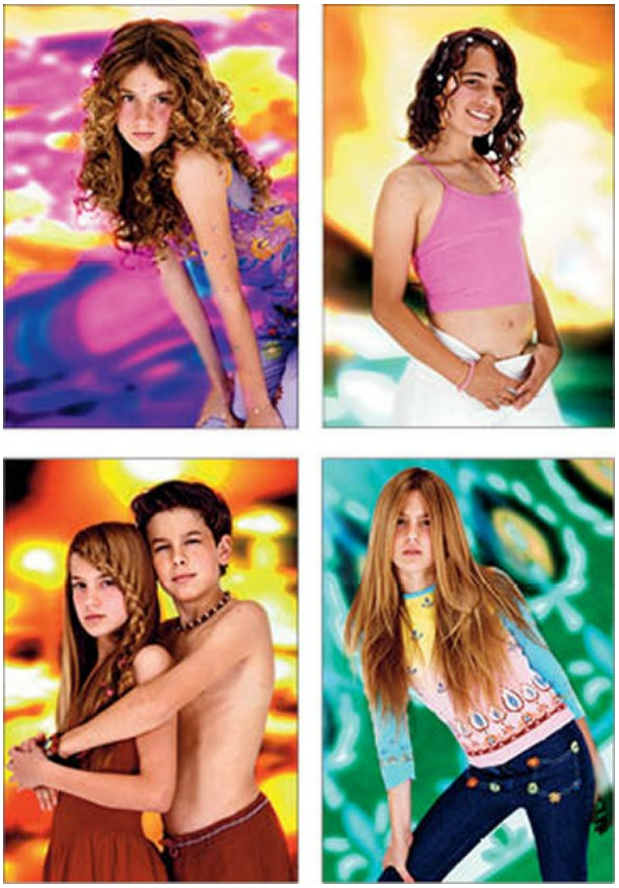


**Figura 3-4: Algunas soluciones Llongueras para el pelo adolescente**

Las coletas, las trenzas... La práctica de realzar los peinados de las jovencitas tiene amplias posibilidades, pudiendo ofrecer imágenes y estilos muy variados; puede ayudar a favorecer las expresiones juveniles y presentar aspectos más graciosos, más serios y clásicos, o más coquetos.

Aunque con niños o niñas, los papás deben estar muy atentos. Con el comportamiento de la juventud de hoy, desde muy pequeños tienen claro lo que son capaces de llevar como peinado. Y lo que les gusta y lo que no. Para muchos padres con hijos "con carácter" se acabó aquello de decidir qué peinados van a llevar los críos.

En muchos casos, en la peluquería se pueden observar claros enfrentamientos; chicos y chicas que no aceptan el estilo que escogen sus padres. No hay más remedio que negociar longitud y peinados.

Parte II

# Tu pelo, tu imagen

**—Si la belleza está en el interior, querido, no necesitas acudir a un estilista, sino a un espeleólogo.**

## En esta parte…

Si en la parte anterior podías encontrar algunas pistas para aprender a conocerte mejor, ahora ha llegado el momento de dar todo el protagonismo a tu cabello. En los capítulos que siguen te explicaré algunas de sus cualidades, que seguramente desconoces. Haré un repaso a su naturaleza, sus características y a los cortes más adecuados para cada caso. Todo, completado con algunos consejos para que puedas peinarte en casa y que tu cabello luzca como si acabaras de salir de la peluquería.

Capítulo 4

# El pelo al natural

## En este capítulo

- Las características principales del cabello
- Los distintos tipos de pelo
- Algunas curiosidades

Hay un punto que ya he comentado y que no me cansaré de repetir: el cabello es el marco de la cara. Es muy importante que aprendas a conocerlo bien para sacarle el mejor partido posible. El primer paso no es otro que observarte ante el espejo para analizar tu tipo de pelo. Sobre todo porque hay algo más que no debes olvidar: junto a tu propia expresividad, tu pelo y la forma en que está peinado, así como la ropa que llevas, son los elementos que transmiten los puntos más remarcables de tu imagen personal.

Con sólo echar un vistazo, tu pelo transmite mucho más de ti de lo que puedes

imaginar. Muestra si te cuidas o si eres despreocupado, si tienes buen gusto o no, si tienes mentalidad práctica, moderna o elegante… O si pasas por completo de la moda y de ofrecer una buena imagen. Ya ves, no se calla nada, por lo que harás bien si lo mimas y lo cuidas. Lo primero que hay que hacer en este sentido es averiguar cómo es tu cabello al natural.

## Radiografía del cabello

El cabello nace de la piel, del cuero cabelludo de la cabeza. Se peina cada día, y con frecuencia se recorta, se lava y se cuida. Sin embargo, a pesar de ese trato cotidiano, se desconocen muchas de sus características. Las más básicas son las siguientes:

- La composición
- La resistencia y la sensibilidad
- El ritmo de crecimiento
- El número
- La porosidad y la absorción
- La elasticidad
- La pigmentación
- La canicie

En seguida te especifico de forma más concreta en qué consisten todas y cada una de estas características.

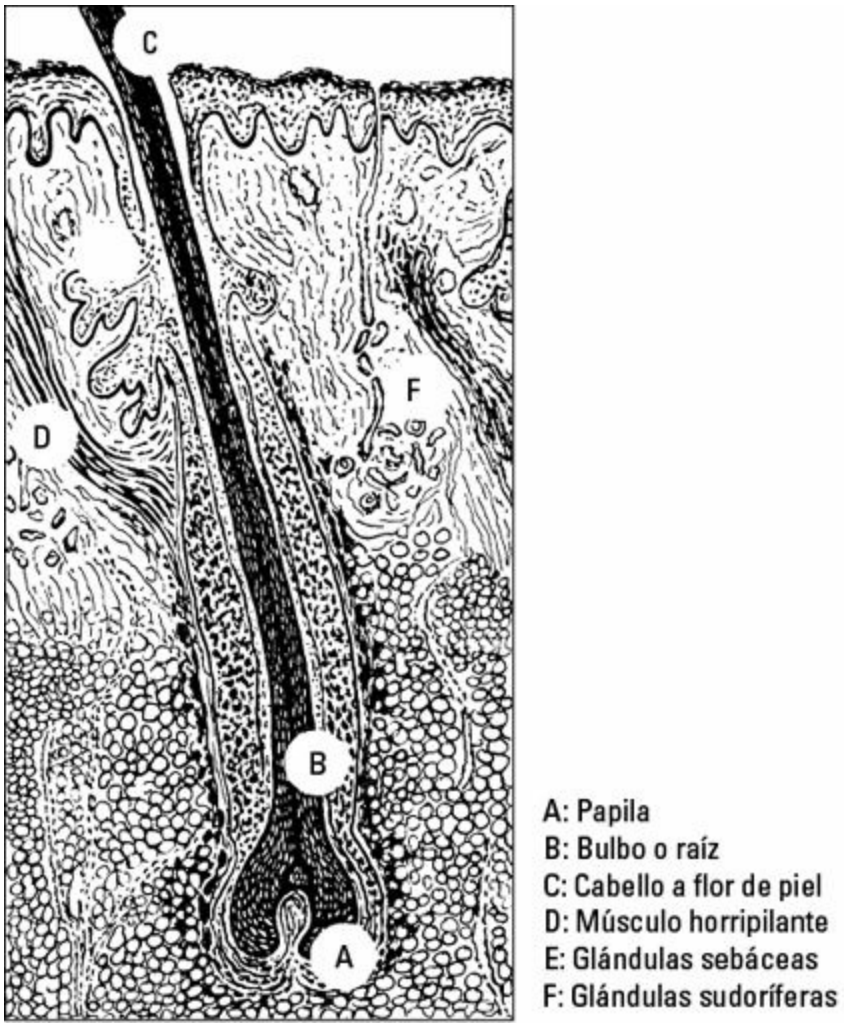



**Figura 4-1: Así es el pelo por dentro**

# La composición

El cabello está compuesto por una materia llamada queratina, una proteína o materia albuminoide con una composición de cerca del 50 % de carbono,

un 20 % de oxígeno, un 18 % de nitrógeno, un 7 % de hidrógeno y un 5 % de azufre. La queratina es también la materia que forma nuestras uñas, al igual que las plumas, las pezuñas o los cuernos de muchos animales.
Pero esa queratina no está sola. A ella se añade otra materia, la melanina, que es la encargada de dar al cabello su pigmentación o color. Te hablaré de ella más adelante.

## La resistencia y la sensibilidad

Una de las virtudes de la queratina es su elasticidad y resistencia a las inclemencias. De hecho, puede soportar sin romperse una carga de 60 a 110 gramos. No obstante, esa capacidad se ve reducida si se ha aplicado al cabello algún tipo de procedimiento químico. Así, cuando está aclarado, aunque sea suavemente, el punto de ruptura baja hasta los 85 gramos para los cabellos gruesos y 50 para los finos. Y en el caso de los decolorados, la resistencia se ve reducida drásticamente hasta los 45 y 30 gramos respectivamente.
Muy relacionada con la resistencia, se halla la sensibilidad, sobre todo a la humedad, diferente según el tipo de cabello.

## El ritmo de crecimiento

El cabello crece de un modo irregular y lento, y no sigue un mismo ritmo en todas las zonas. Más bien al contrario, puede decirse incluso que hace gala de una evidente falta de sincronía. Un buen corte deja de serlo al mes y medio de haberse realizado.
Hay que añadir además las necesidades particulares de cada uno. Así, para la mujer que se tiñe el pelo puede resultar excesivo y molesto ver que cada día le aparece medio milímetro de cabello blanco, por lo que tiene que volverse a teñir cada tres semanas. Por el contrario, cuando se desea que el cabello crezca, su lentitud puede ser desesperante: cerca de 1,5 centímetros al mes, o sea, 18 centímetros anuales de promedio.
Aunque no está demostrado científicamente, quizá valga la pena recordar que algunos autores sostienen que el cabello de la mujer crece más rápido que el del

hombre. Y, más aún, que el crecimiento por la noche y en invierno es más lento. Sea verdad o no, es como mínimo un dato curioso que habla de la complejidad que entraña el estudio del cabello, un elemento de nuestro cuerpo tan cotidiano y a la vez tan desconocido.

## El número

En una cabeza humana, y según ha sido demostrado por unos estudiosos japoneses, pueden contarse alrededor de 100 000 cabellos. Las menos pobladas corresponden a las cabelleras pelirrojas, con una cifra que oscila entre 80 000 y 90 000 cabellos. Lógicamente, estas cantidades sufren modificaciones a lo largo del tiempo. Algunas de ellas naturales, como en las épocas de mutación en las que los pelos jóvenes van ocupando el lugar de los viejos que caen; y otras, producto de diversas anomalías, con caídas motivadas por disfunciones de nuestro organismo. Hay que recordar aquí que la vida media de un cabello es de cinco años, por lo que se renuevan constantemente.

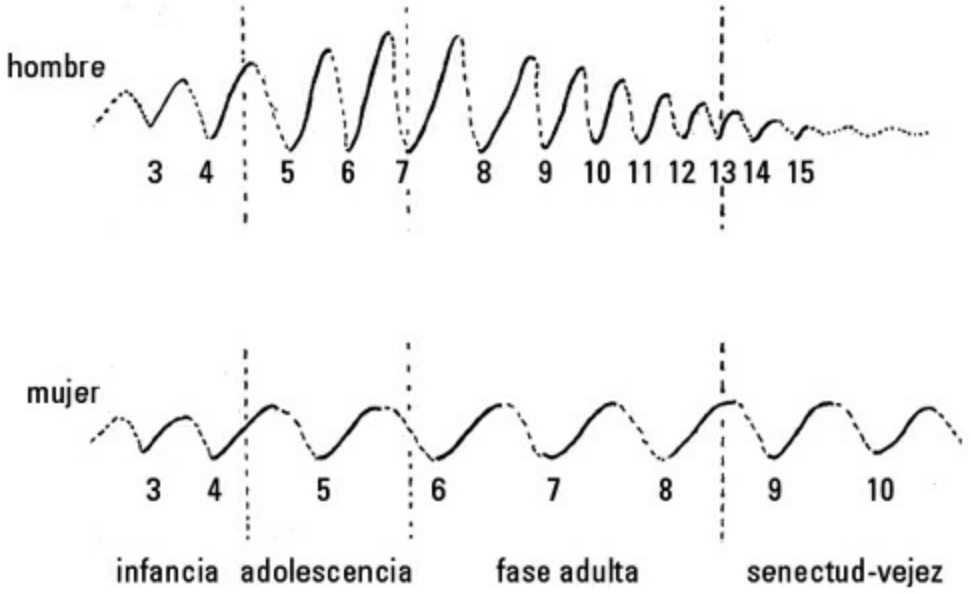



**Figura 4-2: Ciclo de vida del cabello, en hombres y mujeres**

## La porosidad y la absorción

El grado de permeabilidad del cabello a los diversos tipos de líquidos depende, en gran manera, del buen estado de la capa y la membrana córnea exteriores. De hecho, cuando el cabello está muy sano notarás que es difícil mojarlo con agua fría, que resbala a lo largo del pelo. Un cabello en buen estado sólo absorbe sustancias solubles al agua, como la glicerina, cremas hidratantes y un cierto tipo de grasas acuosas o aceites vegetales.

En cambio, cuanto más castigado está el cabello más poroso es. Y da igual que sea por agentes naturales, como el sol o el aire, que por químicos, como los tintes. Ese cabello ahorquillado, reseco y decolorado facilita la absorción de toda clase de líquidos. Si se añade una persistente falta de higiene, puede incluso llegarse al extremo de que se creen en el interior del pelo focos de tipo infeccioso.

## La elasticidad

La queratina del cabello es bastante más elástica de lo que parece a primera vista. Es verdad que en el cabello seco esa elasticidad es casi imperceptible, pero si se consigue humedecer y ablandar la dureza de sus capas córneas, una melena ondulada puede llegar a alargarse entre un 15 y un 25 %.

La explicación es bien sencilla si se tiene en cuenta la misma conformación del cabello, con escamas dispuestas en cadenas que presentan una forma ondulada, como replegada en sí misma. Al tirar del cabello se da a la queratina una posición recta, un fenómeno que aumenta con la humedad y con el calor. Eso sí, el resultado final dependerá de la longitud, pues lógicamente un cabello corto no puede crecer más.

## La pigmentación

La melanina aporta pigmentos colorantes a las escamas queratínicas de la médula y al córtex o corteza del cabello. Cuando lo que domina es el azufre, los cabellos toman unos tonos rubios; si es el cobre, pelirrojos; y si hay una mayoría de hierro, los tonos son morenos.

Por otro lado, el color del cabello de cada individuo depende de factores de raza y herencia, que pueden ser modificados por el clima, el tipo de alimentación y la edad. Así, por ejemplo, una alimentación rica en minerales o el hecho de vivir en un clima intensamente húmedo puede oscurecerlo. El paso de la infancia a la adolescencia, y de ésta a la madurez, puede también apagar los tonos claros. A la inversa, la exposición intensa al sol puede aclararlo, incluso de una manera desigual, con mayor fuerza en las capas de cabello superiores.

## La canicie

Aunque ambos términos se parecen, no hay que confundir canicie con calvicie. La canicie no es otra cosa que el proceso de conversión del cabello desde cualquier color hacia el blanco.

La canicie ocurre cuando existe una alteración en el sistema de pigmentación, tanto por causas hereditarias, como de edad o accidentales, estas últimas debidas a shocks nerviosos, golpes o diferentes enfermedades, como úlceras duodenales o carencia de ciertos minerales en la sangre. En estos casos, al recuperar la salud el cabello recobra su color, aunque muy lentamente.

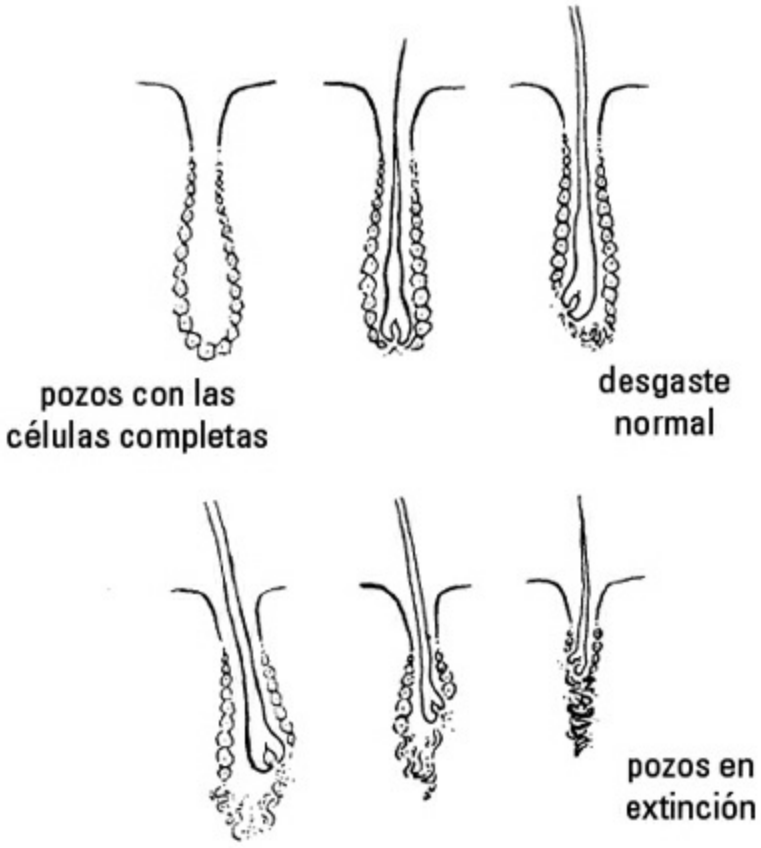



**Figura 4-3: El envejecimiento del pelo, desde dentro**

# ¿Y cuánto vive un pelo?

Uno de los grandes misterios del cabello es la duración de su ciclo vital. Parece mentira pero no sabemos a ciencia cierta cuánto vive un pelo. Es más fácil calcular su ritmo de crecimiento diario a partir de la observación de los clientes que llevan el cabello teñido. Esa experiencia basta para saber que crece unos 15 milímetros al mes, lo que da 0,5 milímetros al día. O 18 centímetros al año, como se quiera.

Sin embargo, pocos autores se ponen de acuerdo sobre cuánto vive un pelo. Lo cierto es que en el cielo vital del cabello influyen multitud de factores. Si nos fijamos en esas mujeres jóvenes que no se cortan nunca el pelo y que llevan melenas que alcanzan los 90 centímetros de longitud, entonces podremos calcular, tomando un ritmo de crecimiento de 18 centímetros anuales, un total de cinco años. Los hay que viven mucho menos, mientras que otros duran más. Hay melenas de 120 o 130 centímetros, pero son tan excepcionales que merecen salir en las portadas de los diarios.

# El pelo al desnudo

En cada persona, el grosor o diámetro, la forma y la calidad del cabello varían en función de la raza, la herencia y el tipo de constitución glandular. Y lo mismo se podría decir del color, del que ya te he hablado en este mismo capítulo.

## El grosor o diámetro

A lo largo de la vida, el grosor del cabello varía. Delgadísimo al nacer, casi como una pelusilla, se desarrolla durante la niñez hasta conseguir en la adolescencia el diámetro normal adulto.

Aquí, el factor de la raza ejerce una influencia decisiva. De este modo, tenemos que en las razas blancas meridionales el grosor es de diámetro medio, mientras que en las nórdicas es delgado tirando a medio. En la raza negra, generalmente es delgado. En las asiáticas e indígenas de Sudamérica existe una gran variedad de tipos, aunque impera el muy grueso.

Ese reparto geográfico lleva a pensar que el grosor del cabello depende en buena medida de la latitud y el clima en el que se ha nacido y en el que se ha crecido.

Dicho esto, el diámetro del cabello oscila entre los 0,01 a 0,05 milímetros en los de grosor fino, y los 0,10 y 0,20 en los gruesos. El grosor normal queda establecido en los 0,08 milímetros.

## La forma y la clase

La influencia de la forma llega a ser mayor que la del grosor. ¿Por qué? Bien sencillo. Se puede cambiar la forma, con un gran margen de maniobra, mientras que es imposible hacer nada con el diámetro de cada pelo.

A continuación te señalo los tipos de cabello más comunes y los cortes que son más adecuados:

- **Muy tieso.** Se trata de un tipo válido para cabellos muy cortos o largas melenas.

- **Liso.** Lucen bien sólo con un buen corte y medidas “de una pieza” o iguales.
- **Con ligero movimiento.** Son aquellos cabellos lisos a los que puede sacarse más partido.
- **Ondulado suave.** Es el más favorecedor para la cara, pues permite una gran variedad de peinados.
- **Ondulado medio.** Al igual que el ondulado suave, permite muchas variantes. Eso sí, siempre que luzca un buen corte.
- **Rizado ancho.** Es ideal si te gustan los peinados con mucho volumen.
- **Rizado pequeño.** Este tipo de pelo precisa siempre de cortes de poca longitud o de melenas muy voluminosas.
- **Rizo encrespado o negroide.** Son los más difíciles de controlar. Se simplifican con estilos muy cortos.

Cada uno de estos tipos de pelo tiene sus posibilidades, aunque los hay que son más moldeables a la hora de aceptar un tipo determinado de peinado. En todo caso, no debes preocuparte. Aunque no seas feliz con tu pelo natural, las técnicas de peluquería permiten transformar el cabello liso en ondulado o rizado —y viceversa —, de modo que siempre es posible conseguir aquel estilo que más te gusta.

**Figura 4-4: Las clases de cabellos, con la forma natural que cogen al crecer**

Y no olvides tampoco que ningún peinado tiene estilo si no se retocan las medidas. Así que atrévete con un buen corte si piensas que no tienes un estilo definido. Tu peluquero de confianza sabrá aconsejarte para conseguir que tu peinado realce tu cara y puedas peinarte con más facilidad. Y en caso de que te veas con ánimos de coger peines, cepillos y planchas, en el capítulo 7 encontrarás algunas sugerencias para hacerte los retoques pertinentes en casa.

## La calidad del cabello

Tras el grosor y la clase, nos queda la calidad. Es otro aspecto que desempeña un rol decisivo a la hora de buscar el mejor peinado. ¿De qué depende esa calidad? Pues del grosor de la capa de queratina, que es distinta en cada uno de nosotros. De este modo, dentro de todos los tipos y clases de cabello, los hay que tienen una textura más áspera, sedosa o natural.

## Un cabello inclasificable

No aparece en ningún tratado, pero mi experiencia me dice que hay que sumar a los diferentes tipos de cabello uno que podemos llamar mixto. Y con toda la razón del mundo, como ahora te explicaré. Llamo cabello mixto a aquella mata de pelo que en una misma cabeza tiene zonas de diferente condición. Hay cabezas de cabellos suaves con nucas llenas de pelo completamente tieso. Los hay también que nacen ondulados en las raíces, mientras que en las puntas son indomables y lisos hasta la exageración.

Hay infinidad de variaciones. Cada caso es distinto y lo cierto es que el cabello predominante es bueno y domable, pero siempre tiene algunos mechones donde se riza o forma ondas indeseables, generalmente en los nacimientos cercanos a la cara. Estos cabellos mixtos deben considerarse casos aparte respecto a los tipos clásicos. A la hora de cortarlos, son los que más cuidados necesitan para poder equilibrarlos bien.

Capítulo 5

# El corte perfecto (para ti)

## En este capítulo

- Cortarse el pelo con estilo
- Qué estilos son los más adecuados para cada tipo de pelo
- Trucos para cabellos especialmente difíciles

Hora de volver al espejo. Es la única forma de aprender a crear unos buenos efectos ópticos que te ayudarán a encontrar el peinado que más te favorezca. Pero primero debes tener claro cómo es el óvalo de tu cara y cuáles son las particularidades de tu propio cabello. Echa un vistazo a los capítulos 2 y 4 si necesitas repasar conceptos. No tengas miedo de probar varias opciones hasta que encuentres esa imagen que encaja con tu personalidad, que define bien cómo te sientes y cómo deseas que los demás te vean. Porque, al contrario de lo que piensa la mayoría de la gente, muchos defectos físicos no son obstáculos insalvables. Por ejemplo, los granos de la frente. Con un poco de habilidad y gusto, un buen flequillo puede disimularlos sin ningún problema. Y, por supuesto, olvida eso de que los granos de la cara están provocados por el pelo. ¡Sólo son cosas de la edad! Algo que desaparece con el simple paso del

tiempo. Únicamente hay que armarse de paciencia y esperar, que al final todo llega…

## El valor de ser uno mismo

Tu cabello y su peinado van indisolublemente unidos a tu modo de ser, a tu carácter, lo que no tiene que coincidir necesariamente con tu tipo de vida. Como persona puedes ser dinámica, nerviosa o tranquila, y es importante que sepas reconocer cómo eres. Por otro lado, tu tipo de vida puede coincidir con ese modo de ser, pero también puede ocurrir que no tengan mucho que ver. Ahí inciden bastantes factores externos, como tu trabajo o el lugar donde vives. Lo que está claro es que tu peinado debe concordar con el tipo de vida que llevas.

## Sacarse un buen partido

Los siguientes principios se aplican a cualquier hombre o mujer, independientemente del carácter y el estilo.

- Tómate tu tiempo para cuidar tu peinado y disfruta de la visita al peluquero. Y asesórate a fondo. Después eres tú quien decide.
- No descuides tu imagen y tu pelo. Te animarán en tu día a día.
- Si tiendes a cambiar de estilo frecuentemente, asesórate bien para no cosechar fracasos.
- Necesitas un corte que te favorezca y te haga sentir bien, pero que también sea muy práctico y que apenas necesite mantenimiento matinal. Lo mejor es salir de la ducha y que casi se seque solo.

# El pelo, ¿motivo de discordia?

El peinado no puede ser nunca motivo de discusiones. En este sentido, está muy claro que cada persona debe tener total libertad para lucir el tipo de peinado que le apetezca. Sin embargo, y en el marco de una vida en pareja, es frecuente que uno de los miembros le sugiera al otro un cambio de estilo. Una cosa está clara: se consigue más con la sinceridad y el cariño que con las imposiciones.
En la actualidad, la gran mayoría de peluquerías son unisex, lo que hace posible que ambos miembros de la pareja puedan acudir juntos a una misma peluquería. Hacerlo así puede ser una buena experiencia que ayude a aproximar los gustos personales. Siempre, claro está, con la complicidad del profesional.

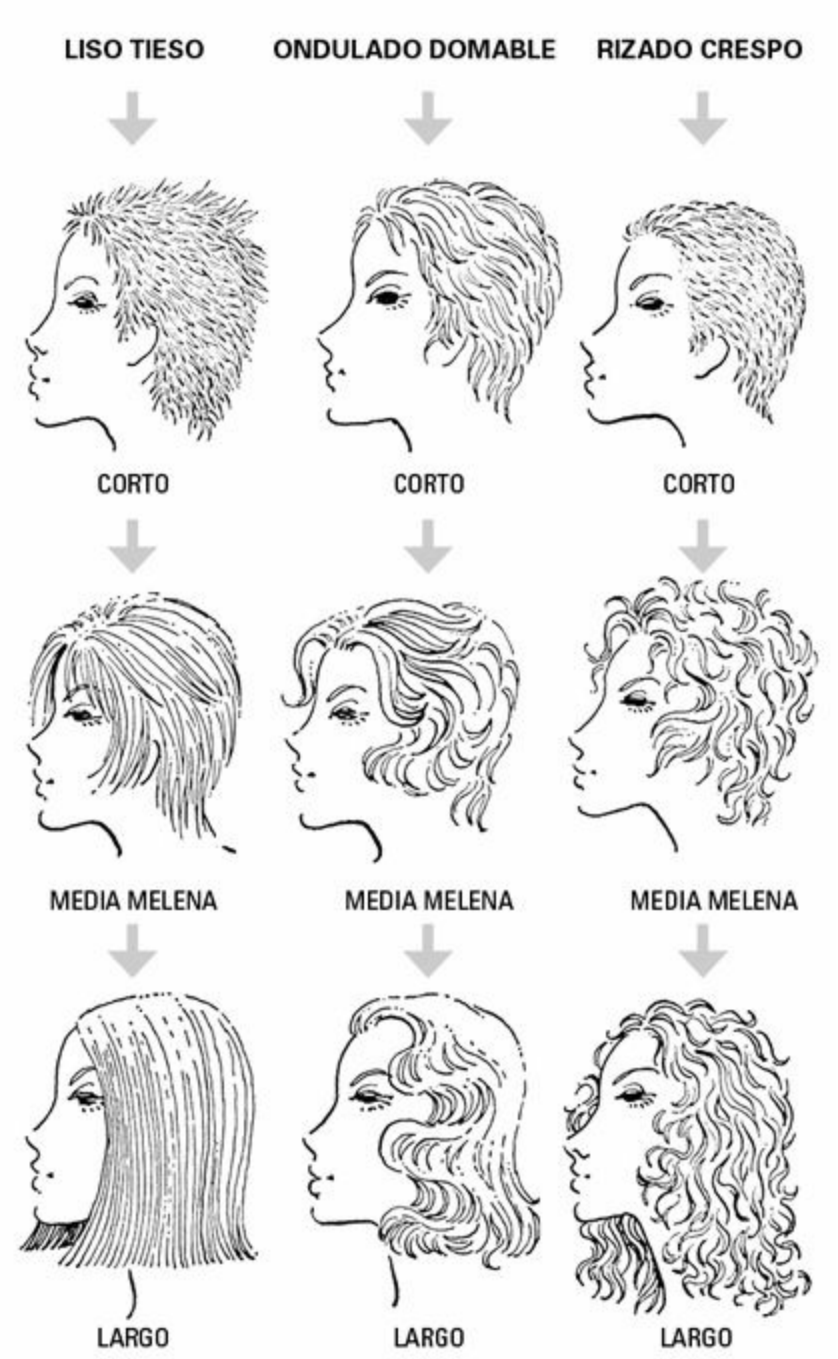



**Figura 5-1: El cabello cambia según la medida**

Si sigues estos pasos podrás aprovechar el movimiento natural y atractivo de tu cabello. Estará sano, tanto en las medidas medias como en las largas, y lucirá siempre meciéndose con los movimientos de tu cuerpo, al andar o cuando gesticules con tu cabeza. Aunque en el pelo liso u ondulado el movimiento es mayor, también

tiene su encanto el vaivén de una melena larga y rizada. Es un recurso visual muy atractivo que has de saber aprovechar.

# Dime cómo tienes el pelo…

La clave de un buen peinado pasa por un principio muy simple: debes conocer y controlar tu tipo de cabello. Así de fácil y de difícil. Te comento a continuación algunas recomendaciones para distintos tipos de cabellos, pensando sobre todo en las mujeres.

## Cabello liso o tieso

Si tu pelo al natural ya tiene este estilo, y te gusta conservarlo así, aquí tienes los tipos de peinados que te propongo:

- Estirarlo con plancha plana (tenazas)
- Corto
- Media medida
- Largo

Si por el contrario deseas que tu pelo tenga movimiento, puedes conseguir ese efecto curvando las puntas con una plancha caliente (o tenaza), siempre y cuando tengas el cabello largo o medio. Si lo tienes corto, entonces puedes curvar las raíces con una tenaza o una plancha estrecha.
Y si lo que quieres es ver tu pelo con rizos, lo aconsejable entonces es que te hagan una permanente en tu peluquería de confianza. El diámetro del bigudí que se use te dará el tipo de rizo que prefieres:

• Si deseas un rizo ancho, se usarán bigudís grandes.

• Si es un rizo intermedio, se usarán bigudís de diámetro medio.

• Si prefieres un rizo más pequeño, se usarán bigudís de diámetro reducido.

**Figura 5-2: Cabellos lisos y tiesos, peinados al natural**

## ¡Atrévete... y adopta una imagen jovial!

Se ven muchos peinados aburridos por la calle. Mujeres que van tirando sin preocuparse por su pelo... Lo dejan crecer, se lo lavan... Quizá le aplican una mascarilla cuando se acuerdan... pero... ¿y el buen estilo? ¿Por qué dejar que muchas facciones atractivas se pierdan entre una mata de pelo? Muchas melenas ocultan la belleza de unos ojos... de un cuello estilizado... de unos bellos pómulos... En estos casos es muy importante un buen corte, compacto, que bordee las mejillas, que enmarque los ojos. (Un arreglo de las cejas —hacerlas más finas— ¡mejora también el conjunto!) Con una medida que descubra un hermoso cuello y el "toque" en el corte de cabello, dejando en lo alto unas mechas más cortas que "eleven" la estatura... Un suave aclarado de color (por ejemplo, chocolate claro de mechas sobre el típico castaño latino) y ¡a triunfar!

Hoy en día quedan pocas mujeres que, para peinarse con rizos, usen rulos o bigudís en su casa. Pero eso no quita que la permanente sea todavía uno de los peinados más requeridos. Lo cierto es que es un peinado de larga duración y, si está bien hecho, permite disfrutar de rizos durante varios meses. Sólo necesitarás lavar o humedecer el pelo cada mañana para que aparezcan de nuevo.

# Cabello ondulado

Si tu cabello natural es de este tipo y quieres lucirlo medio rizado, lo mejor es que acudas a tu peluquería de confianza para hacerte una permanente suave. Si prefieres hacerlo tú misma en casa, usa las tenazas eléctricas curvadas, enrollando mechón a mechón las zonas de la parte superior que desees.
Si lo prefieres liso, entonces tienes tres posibilidades:

- Usar la plancha cada mañana para estirarlo.

- Si quieres que te dure unos meses, entonces debes acudir a tu peluquería para que te hagan un servicio de desrizado o alisado permanente. Su duración es de unos tres meses.

- Si es una cosa para poco tiempo, una buena opción es acudir a la peluquería y pedir uno de los nuevos servicios de baño de queratina con toques térmicos a tenazas. Ese procedimiento te mantiene el cabello suave y alisado hasta el próximo lavado.

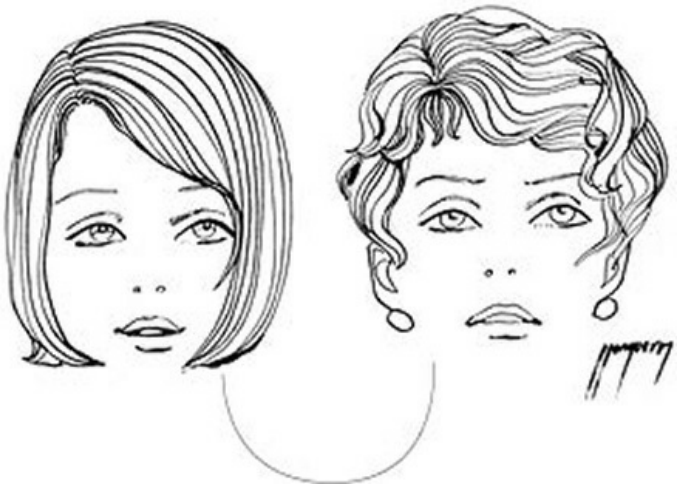


**Figura 5-3: Misma longitud, liso y ondulado**

## Cabello con rizo pequeño o encrespado

Los cabellos muy rizados sólo se dominan con trabajos muy especializados, como los desrizados permanentes de larga duración.

Si optas por el alisado con planchas, ten en cuenta que resulta largo y laborioso, y lo peor de todo, debes insistir a diario. Los baños de queratina son demasiado suaves para alisar bien el cabello, pero pueden sacarte de un apuro puntual, como una ocasión especial. Además, con el baño reestructuras y das

sedosidad y brillo a tu cabello.

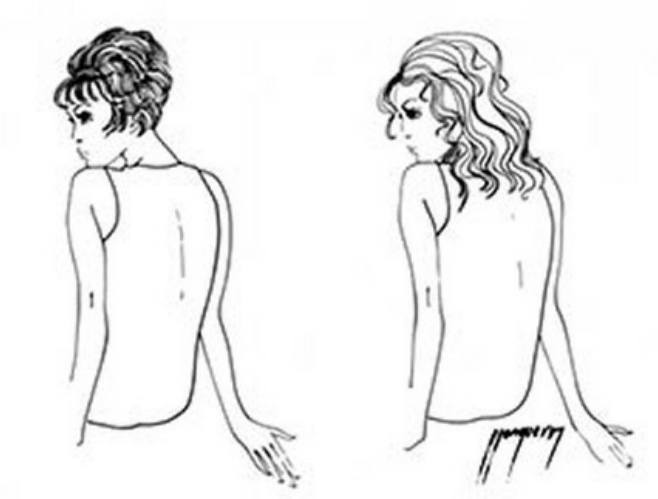


**Figura 5-4: Cabello rizado, en dos medidas**

## En ningún sitio como en la pelu

Aunque estés acostumbrado a peinarte en casa, nunca está de más acudir a la peluquería. ¿Por qué? Pues por varias razones, y no sólo para dar de comer a los profesionales del sector. Por ejemplo, siempre es positivo intercambiar opiniones con un experto; no sólo te ayudará, sino que también puede enseñarte algunos trucos "profesionales" para que los apliques tú mismo. Igualmente, un buen peluquero y esteticista sabrá aconsejarte sobre los productos que has de utilizar para sacarle un mejor resultado a tu pelo. Y, por supuesto, sabrá peinarte y hacer uso de unos recursos que difícilmente podrías llevar a cabo en casa.

No lo dudes, invertir en la calidad de tu imagen y tu pelo vale la pena. Con que vayas una vez al mes, cada cuarenta días como máximo, es suficiente para que siempre estés en perfectas condiciones en lo que a tu pelo se refiere. Y, por si fuera poco, en la peluquería puedes estar seguro de que todo te será más cómodo y confortable que si lo hicieras solo en casa.

# Trucos para cabellos difíciles

Como ya has podido comprobar, no todos los cabellos son iguales. Hay algunos especialmente salvajes, de esos que parecen rebelarse ante todos nuestros esfuerzos para dominarlos. Pero ni siquiera en los casos más extremos hay que tirar la toalla. El primer paso básico es conocer las características de tu pelo; el segundo, que sepas qué imagen quieres dar. Una vez que lo hayas conseguido, has de ver qué hay que hacer para obtener el resultado deseado.

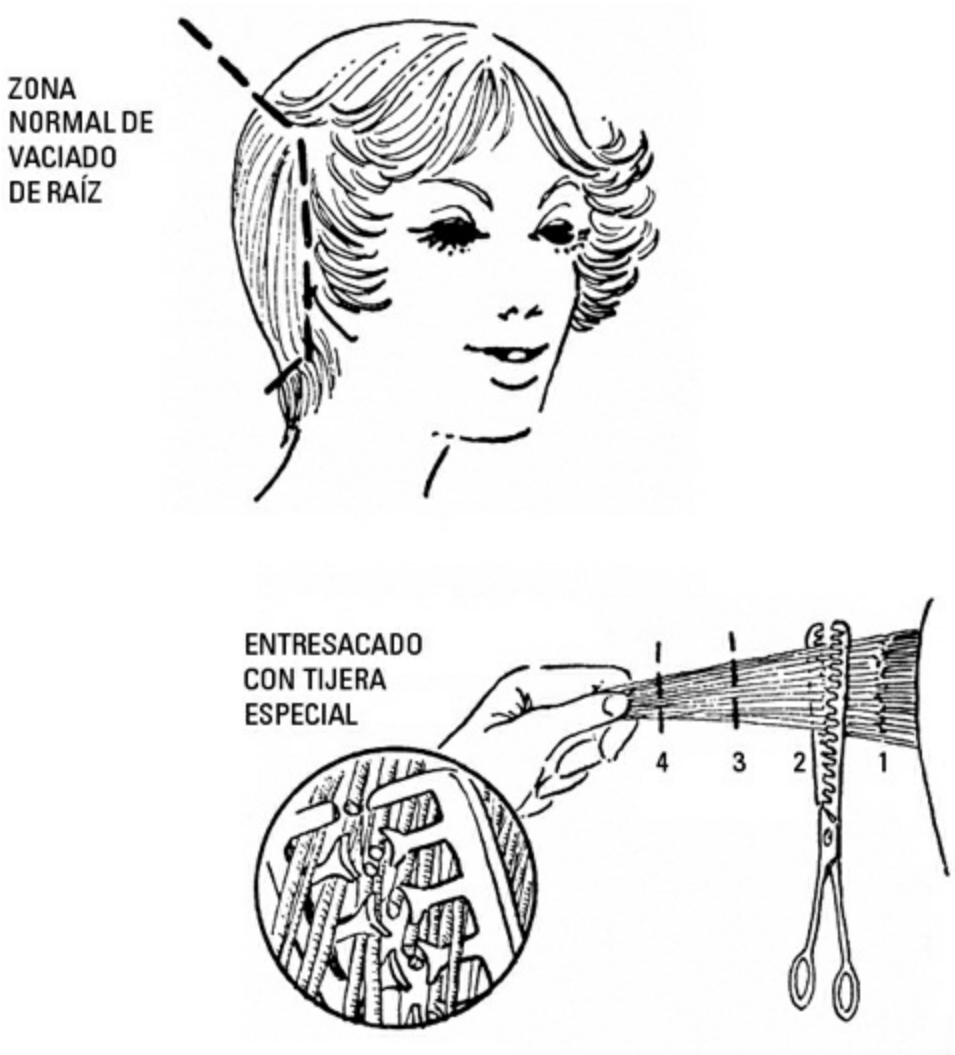



**Figura 5-5: En el vaciado, los cortes deben realizarse a distintas alturas**

A lo mejor tu pelo no pertenece a ninguno de estos grupos. Por si acaso, ahí van algunos consejos para que esos cabellos difíciles, que exigen un trato especial, se calmen un poco.

- **Los gruesos.** Hay que tomar muchas precauciones en lo que se refiere al corte. Conviene evitar los estilos rectos, porque los peinados sólo resultan atractivos cuando el corte se hace desfilando. Como es un cabello que resulta duro, hay que trabajarlo mucho en el secado, independientemente de la forma que se le quiera dar. Al pasar las planchas para alisar se necesita algo más de tiempo y atención para llegar a dominarlo. No obstante, los cabellos gruesos son los que aportan los mejores resultados tanto en permanentes como en colores, ya que están formados por una capa de queratina gruesa, lo que en principio les da una gran calidad.

- **Los espesos.** Una gran cantidad de pelo complica cualquier tipo de trabajo. La mejor solución en este caso es dar un buen corte con la técnica del vaciado. Puede hacerse en el momento de dar estilo a un peinado o, simplemente, con las tijeras de vaciar, trabajando todos los interiores y eliminando una buena cantidad de cabello. Así el espesor queda normalizado.

- **Los tiesos.** Por lo general son cabellos fáciles de tratar cuando se cortan con buen estilo y buena técnica, en medidas muy cortas o muy largas. En estos casos se aprovecha bien la calidad natural del cabello. En medias medidas, el cabello liso es un poco rebelde a la hora de mantener la forma que se le da al peinado; con un poco de humedad pierde las curvaturas que le hayamos podido dar. Para lucir peinados prácticos en estas medias medidas lo mejor es realizar una permanente de puntas, que ayudará a domar el pelo.

- **El rizado encrespado.** Exige constantes baños reparadores o mascarillas

que lo ablanden, para así poderlo trabajar mejor. En general, los rizados encrespados son para lucir en su propia forma. Cuando se han tratado, suavizándolos, los rizos lucen perfectos.

Ya verás como poco a poco vas a ir superando las dificultades y vas a poder adaptar tu peinado a tus gustos y necesidades. No obstante, para que el resultado sea completamente satisfactorio, hay otra cosa que debes tener bien presente en todo momento. Es más, de ella depende el éxito o el fracaso de la imagen que quieres transmitir a través de tu pelo. Me refiero al estado de salud de tu cabello. En el próximo capítulo te enseño a conocerlo.

Capítulo 6

# Un pelo bonito es un pelo sano

**En este capítulo**

- Valorar la salud de nuestro pelo
- Factores que pueden alterar su calidad
- Los productos más adecuados para cuidarlo

El cabello tiene una gran ventaja: es una fibra increíblemente resistente, que se renueva constantemente creciendo desde las raíces. No obstante, que sea duro no significa que sea indestructible. Hay factores que le hacen daño y que acaban pasando factura. Por ejemplo, una exposición excesiva al sol o un abuso en los decolorantes y los desrizados; por no hablar de lo que ocurre cuando se realizan todas estas operaciones unas sobre otras. No hay nada más estresante para tu pelo.

## Un chequeo capilar

De poco sirve que te esfuerces en cuidar tu imagen si luego resulta que la salud de

tu cabello deja mucho que desear. Pero lo peor de todo es que, a veces, no es tan fácil averiguar cuál es su estado de salud. Haz la prueba y ponte de cara al espejo, ese espacio de tu casa que tanto frecuentas últimamente. ¿Cómo lo ves? A lo mejor está bien, porque el espejo no miente… pero la verdad es que no siempre queremos ver lo que nos dice.

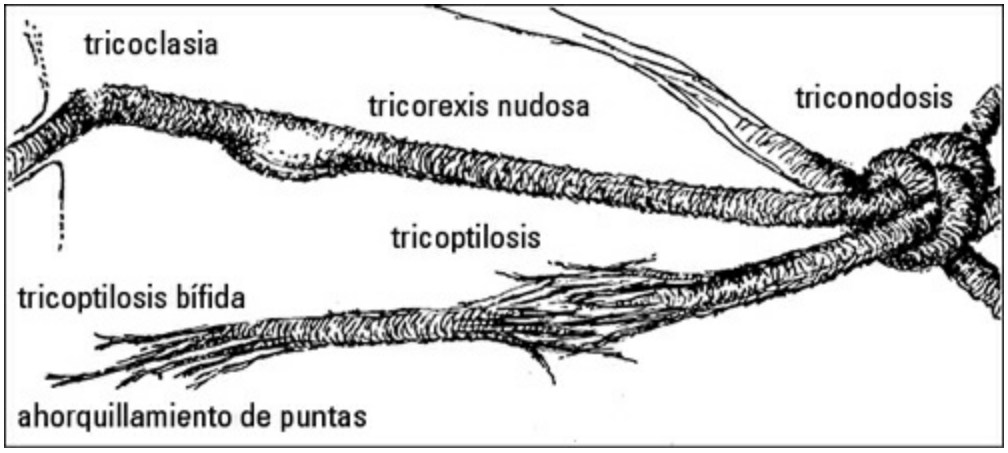



**Figura 6-1: Los problemas más frecuentes en la estructura del cabello**

Por tanto, mejor que hagas otra cosa. Pásate la mano por el pelo y, sin dejar de mirarte, dime ahora cómo lo notas: ¿algo reseco en las puntas? ¿Todo encrespado? ¿Mate y sin brillo? ¿O con las mechas decoloradas?
Si alguna de tus respuestas es afirmativa, entonces es que no está bien y habrá que hacer algo con él. Para notar una rápida mejoría, y si no quieres salir de casa, sólo tienes que aplicarte una buena mascarilla y dejar que actúe durante el tiempo recomendado.

En cambio, si lo que notas es que tu pelo teñido está reseco, entonces te recomiendo que acudas a la peluquería para que te den un tratamiento que consiga devolverle la intensidad y el brillo. Aun así, no dejes de aplicarte una mascarilla en casa; y es que los cabellos, y más todavía si llevan tinte, necesitan un cuidado

constante.

## La salud es lo primero

Ten muy presente el siguiente principio como si fuera un dogma de fe: si te interesas por tu imagen, debes conocer las condiciones de tu cabello y su estado de salud.

Dicho eso, si el estado de tu pelo es suave y natural, entonces no tienes que preocuparte lo más mínimo. Sólo necesitas un mantenimiento mínimo, algo que te explicaré con más detalle en el capítulo 9.

En cambio, si llevas algún tipo de desrizado o permanente, entonces debes tener en consideración algunas precauciones. Apúntalas:

- Usar mascarillas con frecuencia.
- Realizar un masaje profundo en las puntas con un buen producto suavizante no oleoso.
- Usar a diario productos de styling que cuiden y suavicen el cabello.
- Repetir la operación técnica de desrizado o permanente en las raíces cada tres o cuatro meses, pero protegiendo siempre las puntas.

Si sigues estas precauciones puedes tener por seguro que, a pesar de los daños, tu pelo puede recuperar su calidad y tacto suave. Y si aún se resiste, usa un sérum de puntas y baños de queratina; ya verás como recobra toda su salud.

## Los enemigos de tu cabello

¿Qué es lo que puede hacer que tu pelo, al que cuidas con tanto cariño, pierda su belleza, salud y carácter? Hay multitud de factores que atentan contra él; y algunos de ellos pasan totalmente desapercibidos.

- Lavarlo con champús cáusticos o que resecan el cabello.
- Abusar de lociones alcohólicas.
- Usar productos inadecuados o de baja calidad.
- No tener ningún cuidado en su trato.
- Usar productos de marcas dudosas que anuncian “milagros”, como brillantinas que tapan canas o lociones que aclaran el pelo.
- Tomar el sol sin protección alguna.

Y a todo esto hay que sumar, por supuesto, las características de cada tipo de cabello; su grosor, calidad y demás particularidades, que te he explicado con detalle en el capítulo 4. Mantener un pelo sano requiere cierto esfuerzo y, sobre todo, mucha sensibilidad. Es la única forma de que el cabello sufra lo menos posible y luzca siempre sano.

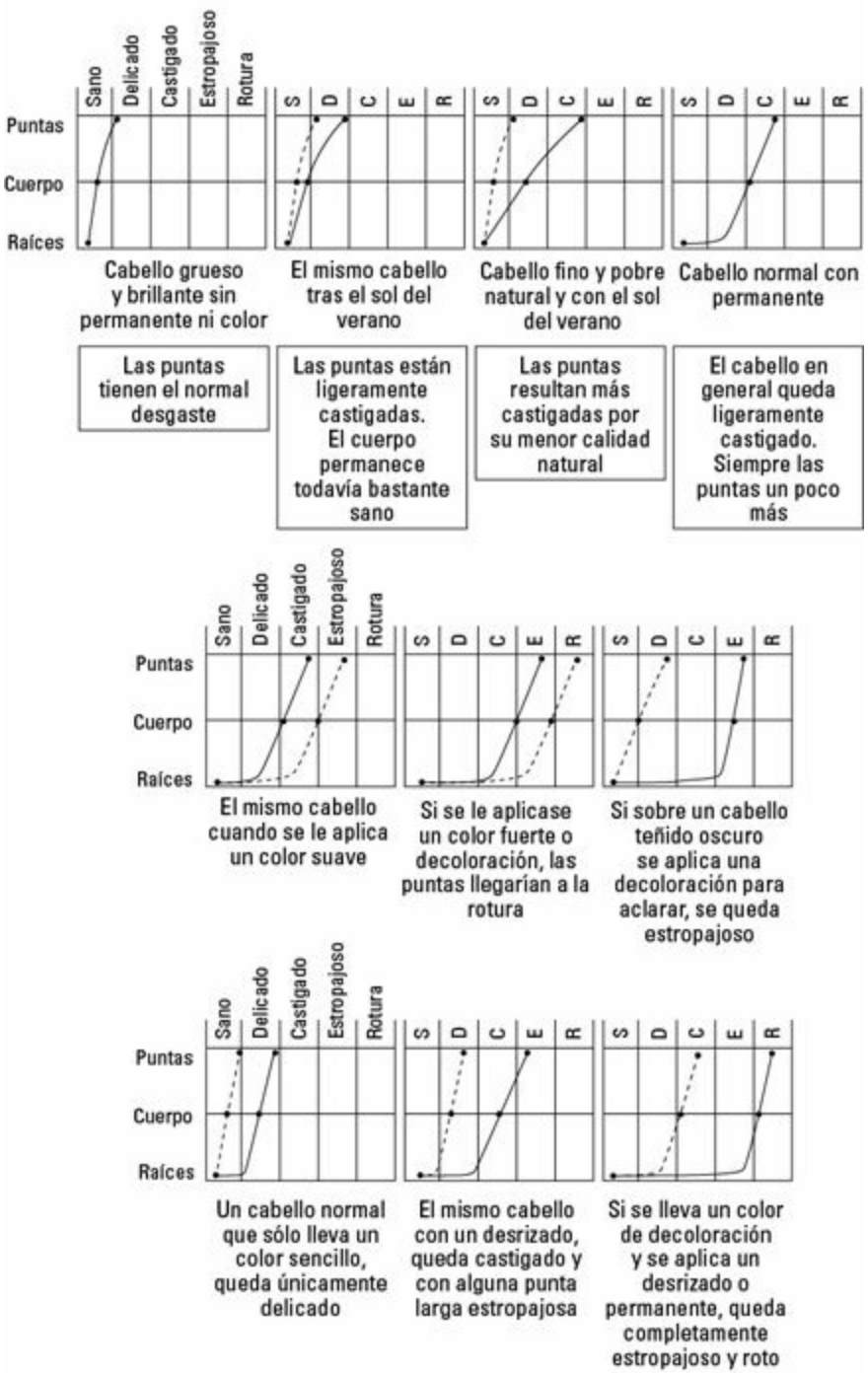



**Figura 6-2: Efectos de los tratamientos de peluquería sobre la salud del cabello**

## El sol, tu peor enemigo

Cuando llega el verano, ir a la playa o a la piscina es una tentación casi irresistible. ¿Verdad que usas una loción solar para proteger tu piel de la exposición continuada al sol? Pues te recomiendo que hagas lo mismo con tu pelo. Puedes usar un espray reparador o una mascarilla; escoge lo que tú prefieras, pero que te ayude a protegerlo. Ten en cuenta que la piel se regenera sola con el crecimiento de una nueva capa bajo la vieja, pero no ocurre lo mismo con el cabello. Sólo crece 1,5 centímetros de promedio al mes, así que tu pelo necesita estar bien protegido. Si no me crees, recuerda el mal estado en que quedó tu melena después de un verano de sol y playa sin protección.

# Tus mejores aliados

Cada tipo de cabello necesita los productos adecuados para mantenerse sano, brillante y bonito. Es algo que cae por su propio peso. Otra cosa muy diferente es conocer esos productos y saber aplicarlos en cada caso. Pero para eso estoy aquí, para darte algunos consejos que puedan servirte de ayuda. Aunque, en caso de duda, recuerda que nadie mejor que tu peluquero de confianza para aconsejarte. Es quien conoce mejor que nadie las características de tu cabello y los cuidados específicos que requiere. Por tanto, no dudes en recurrir a los profesionales. Estarán encantados de ayudarte.

Seguro que van a aconsejarte que tengas a mano tu propio surtido de productos para realizar los siguientes cuidados:

- El acondicionamiento diario
- El tratamiento semanal
- Dar retoques a tu peinado para aquellas ocasiones especiales

**Figura 6-3: El uso de un buen champú ayuda a mantener el pelo sano y brillante**

## De las lociones a los espráis

El desarrollo constante de nuevos productos hace muy difícil saber cuáles son los más adecuados para tu tipo de cabello. Así que, antes de comprar a ciegas cualquier cosa, es recomendable que te informes bien de las novedades del mercado, ya sea a través de revistas o del prospecto que acompaña a esos productos. Por supuesto, otra opción es pedir el consejo de tu peluquero, un profesional que está al día de todo lo que hay en el mercado.

Con esta primera advertencia en mente, te resumo aquí los principales tipos de productos que puedes encontrar y los efectos que producen:

- **Lociones.** Se trata de productos líquidos que se utilizan para buscar efectos muy diferentes, desde impedir la caída del cabello a suavizar las puntas. Hay lociones incluso para recuperar el rizo en pelos muy alborotados, o para poner un poco de orden al levantarse de la cama.

## El precio de abusar del color

Después de haber abusado de tintes y colorantes, muchas personas notan que la calidad de su cabello es pésima, sobre todo en verano, cuando además lo exponen al sol sin protección alguna. Llegan incluso a hablar, un poco llevados por la desesperación, de un "cabello muerto". Bien, no es para tanto, pero esto no quita que haya que tener cuidado. Por suerte, la queratina es una sustancia muy resistente; es muy difícil que puedan eliminarse todas las capas que existen en el pelo natural, de modo que hasta los cabellos más estropeados pueden recuperarse con un tratamiento adecuado.
En este caso, lo que hay que hacer es aplicar una fuerte mascarilla reestructurante y dejarla actuar un mínimo de 20 minutos, con calor de secador o pasando la plancha de alisar. Al final, después de lavar y enjuagar bien, este tratamiento mejora todavía más si se aplica un sérum final de queratina líquida o una buena nube de espray de brillo. Con este procedimiento el aspecto del cabello resulta más natural y de mayor calidad.
Hay otro tratamiento más fuerte que consiste en un buen baño de queratina térmico. Es un tratamiento especialmente intenso, que exige muchos minutos de aplicación y que hay que dejar actuar; así penetra bien en el interior del cabello y regenera las capas exteriores de queratina. Con este tratamiento mejora aún más el resultado. Un retoque final con sérum o nubes de espray acabará de ayudarte a obtener la visión y el tacto de un cabello sano.

- **Fluidos.** Su viscosidad es más suave y ligera que la de las cremas, por lo que penetran mejor en la queratina del pelo. Se usan para reconstruir el pelo dañado o teñido; para las reparaciones de puntas e incluso para dominar los cabellos más rebeldes. Algunos champús poco espesos pueden incluirse también dentro de esta categoría.

- **Cremas.** Tienen muchas utilidades, como mascarillas para reconstruir el pelo dañado o productos para retocar el peinado. Las hay de varios tipos, como las de simple hidratación o las que protegen el color.

- **Gominas.** Son productos de calidad más viscosa que los anteriores. Acaban dominando y reteniendo los cabellos en el punto exacto. Fijan según el grado que se señala en cada bote, más fuerte o más suave.

- **Ceras.** Son productos casi sólidos que se licúan al frotarlos. Se aplican con las manos y se usan para sujetar bien el peinado. También sirven para crear direcciones en el peinado, aunque el cabello tratado con cera tiene una cierta tendencia a quedarse apelmazado.

- **Espráis.** Ya sean aerosoles con gas o botellas vaporizadoras a mano, se usan para conseguir un mayor reparto del producto por toda la cabeza. Uno de los más conocidos es la laca, que sujeta, suave o fuertemente, el peinado. Tampoco hay que olvidar los espráis de protección para el pelo, muy usados para ir a tomar el sol y evitar que se reseque. Igualmente, el espray de brillo es muy efectivo para dar un toque final a tu peinado.

Cada uno de estos productos básicos se puede encontrar en un sinfín de variedades, recomendadas para fines muy concretos. No dudes a la hora de dedicarles unos minutos. Tu pelo saldrá ganando y, con él, tu aspecto; esa imagen que quieres transmitir a los demás.

Capítulo 7

# La peluquería en casa

## En este capítulo

- Retoques matutinos para tu peinado
- La utilidad del agua caliente a la hora de corregir
- Cómo dar volumen al cabello en casa
- Secretos para alisar o rizar el pelo

Dejando de lado ese fatídico instante en que suena el despertador y nos anuncia que ya es hora de levantarse, uno de los momentos más duros de cada mañana tiene lugar cuando llegamos al cuarto de baño y contemplamos nuestra imagen en el espejo. Ya sé que en los capítulos anteriores he repetido una y otra vez que no dejes de mirarte al espejo para comprobar que todo está en su sitio, pero reconozco que en ese momento matutino lo que se suele ver ahí reflejado dista mucho de provocar entusiasmo. Sin necesidad de haber pasado una noche loca, y aunque hayamos dormido a pierna suelta, es inevitable que la imagen que nos devuelve el espejo sea poco presentable. Y no hablemos ya del peinado…

No hay que preocuparse. Estás en tu casa. Si dedicas un poco de tiempo a tu pelo conseguirás recuperar tu mejor imagen y, por supuesto, todo el esplendor del peinado de la noche anterior.

## Un pequeño milagro por la mañana

Una noche no tiene por qué arruinar todo el trabajo realizado por tu peluquero de confianza. Lo que está claro es que por la mañana ya no hay ningún profesional a tu alcance, por lo que vas a tener que ser tú quien recupere la forma original del peinado. No es difícil, basta con aplicar lo que yo llamo los "toques matinales" para que, en apenas cinco minutos, consigas dar un punto de estilo al corte que llevas. Y no has de inventar nada, sólo seguir la línea del corte de pelo que ya luces.

### Cinco minutos son suficientes

Es como si ya te estuviera oyendo… ¿Cinco minutos? ¿Qué se puede hacer en tan poco tiempo? Pues lo suficiente, sólo tienes que seguir los siguientes consejos:

- Si el peinado está en un estado deplorable, lávate el pelo y sécate en pocos minutos con un secador o difusor. Si tienes el pelo liso, sécate alisando con cepillo. Si lo tienes ondulado o rizado, mejor que lo seques con un difusor y con el movimiento de tus dedos.

Eso sí, recuerda que si llevas un pelo salvaje, mal crecido y sin un buen corte los resultados siempre serán deficientes.

- Pasa la plancha o tenaza si deseas que tus cabellos queden lisos u ondulados. Con el pelo seco este trabajo es fácil y rápido, porque puedes dar la forma que quieras a tu cabello sin ningún esfuerzo. Por el contrario,

si tu pelo está húmedo, esta técnica no es nada recomendable.

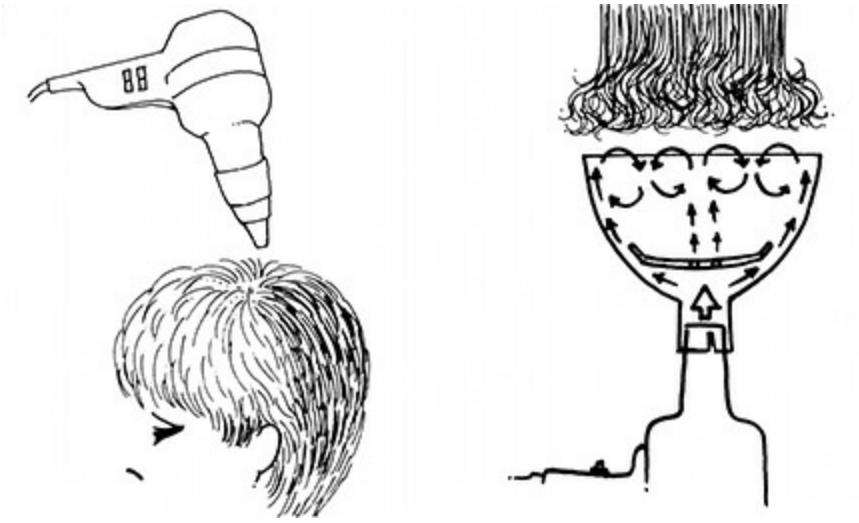


**Figura 7-1: El secador, con y sin difusor; el uso de este accesorio es ideal para cabellos rizados**

## De peines y cepillos

A menos que tengas el pelo liso, el peine te va a ser de poca utilidad. Tus dedos son mucho más hábiles, así que, como mucho, el peine sólo te va a servir para complementar el peinado. Y con más razón si tienes el pelo rizado. Deja de lado los prejuicios y acostúmbrate a usar los dedos junto con el tipo de cepillo adecuado. De ese modo verás como los pelos se doman y se peinan mejor que antes. Tu peinado, tu cabello y tu cabeza te lo agradecerán.

En lo que se refiere a los cepillos, los planos sólo sirven para el pelo liso, mientras que los redondos o medio redondos son ideales para los cabellos ondulados, aunque también pueden servir para alisar los rizados, sobre todo si se combinan con el calor del secador. Escoge un cepillo que se "agarre" a tu pelo y lo dominarás mejor. El alisado con plancha puede acabar de darte el toque final.

## Cuando suena el despertador

Hora de volver ahora un poco atrás, al momento mismo en que ese dichoso despertador te recuerda con insistencia que el día ha comenzado. ¿Cómo amaneces? Seguro que con "malos gestos" provocados por el sueño. ¿Cómo eliminarlos? ¿Qué ocurre si cuando te levantas tienes el pelo…?

- **Rizado.** Si amanece alborotado, aplastado y con algún rizo deshecho, basta con aplicar un poco de humedad y que, con la ayuda de los dedos y puntualmente del cepillo, le apliques la forma que llevas normalmente.
- **Ondulado.** En general es suficiente un cepillo redondo y un toque de secador para curvar el estilo de tu corte.
- **Liso.** La plancha o un buen alisado con secador y cepillo te quitarán los malos gestos del dormir.

¿Has visto qué fácil? Lógicamente, la cosa se complica cuando tu peinado requiere un tratamiento especial… o si llevas un corte que ya ha perdido la forma.
Pero a lo mejor necesitas algo más. ¿Quizá alisarte, ondularte o rizarte el pelo? En ese caso, debes tener en casa algún producto que te ayude. Humedécete la cabeza y controla el cabello con ayuda de los dedos, el peine, el cepillo y el secador. Ve dándole la forma adecuada y resigue el corte que luces habitualmente.

## Las claves para cada situación

No olvides que cada tipo de cabello precisa de una técnica adecuada según el acabado que necesite. De este modo, ten en cuenta siempre los siguientes supuestos:

- **Tu tipo específico de cabello,** si deseas lucirlo al natural o con un estilo

distinto.

- **El estado de salud del cabello,** si está sano o estropeado. Antes de intentar peinarlo de una forma concreta no estará de más que reconstruyas las zonas irregulares —unas puntas resecas, por ejemplo.

- **Las longitudes.** Tanto si tu pelo luce un corte con buena forma o más bien está en estado salvaje, tendrás que reseguir las formas del peinado o dejar que se seque a su aire.

- **El color.** Si lo llevas descuidado, tendrás que darte un baño de color si luces un solo tono. Pero si tienes mechas entonces deberás pasar por la peluquería.

**Figura 7-2: Alisado al peine y secador, fácil e impecable**

Con estos consejos, que debes llevar a cabo cada mañana, conseguirás un buen estilo y tu pelo lucirá como si acabaras de salir de la peluquería. Poner los pies en la calle no va a resultar ningún problema, al menos en lo que se refiere a tu peinado.

Como conclusión, ten muy cuenta lo siguiente: quienes llevan el corte adecuado se levantan mejor por la mañana. Un buen corte procura un mantenimiento más fácil y con mejores resultados. Es el mejor modo de lucir una buena imagen durante todo el día.

## Trucos que nunca fallan

Si haces un repaso a todo lo que te he enseñado a lo largo de las páginas anteriores verás que, entre otras cosas, ya conoces lo siguiente:

- Cuál es tu estilo personal
- Cómo es el óvalo de tu cara
- Qué clase de cabello tienes

Por tanto, ahora te será mucho más fácil decidir y escoger cuál es el peinado que mejor va contigo. Recuerda que los diferentes estilos se consiguen siguiendo estos principios:

- Sacando partido y respetando tu pelo natural.
- Con diferentes longitudes, decidiendo lo que te apetece y lo que mejor te va.
- Escogiendo cómo quieres lucir tu pelo, si cuidado y bien peinado; despeinado y controlado; o salvaje y alborotado.

Tras hacer este pequeño repaso, es el momento de comentar con más detalle algunos trucos para arreglar tu pelo en situaciones más complicadas. No todos los cabellos reaccionan igual, y por eso no estará nada mal que pruebes a ver cómo lo

hace el tuyo.

## El milagro del agua caliente

No es broma. El agua caliente es ideal para borrar y eliminar esos rebeldes remolinos que aparecen en el peinado después de una noche en la cama. El problema es frecuente sobre todo en el caso de cabellos rizados y lisos.

Lo único que has de hacer es masajear la zona que se ha "deformado" durante la noche con tus dedos humedecidos. Tus cabellos de inmediato volverán a su forma natural y resaltarán el corte que llevas.

Si vives en un lugar más o menos cálido, sal a la calle con el pelo humedecido después de trabajarlo, para que se seque solo. Por el contrario, si vives en un lugar más frío y húmedo, no tengas miedo en recurrir al secador.

Dominar un pelo rebelde con agua caliente es un buen truco. Sólo tienes que humedecerte los dedos, sin mojar todo el pelo. Así conseguirás llevarlo hacia donde quieras. Únicamente con mojar un poco las raíces conseguirás reordenar la dirección de tu cabello y llevarlo hacia donde te vaya bien.

## Secretos de andar por casa

Apunta los siguientes trucos para conseguir unos retoques mágicos. Son un regalo:

- Es difícil controlar con el secador la forma de tu pelo si no está húmedo.

- Dar forma al cabello es más fácil mientras te secas el pelo.
- El secador debe trabajar siempre con aire y calor. Con el aire frío es muy difícil que puedas dominar el peinado.

**Figura 7-3: A cepillo y secador, para pelos ondulados**

Y ahora un truco de la profesión: al alisar unos cabellos rizados con cepillo y secador, y cuando tienen ya la forma exacta que se desea, los profesionales pulsan el botón del aire frío al instante. ¿Por qué? Bien sencillo. Cuando el pelo se ha domado, cuando ese cabello rizado se ha conseguido alisar, hay que enfriarlo antes de soltarlo. De lo contrario, es fácil que el rizo vuelva a aparecer.
Si quieres alisarte el cabello sin pasar por la peluquería, apunta lo siguiente: el mejor sistema es secar estirando con un cepillo que "agarre". Mantén el pelo muy tensado, una vez seco, mientras se enfría lentamente.

## Las herramientas básicas

Si quieres ser capaz de darte unos retoques y dejar tu pelo en buen estado, no pueden faltarte en casa las siguientes herramientas:

- Secador para ondulados fuertes o para dar forma a tus rizos
- Cepillo y secador de mano para ondulados suaves

## Frota sin miedo

Para tratar, controlar o dar forma a tu cabello, el movimiento clave es… ¡frotar!
Así, en el momento del lavado, el movimiento básico no es otro que frotar el cabello y el cuero cabelludo. Y lo mismo a la hora de dominarlo; ahí la clave está en frotar con un poco de humedad las raíces hasta darles la forma deseada, ya sea a base de elevar, imprimir otra dirección, aplastar o favorecer el rizo.
No acaba aquí todo. Para que un producto sea beneficioso para el pelo (y da igual que se trate de una loción o una mascarilla) lo más importante es frotar el cabello, para que penetre y sea realmente eficaz. Por tanto, ya lo sabes: a frotar se ha dicho.

- Si no quieres rizos, cepillo redondo que “agarre” el pelo y tenazas para alisar mientras secas
- Si quieres alisar tus rizos, cepillo normal o peines para pelo liso o tenazas de calor

Con estos artilugios, nada complejos ni sofisticados, en casa tendrás todo lo que necesitas para ir haciéndote tú misma los arreglos pertinentes para tu día a día.

**Figura 7-4: Distintos modelos de planchas y rizadores**

## La técnica para secarte la cabeza

Si usas un peinado que coincide con tu tipo de cabello, te recomiendo que uses el secado al aire. Es el más rápido. ¡Y no dejes de mover la cabeza y el secador en todas las direcciones! Al mismo tiempo, revuelve tu pelo con los dedos. No te asustes, porque la forma toma su gesto natural. Tu tipo de pelo quedará perfecto con el corte que lleves y con el volumen adecuado. Esto, no obstante, no vale para todos los cabellos, sino sólo para aquellos que no modifican la forma natural del pelo. Aunque déjame que te dé un consejo: practica un poco antes; como en toda técnica que se precie, requiere un poco de dominio.

Ahora bien, si tu peinado sigue una forma diferente a la de tu tipo de cabello, prueba este otro truco. Antes de secarlo y darle la forma que deseas, intenta un presecado con la toalla siguiendo unos movimientos circulares durante cosa de medio minuto. De este modo consigues que tu pelo pase de mojado a ligeramente húmedo en un intervalo de tiempo mínimo, y obtendrás el punto ideal con el que los peluqueros damos forma al cabello. ¡Además ahorras la mitad del tiempo de secado!

Estas técnicas sirven para hombres y mujeres, pero ahora quiero concretar un poco qué pasa con ellos. Cuando lleven medidas cortas, un peine o un cepillo es más que suficiente. Si hubiera malos gestos que retocar, un poco de espuma o gomina lo arreglará al instante. En longitudes medias o largas, con la ayuda del cepillo y el secador se obtienen las mejores formas. Para los hombres que llevan el pelo largo, las técnicas son muy similares a las que se realizan con mujeres… porque el cabello no tiene sexo.

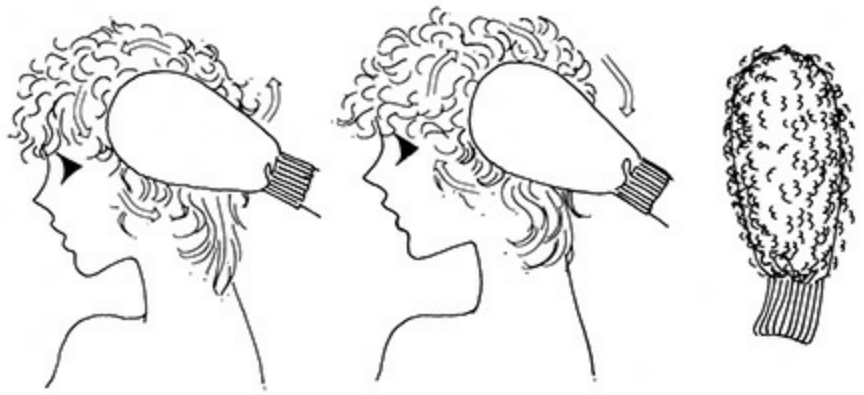


**Figura 7-5: El secado a toalla, con la ayuda de un guante especial**

# Soluciones de emergencia

Nuestra sociedad no está hecha para tomarse las cosas con calma. Todo va muy rápido. Por tanto, es fácil que no dispongas siempre del tiempo que muchas de estas técnicas requieren. Si a menudo es difícil encontrar el momento oportuno para aplicar los cuidados diarios que garantizan la salud del pelo, más difícil todavía es dar con el tiempo necesario para ir a la peluquería.
No pasa nada, hay soluciones para todo. Observa y controla tú mismo los tiempos que debes invertir en estas situaciones cotidianas.

- Pasar la plancha en las capas altas de cabellos lisos u ondulados, así como al flequillo o a las bandas laterales: 3 minutos son suficientes.
- Alisar cabellos ondulados suaves en toda la cabeza: 7 minutos.
- Alisar un pelo de ondas fuertes: 12 minutos.
- Alisar un pelo rizado en toda la cabeza: 25 minutos.

No es tanto, sobre todo si se tiene en cuenta que alguno de estos procesos pueden llegar a ser bastante laboriosos. Por supuesto, que esas estimaciones de cronómetro se cumplan dependerá también del estado del pelo y de tu habilidad. Pero son bastante fiables.

De este modo, si llevas el pelo corto y rizado has de tener en cuenta que es mucho más difícil alisarlo si tiene una longitud de entre 7 y 8 centímetros. En este caso te puedes ayudar con un cepillo curvado que "agarre" bien el pelo; o puedes sujetar las puntas para pasarles la plancha.

### Secar y alisar

Para alisar cabellos ondulados o rizados pueden seguirse dos caminos. El primero consiste en secar el cabello con rapidez, haciendo entrar el aire en los interiores inclinando la cabeza. Una vez secos o con poquísima humedad, se dan rápidos retoques con plancha, especialmente cuidando las partes más visibles. Es decir, las capas altas, los cabellos de la frente y los laterales de la cara.
La segunda opción, y también la más habitual hoy en día, prefiere partir de unos cabellos que estén casi secos. Después de aplicar la toalla, se cogen los mechones con cepillos curvados o redondos, que "agarran" el pelo y permiten mantenerlo bien tirante mientras se pasa el aire caliente del secador. Es una técnica muy usada desde hace décadas y que ofrece un buen resultado, aunque el proceso es algo más laborioso y lento que el primero.

## Dar volumen al cabello

Dominar la técnica del volumen es clave a la hora de mejorar el encaje de un peinado en una cara. En los últimos años se han desarrollado muchas técnicas para dar volumen a los cabellos. Tanto es así, que hoy se usa poco el clásico sistema de enrollar el cabello desde las mismas raíces con rulos de diferente diámetro. Con este método, se crepaban las partes interiores para que el volumen durara, e incluso se añadía espray de laca para sujetar el volumen interior. Una vez finalizado el peinado, también se aplicaba laca en todo el exterior.

**Figura 7-6: Movimientos con los dedos para mejorar el volumen**

Hoy se llevan cabellos con movimiento, que no quedan estáticos por un exceso de laca. Para lucir estilos más naturales o más informales, el volumen se consigue gracias al uso de tenazas o planchas —mejor las minis o las de plaquetas estrechas — que permiten tomar las raíces de la zona a la que se desea dar volumen. Con las raíces bien cogidas, se curvan entonces hacia afuera, creando un espacio de volumen que dará a los cabellos de las capas superiores una mayor grandiosidad.

## En buenas manos

El profesional cuenta en la actualidad con dos buenos recursos para dar volumen, que incluyen novedosas técnicas de corte.

- Cortar de modo especial los cabellos de las zonas a las que se desea dar mayor volumen. Así se crea un conjunto continuo de medidas que se superponen y se impulsan unas a otras hacia arriba. Una vez terminado el peinado o pasados unos días, basta con introducir los dedos de las manos elevando los cabellos, desde la raíz hacia arriba, para que el volumen

vuelva a reaparecer solo.

- Recortar la zona alta y de la coronilla más que el resto. Esta solución se usa en diferentes estilos de peinados, sobre todo en los naturales con un aire más informal. Todo está aquí discretamente calculado para imitar los cortos cabellos naturales que en algunos casos salen en los remolinos de las zonas altas. Cuando se recortan un poco y de forma irregular, con medidas muy distintas (de 3 a 4 centímetros), los cabellos se elevan y dan un cierto aire informal y divertido, además de aportar un mayor volumen. El corte debe hacerse con la máxima delicadeza para que encaje bien con el resto del peinado.

Ya en casa, si deseas disfrutar del máximo volumen, la forma más fácil es humedecer el cabello un poco, bajar a tope la cabeza y empezar a secar el pelo con el secador bien bajo y el difusor de aire cerca de las puntas. Así queda garantizado el máximo volumen, y más si el proceso se acompaña con unos buenos toques de dedos. En cabellos cortos o media melena es la solución ideal.

**Figura 7-7: El secado vertical, para dar volumen**

No olvides permanecer 15 o 20 segundos con la cabeza gacha mientras el pelo se

enfría.

## Los rulos, el clásico infalible

¿Das volumen y forma a tus cabellos con rulos mientras estás por casa? A los hombres y a la gente joven les puede parecer una técnica anticuada, pero las actrices, las cantantes que vemos en los videoclips o las modelos, antes de salir a escena, controlan el bonito movimiento de sus cabellos con el pelo enrollado en rulos.

En realidad, se trata de un truco eficaz para mantener el volumen y la forma del peinado mientras haces cualquier otra cosa y estás lejos de miradas indiscretas. El recurso es válido para todas las medidas, excepto para cabellos extremadamente cortos que, por definición, no alcanzan la longitud mínima como para poder enrollarse. Lo único que hay que hacer es escoger el diámetro del rulo. A mayor tamaño, más suave resulta el ondulado.

**Figura 7-8: No es muy estético, pero el rulo es infalible**

Los rulos se pueden usar en cabello seco y darles mayor consistencia con el secador

de mano. Ésta es la forma más fácil y rápida, porque enrollar los rulos en húmedo requiere mucho más tiempo para el secado. Y no hablemos ya si se trata de medidas largas.

*El secreto está en el enrollado*

La dirección del enrollado es vital para conseguir el estilo deseado. Lo mejor es colocarlos en direcciones distintas, simplemente peinando los mechones hacia donde quieras que se dirijan los cabellos. La forma más apropiada de colocarlos te la acabará dando el peinado final que tengas en mente.
En todo caso, hay que procurar intercalar la posición de los rulos para no crear largos espacios vacíos que acaben provocando rayas abiertas. Al quitarlos, la dificultad estriba en mezclar los espacios entre cada mechón enrollado.

## De la moto al peluquero

Si vas en moto ya sabrás de lo que estoy hablando. Más de una vez, al quitarte el casco, habrás visto con horror cómo tu pelo quedaba chafado. ¿Qué hacer entonces para devolverle el volumen? Pues poco, la verdad. Como más vale prevenir que curar, intenta lo siguiente: si justo en el momento de quitarte el casco bajas al máximo la cabeza y sacudes el pelo de la zona alta con los dedos, tu cabello cogerá volumen de inmediato.

El problema es que dentro del casco los cabellos retienen calor y humedad. Al quedar de nuevo al descubierto, es el momento ideal para sacudirlos y que así se "sequen" de nuevo con el aire y la temperatura exterior. Ya ves, una solución fácil y que funciona en cualquier situación.

Los rulos son una herramienta clásica, que está por encima de modas y

que debe usarse cuando sea necesario.

## Aprender a usar la plancha

Cuando muchas mujeres quieren cambiarse de peinado con motivo de alguna ocasión especial, pero con la idea de recobrar en seguida su imagen habitual, optan por rizar o alisarse el pelo.

Pues bien, atención a la hora de comprarse unas tenazas o una plancha para alisar o curvar. Son accesorios que resultan muy prácticos, pero hay modelos que trabajan mejor que otros gracias a un pequeño detalle. Hay que vigilar que las planchas interiores presenten ángulos curvos. Es lo mejor para evitar dejar señales en el pelo cuando lo vayas a alisar. Si son rectos, dejan rayas que afean el alisado. Para domar el cabello debes pasar la plancha con calma, continua y lentamente, sin parar. Así el alisado resulta más eficaz.

Tampoco debes soltar el pelo mientras esté caliente, porque perderá su forma alisada. Como el pelo tendrá una temperatura bastante elevada, usa un cepillo para mantenerlo liso hasta que se enfríe del todo.

## ¿Y si quiero hacerme rizos?

En este caso existe un modelo especial de plancha, que alisa por dentro y curva por fuera para obtener un rizado suave. Sus placas curvas exteriores también aportan calor y ayudan a ondular los cabellos.

El secreto está en pasar y girar estas planchas con cierta rapidez, para que la curva del pelo sea continua y ondulada. Por eso, las planchas interiores necesitan tener cantos curvos que no dejen señales.

**Figura 7-9: Alisando con tenazas**

Luego están los aparatos rizadores de diversos grosores; unas tenazas redondas ideales para enrollar las mechas hasta conseguir que todo el pelo quede enroscado y unido en un mechón. Al soltar el aparato, se forma un tirabuzón que, una vez peinado, deja un mechón suavemente ondulado. Ten en cuenta que existe una gran variedad de rizadores, con diámetros de diversos grosores a fin de obtener la curva deseada. Algunos profesionales los conocen como tenazas baby-liss, aunque hay modelos más nuevos, como los Bellissima.

En cabellos que no aguantan bien la forma, después de enroscar, y sin soltar el rizo, se coloca una pinza que no haga señal. Se deja enroscada mientras se enfría el pelo.

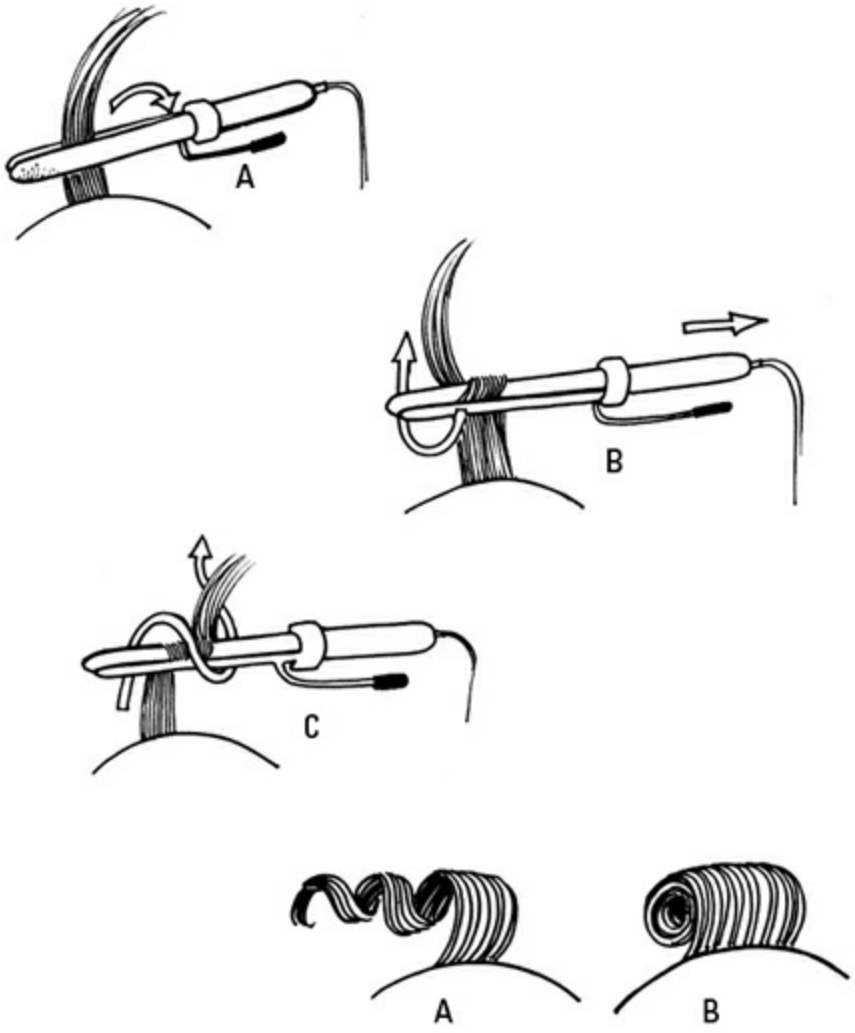



**Figura 7-10: Dando forma a un pelo liso con rizadores**

**Figura 7-11: Modelo con uno de mis peinados con rizo suelto**

A la hora de secar y dar volumen a los cabellos ondulados, o para ayudar a mantener y cuidar los rizos, una buena solución es optar por un difusor. Es preferible al secador convencional, porque alisa menos el pelo y lo deja más ondulado y rizado.

## Darte color sin salir de casa

Si deseas darte en casa un color con brillos y mechas, lamento en el alma desanimarte. Es algo prácticamente imposible, por lo que la mejor opción es que acudas a tu peluquería de confianza. En cambio, si lo que quieres es darte un color, un tono único, puedes hacerlo sin problemas. En el mercado hay muchos productos

disponibles, especialmente concebidos para que te tiñas en casa. Basta con un baño de 25 minutos para lograr una buena aplicación en todo el pelo.
Si escoges hacerlo en casa, piensa que cada cuarenta días aproximadamente tendrás que aplicar el mismo color en las raíces que habrán crecido. Dependiendo de cómo sea tu pelo, a lo mejor te puede resultar incómodo, por lo que es más fácil que acabes acudiendo a tu peluquería.
Afortunadamente, la gran calidad de estos productos hace que su uso no castigue en absoluto el cabello, sino más bien todo lo contrario. Le dan una gran suavidad y brillo en tonos siempre muy naturales y variados, de forma que puedas escoger el que más te apetezca o el que mejor vaya contigo.

## Esas raíces insolentes

Si lo que quieres es teñirte las raíces y no puedes ir a la peluquería, debes comprar un producto de tu mismo color. Después de protegerte bien la ropa con una toalla, coge el peine y la botella aplicadora y, con mucha paciencia, comienza abriendo rayas en las raíces, primero por una patilla y de ahí en dirección hacia el centro de la cabeza. Después puedes descender hasta la otra patilla. También es posible empezar por una patilla hacia arriba, y seguir luego por la otra también hacia arriba; es decir, comenzando todo el proceso desde abajo por ambos lados.
Recuerda que debes mover la botella aplicadora para que toque bien las raíces, sean canas o de otro color, y todo quede bien empapado. Pero procura no pasarte de esta raya natural. A ver, si te excedes un poco, tampoco pasa nada; hoy los productos de calidad no crean problemas ni resecan el resto del pelo. No obstante, la cantidad que viene en la botella sólo da para teñirte las raíces o para dar un baño general. Así que, para que no te quedes sin producto, es aconsejable ajustar la aplicación a la zona que de verdad lo necesita.

Parte III

# La salud de tu pelo

**—Pues yo creo que deberías pensar en cortarte las puntas**

## En esta parte…

Si quieres que tu cabello luzca sano, es esencial que dediques un tiempo a cuidarlo. Por dejadez, por error o por accidente, es posible que se vea afectado por algunas anomalías que, bien tratadas, desaparecen rápidamente. Es conveniente conocerlas para estar al tanto.

En las páginas siguientes podrás leer acerca de los peligros que acechan a tu pelo y cómo debes enfrentarte a ellos. También te daré algunos consejos prácticos de higiene, porque ya lo dice el dicho: "Más vale prevenir que curar". Y no tengo la menor duda de que lavarse bien el pelo, dejándolo limpio y saludable, es el paso más importante para que despierte la admiración de los demás.

Capítulo 8

# ¡Alerta en la cabeza!

**En este capítulo**

- Elementos que afectan al pelo
- Las funciones del cuero cabelludo
- Combatir las principales alteraciones
- Actuar ante la aparición de parásitos

Lo he repetido varias veces a lo largo de las páginas de este libro: el pelo es muy resistente, pero no es ni mucho menos indestructible. Y menos todavía si se tiene en cuenta que está expuesto a la acción del clima y de todo tipo de productos, muchas veces sin demasiado acierto. Ya sea por negligencia o por otras causas, es fácil que sufra diversas alteraciones; si se advierten a tiempo, tienen solución.

## ¿Quién tiene la culpa?

Ante todo, debes tener en cuenta que ni el cuero cabelludo ni el pelo son inmunes a

elementos como los que te detallo a continuación:

- **La humedad.** Por su culpa el cabello pierde la forma que le hayas podido dar, como un rizado o un marcado, de modo que se vuelve liso. Y a la inversa, si usas el alisado de plancha volverás a recuperar los rizos o el ondulado… La lluvia exagera con mayor rapidez estos efectos.

- **La suciedad.** Sobre todo la que se produce por la polución de las ciudades, el polvo, tocarse el pelo excesivamente o haber aplicado algún tipo de producto no líquido. El agua, la colonia o las lociones de finishing apenas producen suciedad.

**Tabla 8-1: Problemas más habituales detectados en la peluquería**

| | |
|---|---|
| Caída | 15 % |
| Caspa seca | 15 % |
| Seborrea y caspa grasa | 10 % |
| Puntas resecas y ahorquilladas | 60 % |

- **La grasa.** Puede ser natural, la que nace de la piel y se esparce por las raíces, o externa, debida a la aplicación de productos que contengan residuos grasos. En este caso, la grasa se nota más en el largo del pelo que en la raíz.

Si tienes las raíces y la piel grasa no es recomendable cepillar el cabello. De esta forma se evita que todo el largo del pelo también se engrase.

Dicho esto, debes preguntarte: ¿el problema es de mi cabello? ¿O de mi cuero cabelludo? Descubrir la causa del problema es siempre el primer paso para

encontrar una solución eficaz. Sobre todo porque el tratamiento será también diferente en un caso o en otro.

## El papel del cuero cabelludo

La buena salud de la piel de la cabeza tiene una gran influencia en el estado del cabello. Del mismo modo, una buena salud general influye en el correcto estado del cuero cabelludo y en el perfecto funcionamiento de los elementos que lo integran:

- Glándulas sudoríferas, glándulas sebáceas y los medios donde se origina el cabello.
- Papila y folículo piloso, con sus ramificaciones sanguíneas, nerviosas y musculares.

Estos elementos son los que condicionan el estado del cuero cabelludo y los que lo mantienen en buenas condiciones o, por el contrario, provocan anomalías y enfermedades.

# Un buen lavado puede con todo

Un lavado adecuado es esencial para que el cabello mantenga toda su belleza y evitar problemas como la grasa o un look apelmazado. El mejor modo de lavar los cabellos es empaparlos de agua caliente y, seguidamente, aplicar el champú sobre las manos para repartirlo bien por todas las zonas del cuero cabelludo. A continuación, hay que frotar hasta que aparezca la espuma. Si mojas un poco los cabellos con champú podrás arrastrar la suciedad y la grasa, tras lo cual hay que aclarar bien con más agua. La operación puede repetirse una vez más, pero trata de evitar un exceso de espuma espesa, ya que entonces cuesta mucho más aclarar el jabón. El último paso es realizar un doble aclarado de todas las zonas, empezando siempre por las partes altas. Si lo hiciéramos al revés, el pelo quedaría sucio en las partes bajas y en la nuca.
Si tu pelo no tiene problemas de salud de ningún tipo, te recomiendo que el champú que uses sea neutro. En caso contrario, pueden utilizarse champús específicos según las necesidades o problemas que padezcas.

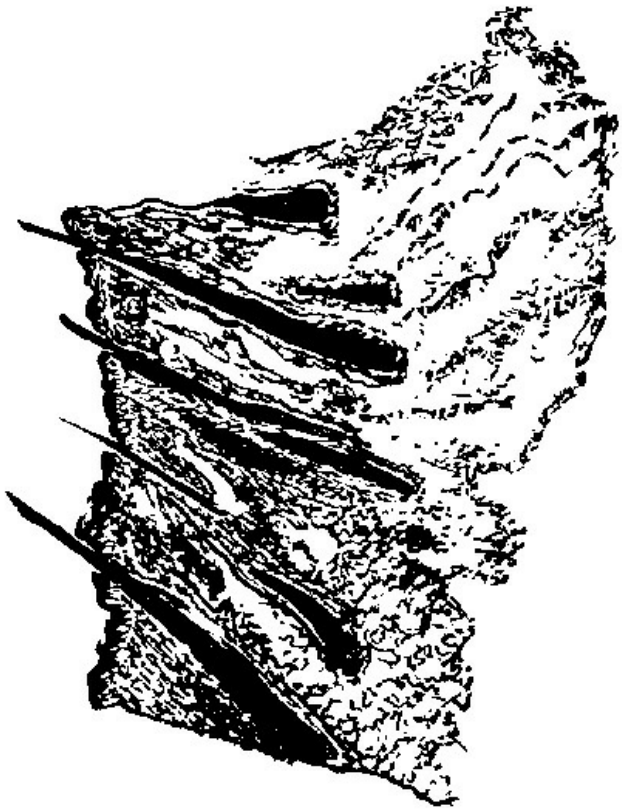


**Figura 8-1: El cuero cabelludo al microscopio**

## Una piel muy responsable

Las principales funciones del cuero cabelludo son las siguientes:

- **Secreción de sebo de la glándula sebácea y de la glándula sudorífera.** Tanto el sebo como el sudor actúan como protectores del cabello y del cuero cabelludo. Esta función puede verse alterada por un exceso de grasa, con lo que los peinados no tienen duración, como también por su carencia, lo que da lugar a cabellos secos y quebradizos, sin elasticidad ni resistencia.

- **Formación del cabello o función queratógena.** Puede verse también alterada, de forma que la producción normal de queratina quede inhibida. ¿El resultado? Cabellos cada vez más finos y de vida inferior al promedio general.

El cuero cabelludo, como ves, tiene una gran importancia. No se puede hablar separadamente del cabello, de su calidad y de sus anomalías sin tener en cuenta el lugar en el que se forma, nace y surge al exterior.

# Señales de alarma

Las principales alteraciones que puede presentar el cuero cabelludo son las siguientes:

- **Cabello reseco y castigado, con la variante de puntas ahorquilladas.** Es fácil de detectar, por el tacto y el color algo más claro de las puntas.

- **Caspa seca.** Se reconoce en seguida porque no queda pegada a la piel, sino que salta y vuela al frotar con la uña.

- **Seborrea y su variante de caspa grasa.** Aún más fácil de detectar. En la mayoría de casos, una vez desaparecida la grasa desaparece también la caspa. En caso de persistir, será ya caspa seca.

- **Caída del cabello.** Difícil de evaluar de forma visual, pero perceptible tras pasar el peine o el cepillo.

Si reconoces alguno de estos problemas no debes preocuparte en absoluto, porque todos ellos, menos los casos más extremos de caída de cabello, pueden tratarse con cierta facilidad. A continuación expondré las soluciones con más detalle, excepto el tema de la caída del cabello que, por su importancia y complejidad, será objeto de estudio en el capítulo 9.

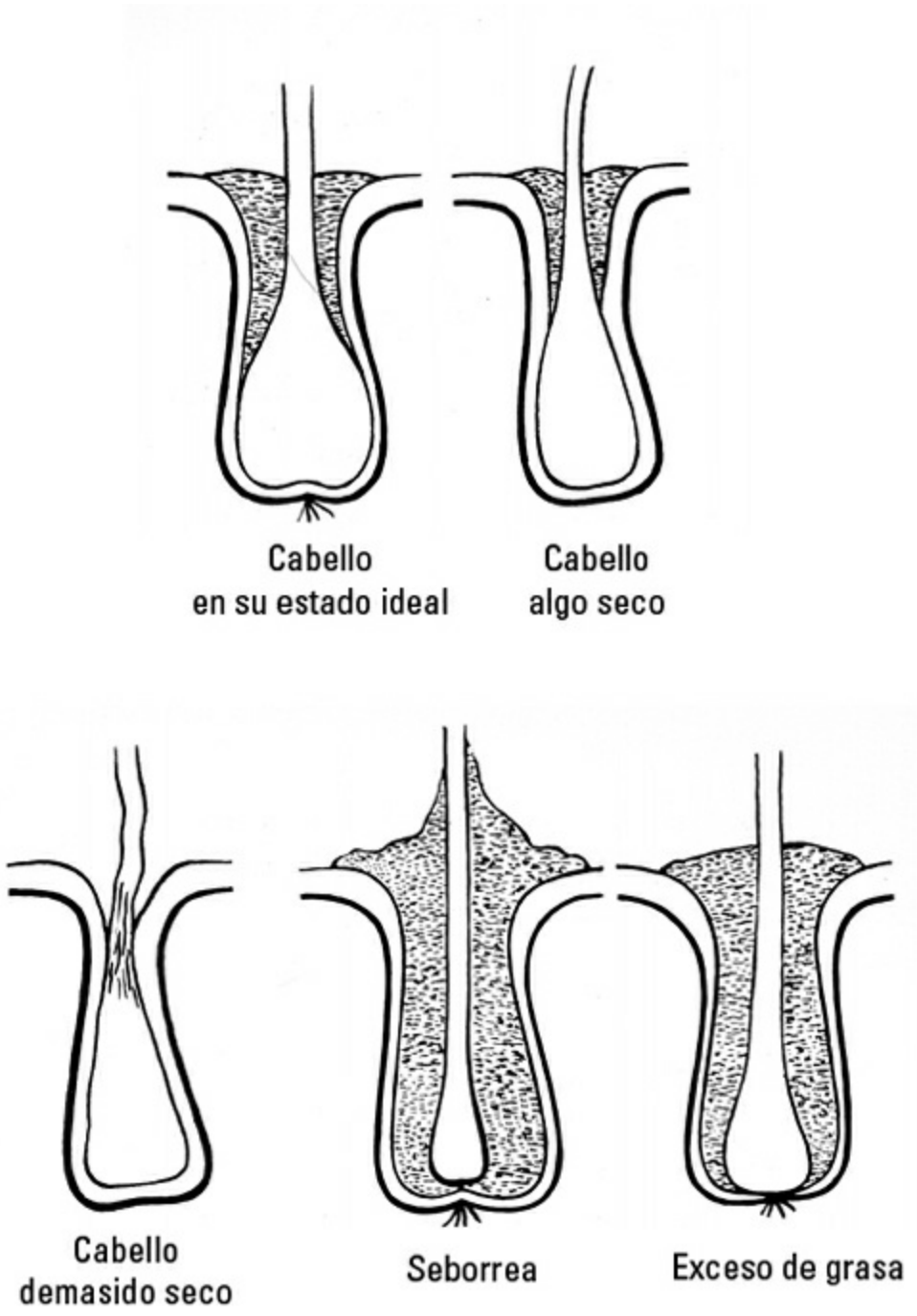



**Figura 8-2: La raíz del cabello, según la presencia de grasa**

## Soluciones para cabellos resecos

Los efectos dañinos de una falta de hidratación son especialmente visibles en las puntas. El cabello puede resecarse con cierta facilidad por la acción de agentes

exteriores, como los siguientes:

- Exceso de exposición al sol
- Exceso de coloraciones
- Decoloración y aclarados
- Usar champús que secan el cabello y no aplicar mascarillas

Primero, debemos aclarar un falso mito: aparatos como el secador de mano o las planchas no resecan si se usan adecuadamente.

Tener las puntas más secas que el resto del cabello es un signo de descuido. En el pasado, nuestras abuelas frotaban las puntas de sus largos cabellos con aceites vegetales, pero en la actualidad puede conseguirse el mismo efecto con óleos y mascarillas que mejoran óptimamente los resultados.

La mayoría de productos especiales contra las puntas secas son de aplicación rápida, ya sea sobre cabello húmedo o seco; siempre que no se apliquen en exceso, no necesitan enjuague. ¡Aplica y listo! Si dejas el producto en las puntas, quedan suaves y brillantes. Además, el tratamiento sigue haciendo efecto durante el resto del día y, por lo tanto, es más eficaz.

Habría que humedecer las puntas cada día. O, como mínimo, tratarlas y cuidarlas en días alternos.

## Abierto en las puntas

Este problema aparece después de pasar una larga temporada con las puntas resecas y sin ponerle remedio. Si se llega a este extremo, la mejor opción es que acudas a tu peluquería de confianza. Allí te despuntarán con las tijeras esos milímetros ahorquillados y te darán un buen baño con productos reestructurantes para que no vuelva a suceder. ¡Seguro que, tras esa experiencia, serás tú quien haga todo lo

posible para que tu pelo se mantenga sano! Sólo debes tener un poco de constancia y seguir el tratamiento oportuno.

Es muy peligroso y absolutamente desaconsejable quemar las puntas con una vela; una "receta de abuela" que le va a sentar muy mal a tu pelo. Hay quien tiene el suficiente oficio como para no quemarse toda la cabellera; pero, por si acaso, ¡ni se te ocurra intentarlo!

## El problema de una piel seca

En principio, la caspa simple es el resultado de la sequedad de la piel del cuero cabelludo. Si te lavas la cabeza cada día y frotas bien la piel, el problema no debería aparecer. Pero si tienes la mala suerte de tener caspa, la solución más simple pasa por usar un champú especializado para nutrir y suavizar el cabello. Deja que esté unos cuantos minutos en contacto con el cuero cabelludo para que haga un mejor efecto.

El tratamiento más intenso debe hacerse abriendo rayas antes de lavar. Aplícate, usando las yemas de los dedos, un aceite refinado especial para las pieles secas sobre el cuero cabelludo de las raíces. Una vez distribuido por las zonas afectadas por la caspa, hay que dejar que actúe y suavice la piel durante varios minutos.

## Un exceso de grasa

El problema suele aparecer cuando no se lavan los cabellos durante varios días. Se da especialmente en personas propensas a padecer problemas de sobrepeso.

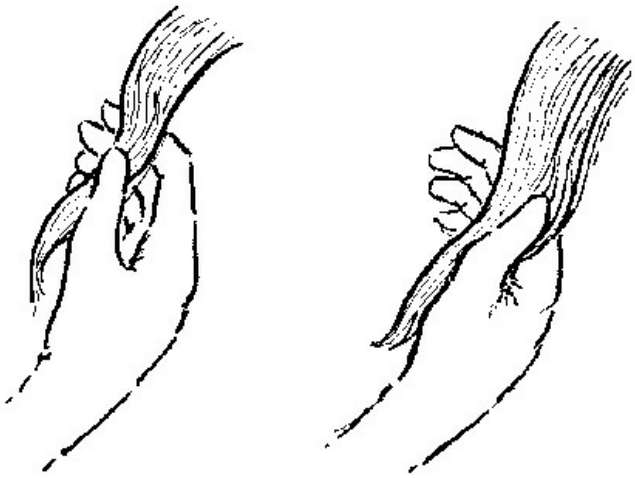


**Figura 8-3: Los movimientos del masaje de puntas**

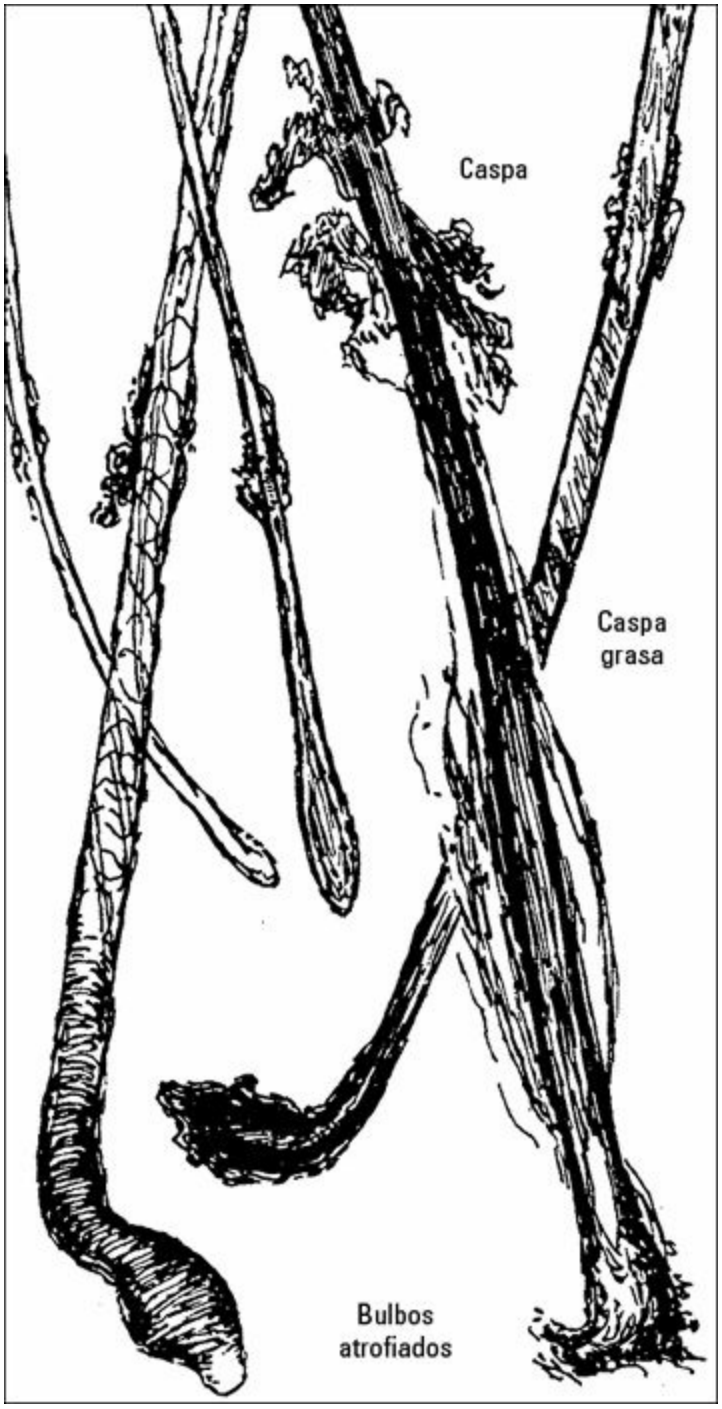



**Figura 8-4: Cabellos aumentados con distintos tipos de caspa**

## Cabello seco y piel grasa

Una paradoja bastante molesta. Este tipo especial de situación es bastante más común de lo que se piensa y, lógicamente, requiere de dos tratamientos bien diferenciados.
En primer lugar hay que aplicar una loción antigrasa sobre el cuero cabelludo, con cuidado de no tocar el resto del pelo. Tras realizar este tratamiento, toca empezar la segunda fase, que consiste en el uso de productos reestructurantes, como mascarillas o baños de queratina. Aquí hay que vigilar que el producto sólo impregne el pelo, sin tocar la piel del cuero cabelludo. Ambos procesos tienen su dificultad, pero se pueden llevar a cabo con cuidado en casa o, por supuesto, en la peluquería. Hay que aplicarse el tratamiento durante varias semanas, porque con una sola aplicación no se acaba de solucionar nunca el problema. Como en muchas otras situaciones de la vida, la constancia es fundamental.

Según pasan los días, la grasa se acumula y la piel se escama. Por la falta de lavado, la caspa se queda en el cuero cabelludo. Así se va creando una masa de grasa y pieles que, en los casos más extremos, puede alcanzar hasta 2 o 3 milímetros de grosor. En las situaciones más graves, se puede producir una infección o una fermentación de la grasa. No lo dudes y acude sin falta al dermatólogo.

El lavado diario es el mejor remedio contra la caspa y la grasa.

# La guerra contra los parásitos

Se trata de un problema cada vez menos frecuente gracias a la mejora de la higiene, aunque son unos bichos muy insistentes, sobre todo porque se transmiten con mucha rapidez. Bien lo saben los padres de niños pequeños… Basta con que a un colegio llegue una criatura con piojos para que todos sus compañeros acaben compartiendo la presencia de tan poco simpático bicho.
El piojo es precisamente el más común de estos parásitos. El otro no es un bicho, sino un hongo, llamado tiña.

## Grasa en el cuero cabelludo y las raíces

Si éste es tu problema, hay que buscar un tipo de champú astringente (antigrasa) de calidad. Aplica el producto con la yema de los dedos en las raíces, frotando cuidadosamente la piel. Deja que actúe unos minutos para que tenga tiempo de hacer efecto y, entonces, empapa con agua caliente el cabello, sin exceso y frotando bien para que aparezca espuma.
Si la espuma no aparece, entonces hay que aplicar más champú. Prueba vertiéndolo en las manos y de ahí a lo largo del pelo. Ya sólo queda enjuagar bien para arrastrar toda la grasa. Si lo crees necesario, realiza un segundo lavado con el mismo sistema y enjuágatelo bien con agua, mejor caliente que tibia.

# De cabeza en cabeza

Los piojos son sumamente desagradables por el intenso picor que provocan. Por si fuera poco, su facilidad para saltar de una cabellera a otra hace que se propaguen a una velocidad vertiginosa. No es extraño que las escuelas sean uno de los focos principales de contagio, sobre todo por la proximidad que existe entre los niños. Y lo mismo puede decirse de las familias, sobre todo cuando los mimos entre padres e hijos son frecuentes.
El piojo no sólo es molesto; además puede producir una afección llamada pediculosis, provocada por los picores continuos que causa el insecto. Como el afectado se rasca continuamente la cabeza, se provoca heridas que se infectan con cierta facilidad.

### *¡Sin dejar prisioneros!*

Si la prevención ha fallado y alguien de nuestro entorno se ha convertido en huésped del piojo, hay que actuar de inmediato. Por suerte, en la actualidad se dispone de una extensa variedad de productos farmacéuticos, como champús y lociones, que pueden usarse a la vez para que el efecto sea más rápido y definitivo. Si escoges atajar el problema con un único producto, el más recomendable es la loción, que permite realizar aplicaciones más frecuentes que el champú.

**Figura 8-5: Es importante una buena limpieza del pelo para evitar una infestación de piojos**

En caso de que escojas el champú, debes saber que el producto no ataca al parásito con tanta eficacia. A menos que mantengas durante muchos minutos la espuma en la cabeza, el efecto va a ser limitado. Incluso así, por lo general, es insuficiente.

Por tanto, lo más recomendable es realizar aplicaciones continuas de loción sin secar los cabellos. Así la fórmula del producto actúa de forma constante. Una solución clásica, y que todavía es válida, es usar como loción el alcohol de 96 grados. Tiene fama, bien ganada, de matar cualquier bicho viviente que se le acerque. En este caso el procedimiento no es otro que envolver la cabeza con una toalla bien empapada y dejar actuar el alcohol durante un mínimo de media hora. Los piojos son más resistentes de lo que puede parecer, pero, ante un ataque de estas proporciones, difícilmente encontrarás supervivientes.

## Una auténtica máquina de criar

Los piojos se reproducen a una velocidad asombrosa. En cuanto colonizan una cabeza nueva ya se están reproduciendo. En seis días la hembra es capaz de poner una cincuentena de huevos, y esta nueva generación ya está lista para reproducirse de nuevo dieciocho días después. No hace falta tener mucha imaginación para apreciar la magnitud del problema si no se actúa a tiempo.

### *Un bicho duro de pelar*

En la guerra contra los piojos hay que tener muy claro que acabar con el parásito no significa que se haya ganado la guerra. El enemigo es duro y, si muere, deja lo que pudo ser su herencia tras él. Por tanto, pon mucha atención una vez extinguidos los parásitos. Entonces llega el turno de combatir las liendres, los huevos de los piojos, que no salen ni con el más concienzudo de los lavados.

Las liendres se adhieren a la raíz del pelo. Aunque son de color blanco, es imposible confundirlas con la caspa. Los huevos se adhieren con fuerza al lado del pelo, cosa que no hace ningún tipo de caspa.

Las liendres sólo se pueden eliminar empujándolas a lo largo del pelo con las uñas, hasta sacarlas por las puntas. No es imprescindible raparse la cabeza, como se hacía antaño, pero no me cabe duda de que la limpieza es una tarea lenta y laboriosa, especialmente en melenas de pelo largo.

## Un hongo peligroso

Menos conocida que los piojos, y afortunadamente poco habitual, la tiña es otro parásito que conviene tener a raya. El responsable de la plaga es un hongo, y no un insecto como los piojos. Se contagia entre personas o animales por simple contacto. La tiña adopta la forma de costras y placas escamosas del tamaño de una moneda grande. En los casos más extremos, produce supuraciones densas y purulentas mezcladas con sangre. En los leves, adquiere un aspecto escamoso no muy acentuado.

Si sospechas que tienes tiña, debes acudir obligatoriamente al médico. El tratamiento es más complejo que la simple aplicación de una loción o un champú.

Capítulo 9

# Adiós, querido pelo, adiós

**En este capítulo**

- No hay que tener miedo a perder algunos pelos
- Causas que influyen en la caída de cabello
- Soluciones al problema

La caída del cabello es un problema que afecta a muchísimas personas, tanto hombres como mujeres. Debido a la importancia que tiene la imagen exterior en nuestra sociedad, es un fenómeno que ha ido adquiriendo cada vez más relevancia y del que se habla constantemente.

Sin embargo, y antes de seguir adelante, te propongo encarar este tema desde un punto de vista algo distinto. Y es que el problema no está en la caída del cabello en sí, sino en la posible falta de crecimiento de pelo nuevo.

# Normal, hasta cierto punto

La caída del cabello es un fenómeno normal y que en mayor o menor grado nos afecta a todos. Así que, en principio, no debes asustarte porque un día encuentres algunos pelos de más en el cepillo, en la almohada o en el lavabo… el lugar de la casa donde su presencia resulta más escandalosa.

El cuarto de baño es precisamente el peor lugar donde observar la caída del cabello de una manera fría y sosegada. Las intensas luces que caen directamente sobre la cabeza atraviesan el cabello e iluminan el cuero cabelludo, lo que produce la falsa impresión de que tenemos menos pelo. Un simple efecto óptico que, si te coge en un día en que estás un poco sensible, va a ser más que suficiente para que salten todas las alarmas.

**Figura 9-1: El proceso normal de regeneración capilar**

Pero no. No deben saltar las alarmas. Lo único que pasa es que ese cabello que se ha caído ya ha cumplido su ciclo vital y, por tanto, se ha desprendido del cuero cabelludo. De hecho, algunos estudios afirman que perdemos unos treinta cabellos al día sin necesidad de hacer nada especial, sólo con gestos tan cotidianos como lavarse o pasar la mano por la cabeza. Es más, esta pérdida no sólo es necesaria para que los cabellos se regeneren, sino que también resulta beneficiosa; de no existir, nuestra cabellera correría un grave peligro en pocos años. Así que, tenlo claro, de momento no hay de qué preocuparse.

## Mejor sin prisas

El fenómeno es parecido a lo que ocurre con los dientes de leche de los niños: cada nuevo cabello empuja, desplaza y hace caer al pelo envejecido. La renovación es constante y sucede cada día. Es cierto que un mal estilo de vida o un estrés continuo pueden acortar la vida de los cabellos, pero siempre nace en su lugar un cabello nuevo, excepto en los casos de calvicie genética.

Hay que reconocer que el estilo de vida occidental no ayuda precisamente a tener la tranquilidad necesaria. Los males típicos de esta época, como el estrés, la ansiedad, la angustia, el nerviosismo y el ritmo acelerado que se imprime a todo, hacen que todo el organismo se resienta. Muchas veces la caída del cabello sólo es un síntoma de una situación más compleja.

Dicho esto, si tu vida sigue unos parámetros más o menos normales, no deberías preocuparte por la pérdida de unos cuantos pelos. A lo mejor te ayuda saber que los cabellos tienen un promedio de vida de unos cinco años. Y que, según ha calculado y probado una universidad de China, cada cabeza cuenta en el mejor momento de la vida adulta con un promedio de 120 000 cabellos. O sea, que por treinta al día que perdamos, o setenta en un caso extremo, no nos va a pasar nada. Y menos aún si se renuevan como debe ser.

## Cuando la cosa se pone seria

Ocurre algo muy distinto cuando la caída traspasa los límites de lo que puede considerarse normal. Entonces hay que averiguar qué ocurre, porque seguro que existe algún tipo de alteración en la piel. Puede deberse a muchos y diversos motivos, siempre relacionados con el estado general del organismo.
La razón principal de una caída excesiva del cabello hay que buscarla en el buen o mal funcionamiento del folículo piloso y de sus conexiones con las redes sanguínea, nerviosa y muscular.

## Los sospechosos habituales

Cuando el cabello cae de forma notable, hay que tener en cuenta una serie de posibles causas, tanto externas como fisiológicas. Entre las primeras destacan las siguientes:

- La higiene
- La vida sedentaria
- Una alimentación inadecuada

Y entre las causas fisiológicas, además de las propias de la edad, hay que considerar las que apunto a continuación:

- El tipo glandular
- Trastornos suprarrenales
- Disfunciones de las tiroides
- El sistema neurovegetativo
- Los trastornos nerviosos

- Los shocks emocionales
- Enfermedades que afectan a otros órganos

Conocer la causa de la caída del cabello es esencial para poder ponerle remedio y evitar que vaya a más.

**Figura 9-2: La caída del cabello, paso a paso**

# Mi reino por una cabellera

Si antes decía que la caída de cabello es algo normal e incluso beneficioso, otra cosa muy diferente ocurre con la alopecia. La palabra deriva del griego alopex, que significa "zorro", y tiene su origen en que este animal cambia de pelo dos veces al año. La Real Academia Española define la alopecia con menos florituras, y la considera una "caída o pérdida patológica del pelo".

## Espesar el pelo en pocos minutos

Si notas que no tienes mucho cabello, la solución más fácil y práctica es aplicar tiras por el interior, abriendo rayas. Son las llamadas extensiones de cabello, con las que se puede dar un mayor volumen. Según el porcentaje de aplicaciones, puede aumentarse entre un 30 y un 60 % el espesor de la propia cabellera. Si quieres probar este método, hay que prestar atención a que los cabellos tengan la misma forma (lisa, ondulada o rizada) e idéntico color.

Cuando se usan extensiones de cabello por toda la cabeza, o en la zona superior, se puede escoger un tono más claro que el natural, para así crear un efecto de mechas en todo el conjunto.

La duración de las extensiones es de un par de meses, siempre y cuando se fijen al propio cabello y se traten con el mayor de los cuidados. Si se trata de extensiones adhesivas, que se aplican sobre la piel y que son casi de quita y pon, pueden durar algunos meses más.

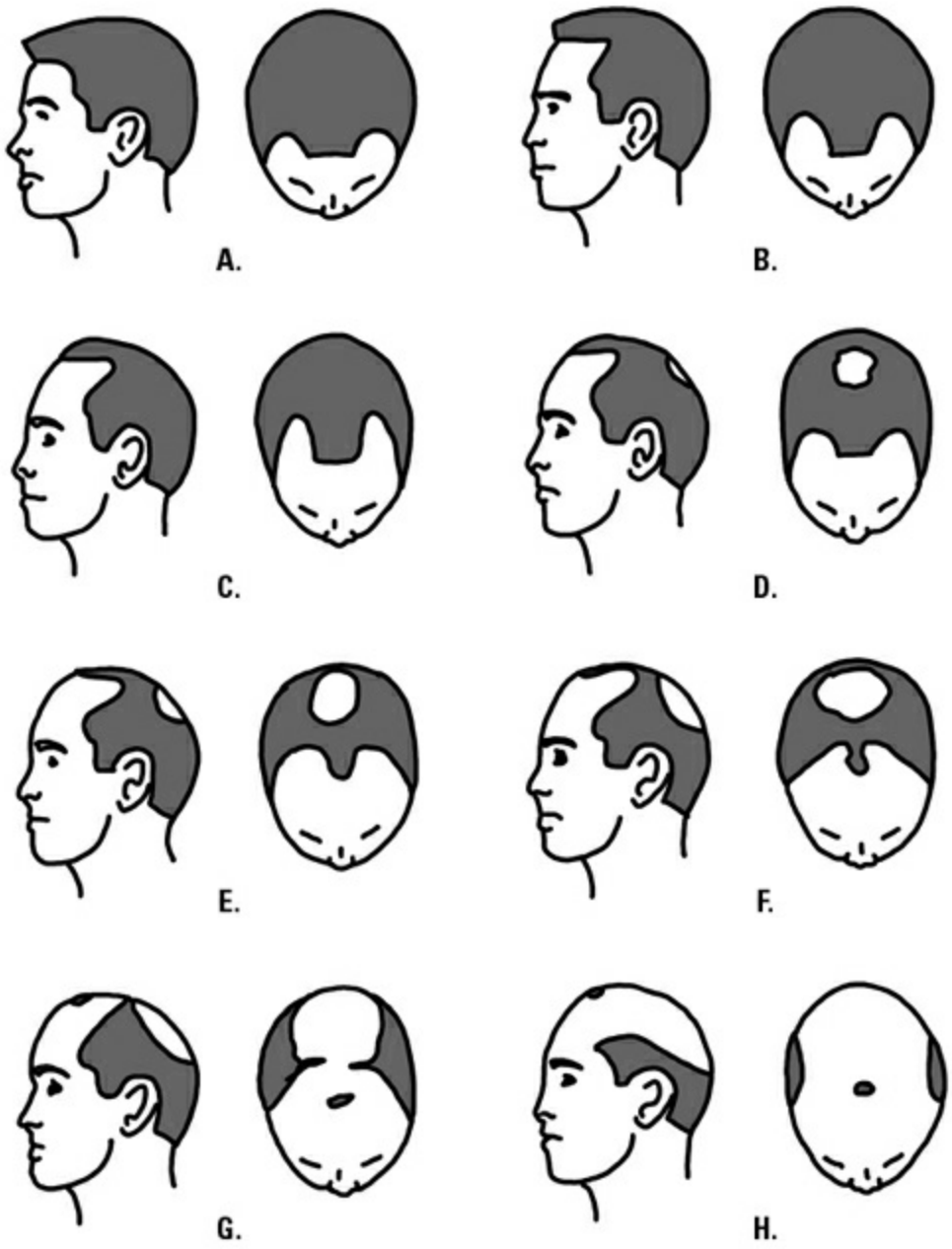



**Figura 9-3: Fases de la caída del cabello**

Ante todo, debes saber que se trata de una cuestión hereditaria y, por tanto, genética. Hasta hace pocos años, la calvicie genética era un proceso inevitable ante el que había muy poco que hacer. Afortunadamente, la ciencia médica ha descubierto dos productos que frenan el proceso en un altísimo porcentaje de casos; me refiero al minoxidil y al finasteride. De hecho, no sólo detienen el proceso de

caída; aquellos folículos pilosos que corrían un serio “peligro de extinción” se regeneran, por lo que aumenta el espesor de la cabellera.
La principal pega del tratamiento es que hay que seguirlo de por vida. Si no, todo lo ganado se pierde en unas pocas semanas. Tú decides si vale la pena invertir un poco de constancia y esfuerzo a cambio de salvar tu cabellera. Y no olvides que el dermatólogo es la persona que debe decidir si conviene empezar el tratamiento. El minoxidil y el finasteride son medicamentos y, como tales, debe ser un médico quien te los recete.

## Es cosa de hombres

La calvicie es un problema que afecta generalmente a los varones. Hasta un 32 % la padecen, mientras que sólo afecta a un 0,1 % de las mujeres. Es más, no existen mujeres calvas, a menos que sea por una enfermedad o su medicación. ¿Por qué entonces ese alto porcentaje entre los hombres? Pues por una alteración en la recepción de una proteína derivada de la testosterona. En personas predispuestas genéticamente, los folículos pilosos son muy sensibles a la acción de esta hormona, lo que acaba provocando la caída del cabello. Como en las mujeres la testosterona desempeña un papel secundario, y se fabrica en cantidades mucho más pequeñas, este tipo de calvicie se da sólo en los hombres.
Las zonas concretas donde empieza a manifestarse este fenómeno se localizan a ambos lados de la frente y en la coronilla. Con el tiempo la superficie afectada va aumentando hasta juntarse ambas zonas. Se forma así lo que se llama calvicie hipocrática, aquella en la que sólo queda una media corona de cabello que pasa por la nuca. En cambio, la parte superior de la cabeza queda totalmente desprovista de pelo. Si a la predisposición genética se suma el uso de sombrero, hoy poco frecuente, entonces la calvicie acelera su marcha.

# Otra solución: los injertos

Las entradas en la frente son habituales, e incluso conforman una imagen masculina bastante normal. Otra cosa es que la zona despoblada se vaya ampliando y acabe

conectando con una coronilla igualmente calva. Poco a poco, este proceso dejará completamente despoblada la parte superior de la cabeza. Algo difícil de evitar sin la ayuda de un dermatólogo.

Ya te he hablado de la vía farmacológica, pero no hay que olvidar que hay otra opción. Es una solución muy práctica, porque no hay que estar pendiente ni de pastillas ni de lociones; y mucho menos de pelucas. Me estoy refiriendo, por supuesto, a la microcirugía. Durante el proceso, se coge el pelo que a todos nos sobra en la nuca y, cabello a cabello, se injerta en las zonas donde no hay. Así, el imparable camino hacia la calvicie queda frenado.

La ventaja es que al tratarse del cabello del propio donante no existe peligro de rechazo alguno y además su tono es idéntico… En unas tres horas se puede poblar una zona media, operación que se completa en varias sesiones hasta que los cabellos perdidos quedan compensados.

Esta especialidad médica ha cobrado un auge espectacular por su comodidad y por los buenos resultados que se obtienen. La mujer, afortunadamente, no ha de recurrir a ella, porque, como te decía antes, en un 99 % de los casos la calvicie es cosa de hombres.

Capítulo 10

# Limpio y sin salir de casa

## En este capítulo

- La importancia de llevar la cabeza limpia
- Algunos trucos del lavado
- Los distintos tipos de champú
- Cómo desenredar el pelo por la mañana

Un cabello limpio y brillante ofrece una inmejorable primera impresión en cualquier persona. Y tanto da que se trate de un hombre, una mujer o un niño. Es un principio válido para todo el mundo. Llevar el pelo limpio no sólo es importante por cuestiones de estética, sino que además es esencial si quieres tenerlo sano. Como has visto ya en el capítulo 9, la falta de una adecuada higiene puede traducirse en una posible caída del cabello. Y no me refiero a la habitual caída que todos sufrimos, sino a aquella otra más grave que puede derivar en una calvicie. Por tanto, presta atención a este capítulo. Es posible que ya conozcas muchos de los consejos que te daré, pero, aunque sea así, no dejes de tomar nota. La salud de tu cabello te

lo agradecerá.

## El lavado, a fondo

Al levantarte por la mañana, el cabello queda generalmente muy desordenado. Son esos pelos locos que te encuentras al mirarte en el espejo después de una noche de sueño. Nada que un buen peinado no pueda solucionar. Pero si además de tener el pelo desordenado y enredado te notas el cabello sucio y graso, entonces es señal evidente de que tienes que lavarte la cabeza.
Lo cierto es que no hace falta lavarse el cabello cada día. Basta con hacerlo cada dos o tres para eliminar el conjunto de impurezas ambientales, polvo, escamaciones de la piel o sebo segregado que, de no eliminarse correctamente, podrían llegar a perjudicar su normal desarrollo.

## Agua, champú… y lociones

La importancia de un buen lavado es esencial, eso ya ha quedado claro. Pero lo que a lo mejor no sabes es que existen dos tipos de lavados:

- **El lavado realizado a modo de fricción** con líquidos desengrasantes y disolventes, que sólo es posible en cabellos cortos de 1 o 2 centímetros y cuando no tienen grasa. Además del alcohol puro, los desengrasantes que pueden utilizarse son el agua de colonia y algunas lociones comerciales. Se aplica por toda la cabeza hasta dejar los cabellos empapados, se fricciona 1 o 2 minutos con ambas manos y, antes de que acabe de secarse del todo, se procede a frotar todas las zonas de la cabeza con una toalla limpia. La suciedad, ablandada y separada ya de la piel y el pelo, debe quedar visiblemente impresa en la toalla.

- **El lavado normal con agua y champú,** que es el más frecuente y el

idóneo para toda clase de cabellos y medidas. El champú es el encargado de arrancar la suciedad del pelo. Una suciedad que acaba siendo arrastrada por los aclarados hasta dejar la cabeza bien limpia.

No entrarían en ninguna de estas dos categorías los lavados en seco con polvos comerciales hechos de mezclas de talco, bicarbonato sódico, óxido de cobre y ácido salicílico que se venden en farmacias y droguerías, y que en ocasiones recetan los dermatólogos para algunos tratamientos. En realidad, se trata más de un desengrasado que de un lavado; aunque la grasa disminuye, la suciedad se queda.

Como estos productos dejan restos en forma de partículas de polvo, muy difíciles de desprender del cabello, es recomendable no usarlos en pelos oscuros. El efecto que provocan es el de un cabello sucio y polvoriento.

**Figura 10-1: El lavado en seco, sólo en situaciones muy especiales**

## Con grasa, pero sin tiempo

Hay ocasiones en las que no es posible lavarse la cabeza, pero en las que es necesario tenerla limpia, presentable y, sobre todo, libre de grasa. Si te encuentras en esta situación, el alcohol es el medio más eficaz. Puedes usar lociones con base alcohólica o, directamente, alcohol absoluto de 96°C. Por su composición, el alcohol disuelve la grasa, que se puede absorber y eliminar después con una segunda tanda de fricciones. Para dar este segundo paso, envuélvete las manos en una toalla y frótate la cabeza antes de que el alcohol se seque.
Otra ventaja de este método es que el alcohol, que es un gran deshidratante, no deja residuos de agua en el cabello, desecándolo intracelularmente. Esto explica por qué buena parte de tratamientos capilares se presentan en una solución de este tipo: el alcohol disuelve la grasa y permite así que otros productos e ingredientes sean absorbidos por el cabello. De lo contrario, y como la grasa repele el agua, sería imposible que esos nutrientes lograran penetrar e hicieran el efecto deseado.

## En la ducha, mucho mejor

El mejor modo de lavarse el pelo es hacerlo mientras te duchas. Luego ya tendrás tiempo de darle forma o, sencillamente, dejar que se seque de manera natural o con la ayuda de un secador. Pero, sin duda, la ducha es el método más práctico y eficaz. ¿Por qué? Pues porque la posición vertical en que nos duchamos facilita que los distintos residuos, como la suciedad y el polvo, caigan de arriba abajo arrastrados por el agua. En la bañera la situación es muy diferente, porque tanto el jabón como la suciedad quedan flotando en el agua, volviendo luego al cuerpo y ensuciando el pelo.

Ten siempre en cuenta que si te duchas y vas a lavarte el pelo, lo ideal es que comiences siempre por la cabeza y sigas después por el resto del cuerpo, cuando el cabello ya esté bien lavado y enjuagado. Es lo más rápido y práctico.
Si decides que no necesitas ducharte o directamente no te apetece, entonces lo más práctico es que te laves sólo la cabeza. Y siempre cabeza abajo en el lavabo. Es también un muy buen método para lavarse el pelo.

Ten presentes, por tanto, los siguientes puntos:

- Algunos cabellos, cuando no tienen grasa ni polución, sólo precisan un lavado cada dos o tres días. O incluso una simple, pero bien aplicada, fricción alcohólica o de colonia.
- Mucho champú no es sinónimo de un mejor lavado.
- El empapado previo con agua y el enjuague final son tan importantes como la aplicación del champú.

**Tabla 10-1: Los conceptos clave para darte estilo cada mañana**

| | **Útiles que necesitas** | **Productos recomendados** |
|---|---|---|
| Si te lavas el pelo | Toalla, agua… | Champú adecuado a tu pelo |
| Si quieres mantener el pelo liso | Secador, plancha, cepillo de agarre | Sérum para las puntas |
| Para dar buena forma a tu ondulado | Plancha que curve, cepillo redondo | Espray de brillo, laca de pelo suave |
| Si quieres recuperar tus rizos | Secador con difusor, habilidad con tus dedos (evita peines y cepillos) | Espuma en mojado, espray para realzar rizos sobre pelo seco |
| Para eliminar zonas y puntas encrespadas (como, por ejemplo, las de sienes y laterales) | Separar con pinzas las zonas encrespadas para trabajarlas a fondo al aplicar el producto | Suavizante o mascarilla (aplicado en pequeñas cantidades y con masaje de dedos; sin enjuague) |

### *Toques finales recomendados*

En todo tipo de cabello, aplicaciones de sérum no graso, ideal para conseguir un pelo suave, sano y brillante.

## El lavado perfecto

No por aplicar más champú tendrás el pelo más limpio. Al contrario, a

veces estorba más que soluciona, sobre todo porque un exceso de espuma en unos cabellos muy sucios acaba creando una "masa" que cuesta enjuagar. Recuerda que hay veces en que más es menos. Por tanto, menos champú… y más agua. Y ahí van otros consejos prácticos:

- Vierte un poco de champú en una mano y luego repártelo entre las dos para tratar de crear una espuma suave que después puedas aplicar en la cabeza.

- Ponte el champú mientras el pelo está muy empapado.

- Con poca cantidad de champú obtendrás la espuma que necesitas, y que te será también más fácil de enjuagar.

- La espuma suave lava bien, mientras que la muy espesa complica el lavado y dificulta el aclarado. Si por casualidad la espuma se te espesa al frotar, ve añadiéndole un poco de agua hasta que se aclare lo suficiente como para repartirla uniformemente por toda la cabeza.

- No creas que es por ahorrar, aunque siempre puede ser un motivo extra para hacerlo, pero ten en cuenta que cuanto más jabón uses más difícil será enjuagarte.

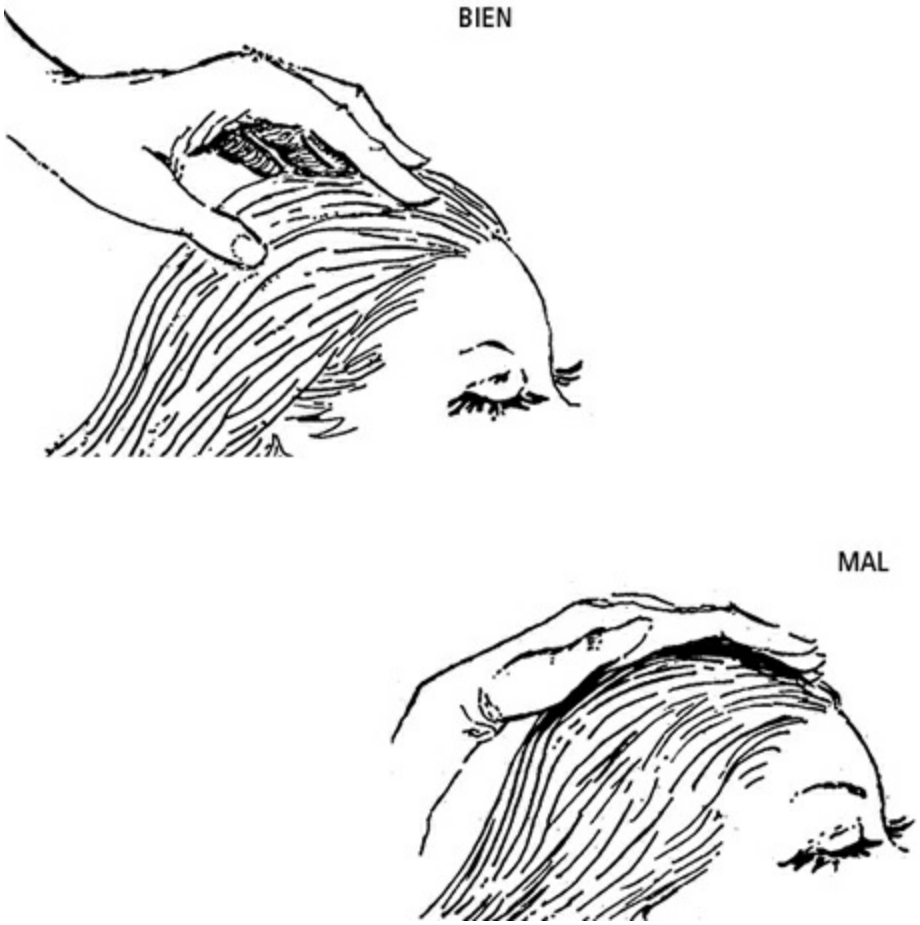



**Figura 10-2: La importancia de la posición de la mano**

Si te lavas a diario, una sola aplicación de champú bien repartida por todo el pelo, y con la espuma muy bien aclarada, es más que suficiente para que tu cabello luzca y goce de una buena salud.

Si usas un champú neutro y te lavas la cabeza a diario, con un solo lavado a fondo basta. Pero si usas un champú de tratamiento, entonces tendrás que darte una segunda aplicación y dejar la espuma durante varios minutos (de 5 a 10) antes de enjuagarte. Es la mejor forma de que ese tratamiento haga el efecto deseado.

## La clave del asunto: el champú

Para que el lavado sea lo más efectivo posible, hay que poner atención al método y al tiempo que invertimos; de ellos dependerá el resultado final. Habría que añadir además otro factor de gran importancia, el champú.
En cualquier tienda puedes encontrar una variedad extraordinaria de champús de todas clases. Los hay para todos los gustos, desde aquellos que presumen de estar elaborados con sustancias naturales, como las yemas de huevo, hasta los más sintéticos, como los polvos alcalinos; pasando, claro está, por los jabones sólidos, líquidos y en gelatina. Estos dos últimos son los más prácticos.
A continuación te voy a describir las propiedades de cada uno de ellos.

## Los champús naturales

Aunque parezca una cosa del pasado, la yema de huevo nunca ha dejado de ser uno de los mejores productos para lavar el pelo. Lo deja con un tacto y brillo muy agradables. Y no sólo eso, sino que además sus efectos son beneficiosos a la hora de restablecer un buen funcionamiento capilar.

### Con los pelos de punta

El pelo limpio se nota a simple vista y es una inmejorable tarjeta de presentación. De eso no hay ninguna duda. Pero a veces surge un pequeño inconveniente con el cabello recién lavado y secado: la electricidad estática. ¿Qué la produce? Las causas pueden ser variadas, pero por lo general aparece por un clima o un ambiente muy seco, que puede haber producido el mismo secador de pelo. En cuanto el cabello coja un poco de humedad ambiental, esa electricidad estática desaparecerá. Cuando no es tan fácil, basta con echar una nube de espray sobre la cabeza y el pelo, ya sea una laca, un producto de acabado sin fijación o una aplicación de brillo.

En los cabellos muy delicados y finos, este tipo de tratamiento da un ligero toque de dureza, como si el pelo tuviera más cuerpo. En los más resecos, proporciona una agradable suavidad.

Lo difícil, en todo caso, es lavar el cabello con yemas de huevo, pues no producen espuma. La primera sensación, sobre todo si no se tiene experiencia, puede ser la de que, más que limpiar, ensucian.

### *Modo de empleo*

Aquí tienes el procedimiento que debes seguir para lavarte el pelo con yemas de huevo:

- Separa la clara de huevo de la yema y déjala en un tazón. Una es suficiente para cabellos cortos y dos para medidas medias y largas.
- Empapa muy bien el cabello con agua caliente, nunca con fría. Si el cabello no está muy ablandado por la temperatura del agua no podrá lavarse con este sistema.
- Vierte sobre el pelo cantidades muy pequeñas de yema, repartidas por toda la cabeza. Con los dedos mezcla la yema con el agua de forma que quede bien repartida por toda la mata de pelo.
- Frota el cabello con los gestos típicos del lavado. La yema de huevo actúa desprendiendo la suciedad por ablandamiento.
- Enjuaga a fondo y repite todo el proceso una segunda vez.

Si sigues todos estos pasos correctamente, tu pelo no dejará de agradecértelo.

### *Más allá de la yema*

Pero la yema de huevo no es el único champú natural. Otro producto que conviene tener en cuenta es el palo de jabón, una madera especial de Centroamérica que contiene saponina, el principio básico de los champús. Con este jabón se empapa bien el cabello, frotándolo y enjuagándolo repetidamente. No hace espuma, y tampoco irrita la piel ni el cabello. Al contrario, lo deja brillante y con un aspecto y tacto idóneos.

## Los polvos alcalinos

Hoy casi no se usan, al menos para lavar el pelo. Uno de ellos es el bicarbonato simple y puro, del carbonato sódico o el borato sódico. Aplicados sobre el cabello mojado, y restregando mucho y fuerte, estos polvos ayudan a desprender la suciedad. Eso sí, en cabellos muy sucios y grasos habría que repetir el proceso al menos tres veces.

Además, tienen grandes inconvenientes, porque debilitan la capa de queratina del pelo y lo dejan sin brillo, lleno de residuos de cal. En cuanto a sus ventajas, lo cierto es que no se destaca ninguna, y menos si los comparamos con los buenos preparados disponibles hoy en día.

## Los jabones sólidos

Los jabones sólidos más corrientes son también alcalinos ya que contienen sosa en mayor o menor cantidad. Los resultados aquí son similares a los de los polvos alcalinos, aunque los jabones que contienen aceites vegetales dejan el cabello algo más suave.

Además, y a diferencia de los polvos, estos productos sí hacen espuma, lo que facilita el trabajo de lavado. Pero los resultados tampoco son espectaculares.

## Los champús en polvo

Como los anteriores ejemplos, también los champús en polvo son cosa del pasado. Mejoraron la pastilla corriente de jabón al añadir materias e ingredientes suavizantes y sin alcalinidad, pero no pueden competir con los excelentes productos creados hoy en día. Aun así, todavía hay algunos champús de este tipo, presentados en sobres, con polvos que hay que disolver en agua antes del lavado.

## Los emulsionados o en crema

Gracias a los emulsionantes, un champú líquido puede convertirse fácilmente en otro más cremoso o sólido. Dentro de esta categoría se encuentran los champús regeneradores y reconstituyentes. Los que se obtienen con ácidos grasos líquidos (proteínas) son los que mejor sientan a un cabello reseco y castigado. Lo dejan en un estado perfecto, ni seco ni graso, y con su brillo natural.

### El agua influye

Los champús pueden ser de muchos tipos: alcalinos, neutros o ácidos; con mucha consistencia o poca… Igualmente, su capacidad de hacer espuma cambia, y no sólo por la propia fórmula química del producto, sino también por un factor ajeno como es el grado de dureza del agua.
Un ejemplo concreto: el agua de Madrid facilita la espuma y deja el cabello suelto y brillante, gracias a su grado mínimo de dureza, mientras que la de Barcelona, una de las aguas más duras que pueden encontrarse en España al contener abundante cal en forma de sales, deja residuos polvorientos que, en algún caso extremo, se notan al cepillar el pelo seco. Esa dureza del agua hace que los mismos champús resulten menos espumosos y dejen el cabello más áspero y con poco brillo.

De hecho, la gran mayoría de champús actuales, sea cual sea su tipo y especialidad, son ácidos. Y todo porque pueden utilizarse incluso con agua dura y con un mayor contenido de cal.
Las variantes y especialidades son incontables, sobre todo gracias al añadido de extractos diversos que los hacen muy útiles a la hora de combatir todo tipo de alteraciones. Así, se elaboran champús al aceite, al huevo, al limón, a la clorofila, al ron, a la ortiga o a las plantas más exóticas y salvajes que se puedan imaginar. En muchas ocasiones, esos añadidos no suponen ninguna mejora. Sólo son fragancias que, con su originalidad, buscan llamar la atención del comprador. Para que puedas notar sus efectos, es preciso que en el segundo lavado dejes la espuma durante unos

cuantos minutos en tu cabeza. También es imprescindible usar el mismo champú semana tras semana.

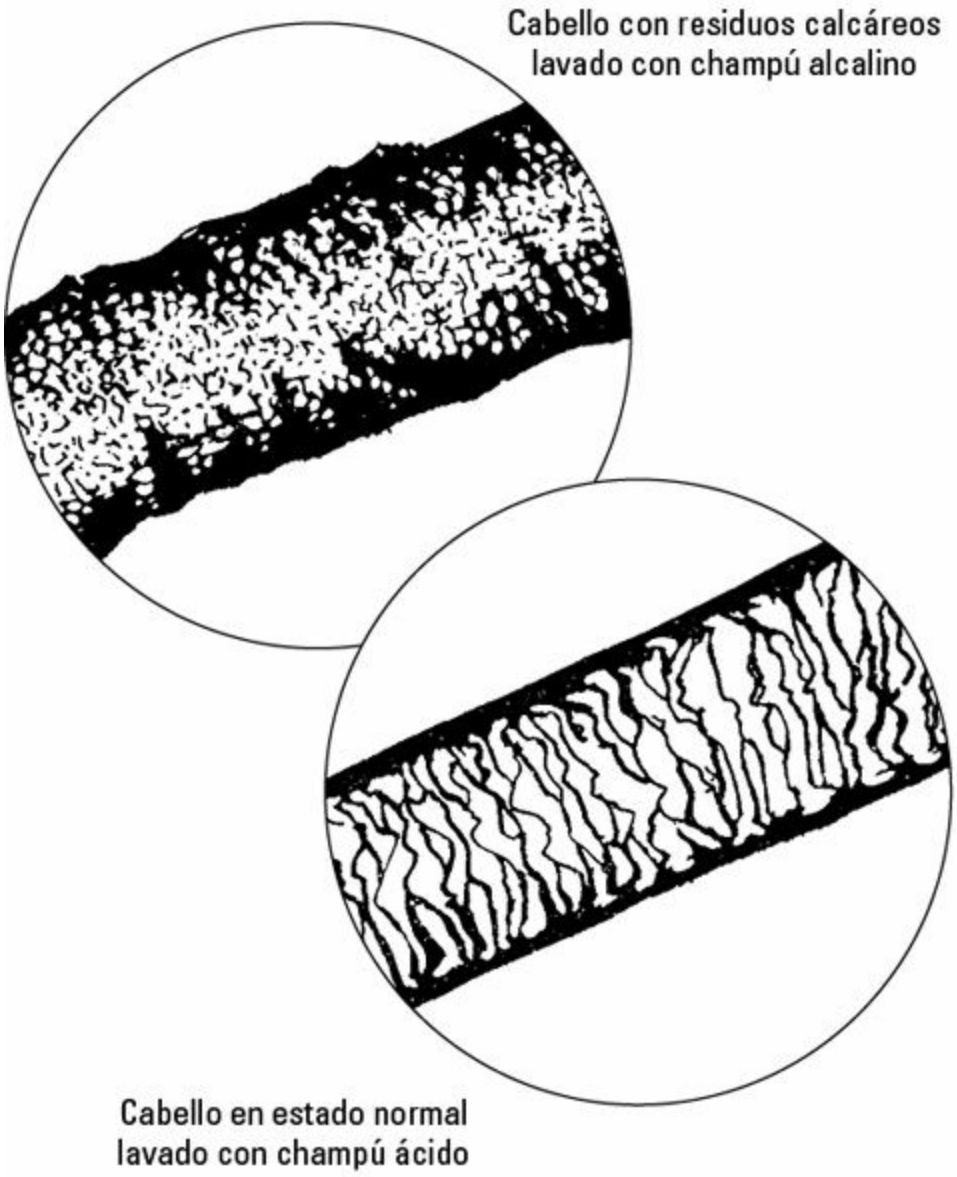



**Figura 10-3: Cabellos con y sin restos calcáreos, por culpa del agua**

# Los champús al aceite

Este tipo es complicado de usar. En todo caso, es muy importante que sepas si es adecuado para cabellos grasos o para secos. Inconscientemente, se asocia el champú al aceite a la necesidad de dar suavidad a un cabello seco, cuando la verdad es que hay champús de este tipo preparados para todo lo contrario.

## Los champús al huevo y al aceite

Este clase de preparados suelen llevar un producto llamado lecitina, con una acción química similar a la que se obtendría lavando el pelo con yemas naturales. Ambos tipos son adecuados para los cabellos secos y ásperos, aunque algunas marcas, sin demasiado fundamento, los recomiendan también para los grasientos.

## El champú a la brea

Este tipo de champú es uno de los más auténticos, porque está preparado con alcoholes grasos sulfurosos o laureatos, a los que se añade brea en mayor o menor proporción. Es muy adecuado para combatir la grasa, la seborrea y diversos tipos de caspa, especialmente las de tipo graso.

## El champú a la camomila

Se conoce también como champú decolorante o aclarador. Es difícil de controlar, aunque siempre que esté libre de materias reactivas, que castigan mucho el pelo, puede usarse sin problemas. Con una o dos aplicaciones el cabello aparece ya más claro. Por eso no hay que abusar de él.

Si quieres aclararte el pelo, es mucho más fácil —y menos perjudicial— hacerlo con cremas o aceites decolorantes profesionales o, sencillamente, con buenos tintes.

No olvides que tras el nombre de esta inofensiva planta se venden diversos

preparados que contienen otras materias que sí pueden ser nocivas. A la larga, pueden acabar destrozando el cabello por su acción química, muy corrosiva, y por el descontrolado uso que se haga de ellos.

## Los champús colorantes

Esta variedad asocia el lavado con la posibilidad de disimular unas canas o de variar el color del pelo; aunque, a decir verdad, en líneas generales no suelen ofrecer resultados aceptables ni una gran naturalidad. Pero su problema principal es que, a los dos o tres meses de usarlos, las puntas de los cabellos aparecen resecas y estropeadas. Por tanto, si de lo que se trata es de dar color, nada como uno de los estupendos tintes que hay en el mercado. Dan mejores coloridos, además de resultados más naturales, rápidos y beneficiosos para la salud del pelo.

## Los champús aniónicos y catiónicos

Esta variedad presenta unas propiedades químicas muy especiales y, bien utilizada, resulta una excelente opción:

- **Los champús aniónicos** ayudan a que la suciedad del cabello y del cuero cabelludo se desprenda muy fácilmente. Con ellos debe darse sólo el primer lavado.

- **Los champús catiónicos** tienen una finalidad complementaria a los aniónicos, pues arrastran con facilidad las partículas de suciedad que hayan quedado tras un primer lavado. Además, desprenden fácilmente la caspa y evitan su reproducción. Y por si todo esto fuera poco, dejan el cabello brillante, con un buen tacto y fácil de desenredar. Eso sí, es aconsejable dejar la espuma unos minutos para conseguir el efecto deseado.

**Figura 10-4: Hay multitud de tratamientos para el cabello**

## Vaya lío de pelo

Al levantarte por la mañana tu pelo no sólo puede aparecer sucio, sino también totalmente enredado. Todos aquellos que tienen el cabello un poco largo saben lo que es encontrarse con el pelo formando una maraña.

Pues bien, la pregunta en este caso es simple: ¿hay que desenredar esos cabellos tras el lavado? ¿O mejor al despertarse? La respuesta puede sonar un poco decepcionante, porque lo cierto es que el orden de los factores no altera el producto. Lo que está claro es que hay que ir con mucho cuidado si no se quiere maltratar el pelo en la operación de desenredo. Y, lógicamente, con cabellos castigados, finos o muy rizados el cuidado debe ser incluso mayor. Son mucho más frágiles y podrías romper más de los necesarios.

## En el cuidado está el secreto

Para desenredar bien el pelo y sin causar daños colaterales hay que empezar quitando con cuidado los nudos de las puntas, sin dar tirones en la raíz. Nada mejor que coger los cabellos con los dedos, cerca de las puntas, y dar ligeros tirones en la parte enredada, dejando el pelo suelto para que nuestra fuerza no repercuta sobre el cuero cabelludo.

En algunos estilos especiales de peinados, en los que el cabello se bate o se crepa, o en el caso de las trenzas rasta, hay que aplicar un producto acondicionador. Tras aplicar el producto, aún habrá unas capas rellenas de cabello que hay que desenredar.

Como en cualquier otro trabajo de peluquería, desenredar el pelo requiere meticulosidad, paciencia y atención. Y si esto resulta evidente para los profesionales, también debería serlo para cualquiera que quiera cuidarse el pelo en casa. Como en todo trabajo que precisa un buen acabado, la prisa es mala consejera.

## Que no haya sustos

Si te dejas alguna zona de crepado interior al lavar el cabello, se podría producir un fenomenal enredo, sobre todo en esos tipos de pelo especialmente difíciles, ya sean largos finos o muy rizados.

Si vas a desenredarte el pelo con un peine hay que hacerlo por el lado de púas y aberturas anchas. No intentes nunca desenredar toda la melena; ve haciéndolo por grupos de mechas.

Con el cepillo se facilita considerablemente el trabajo de desenredo, siempre y cuando vayas levantando capas de cabello de la parte superior con la mano que queda libre. Debes empezar por desenredar las puntas de las partes bajas, luego sus raíces y así ir subiendo hacia las capas altas. Y siempre empezando por las puntas. De otro modo, si comienzas a desenredar por la raíz, corres el peligro de montar un

lío tremendo. Cada vez que des un suave tirón con el cepillo para desenredar, la mano libre tiene que aguantar el cabello cerca de las raíces. De lo contrario, es fácil que te acabes haciendo daño.

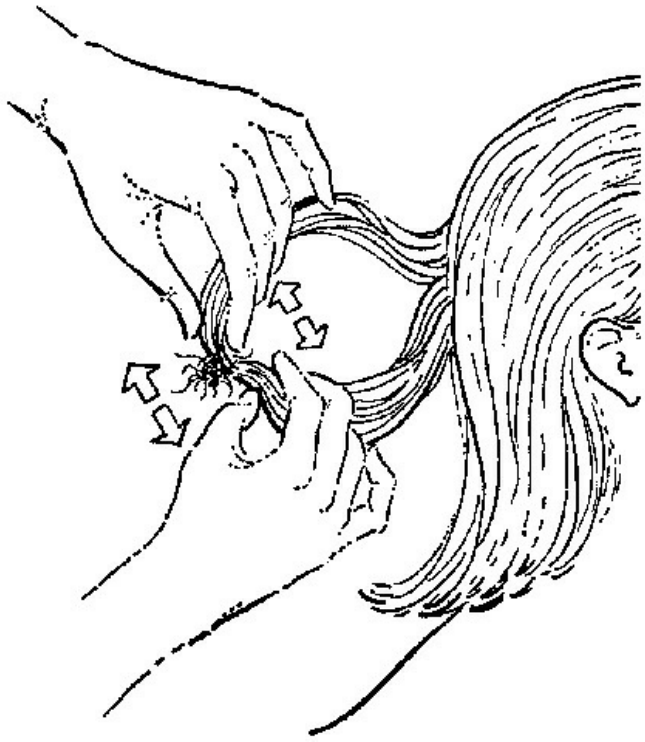


**Figura 10-5: Desenredado de puntas anudadas**

# ¿Desenredarlo en la ducha?

Otro sistema muy válido es desenredar el pelo a la vez que se empapa con la ducha. El agua, gracias a la presión que aporta, ayuda a que sea más fácil deshacer la maraña del pelo. Además, con la cabellera húmeda el pelo resbala y los nudos se sueltan más fácilmente. El único inconveniente, que puede superarse con una mayor atención y cuidado, es que no deja ninguna mano libre para aguantar las raíces del cabello durante los tirones.

Desenredar no es tarea fácil. Hacerlo bien es todo un arte que sólo se aprende con interés y práctica… mucha práctica. ¡Adelante!

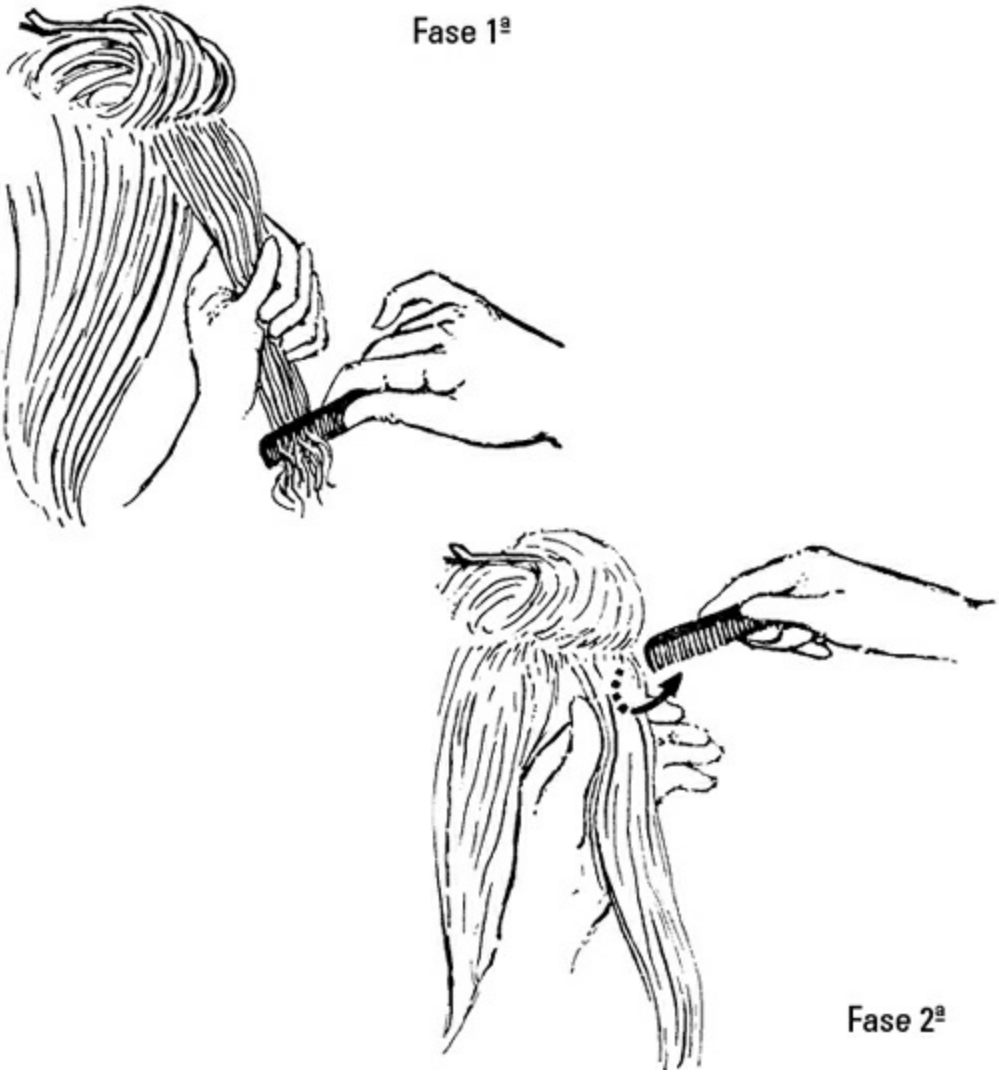



**Figura 10-6: Desenredado a peine, de puntas a raíces**

# Los hombres también se cuidan

Cuando los hombres, llevados por su sentido práctico, no se lavan un día el cabello, lo que hacen es aplicarse una loción alcohólica que lo limpia parcialmente. Después se puede secar el pelo como siempre, o dejarse al natural si hace buen tiempo y la temperatura es agradable.

No hay ningún problema en usar este sistema si se lleva el pelo corto, pero en las medidas medias y cuando se lleva un corte con estilo el secado es una necesidad. Con peine y cepillo al aire, lo adecuado es reseguir las líneas del corte. Si hace falta curvar algunas puntas, se usa la potencia del aire caliente, pues el aire frío apenas seca.

Pero hay también otras formas de peinarse. Por ejemplo, usando una gomina adecuada, sea suave o fuerte. Con ella se controla la dirección del cabello, a la vez que se le da cuerpo y consistencia. También lo aplasta si se trata de un tipo de cabello con un fuerte ondulado o unos rizos indomables. Los peinados masculinos engominados transmiten una imagen cuidada y de seriedad, aunque no siempre es así: muchos jóvenes la usan para elevar y disparar al aire su pelo, hasta crear incluso crestas; el aspecto que así presentan es mucho más informal.

Capítulo 11

# Mi hermosa lavandería

## En este capítulo

- Las ventajas de lavarse el pelo en la peluquería
- Los secretos del proceso de lavado
- Los movimientos básicos para lavar y enjuagar

Como te contaba en el capítulo 10, un cabello limpio es un cabello sano. Y al revés, la falta de higiene es el primer paso hacia una posible caída del cabello o hacia la aparición de la seborrea y la caspa, fenómenos que pueden llegar a alcanzar una gravedad importante. Aunque pueda sonar un tanto exagerado, se podría dividir a las personas que sufren problemas en el pelo y el cuero cabelludo en dos grandes grupos:

- Los que padecen anomalías por otros desequilibrios o una salud precaria.
- Los que tienen problemas aunque sean personas sanas y equilibradas.

La diferencia entre unas y otras es que las primeras necesitan un tratamiento específico para cuidarse, mientras que las segundas sufren esas alteraciones por no haber tenido en cuenta la importancia de la higiene. ¿Exagerado? Más bien tan real como la vida misma.

## La peluquería para todo

Por supuesto, la higiene empieza en casa, pero tampoco hay que obsesionarse. Basta con lavarse el pelo cada dos o tres días para que luzca en perfectas condiciones. Es algo que he ido repitiendo a lo largo de estas páginas, porque considero que no puede tomarse a la ligera.

Pero a veces, por el ritmo del día a día o por comodidad, o porque quieres el consejo de algún profesional, puede ser interesante que vayas a lavarte el pelo en tu peluquería de confianza. Es una opción que conviene tener en cuenta, sobre todo si has sometido el pelo a algún tratamiento o sabes que no está en las mejores condiciones. No hay problema. La supervisión del cabello de cada cliente forma parte del trabajo de cualquier peluquero; una tarea a la que el profesional debe prestar la mayor de las atenciones.

## La importancia de un buen lavado

En cualquier salón de peluquería que se precie, la persona que lava los cabellos debería gozar de una consideración especial, porque su trabajo no es en absoluto secundario. Al contrario, es de los más importantes, porque cualquier negligencia puede ser nefasta para la salud del pelo. A menudo se olvida que un buen peinado puede no quedar bien ni lucir como merece, si el cabello no está bien lavado y perfectamente aclarado.

## Romper una lanza a favor

Mucha gente, profesionales incluidos, creen que el trabajo de lavar el pelo en una peluquería es de tercer orden. Es el típico "marrón" que le cae al último que ha entrado. Así, hasta que cambie de puesto, va a estar con las manos mojadas todo el día, quitando constantemente suciedad… Pues bien, ya va siendo hora de desterrar semejante idea y reivindicar el papel de los que llevan a cabo este trabajo. Por respeto a una labor tan digna como cualquier otra, pero también porque esos trabajadores tienen una gran responsabilidad ante sí, dado que quien lava las cabezas es también quien más en contacto está con el cabello, el que lo trata y acondiciona.

Debo añadir que el 99 % de los grandes peluqueros, los que de verdad conocen todos los secretos del oficio, comenzaron lavando cabezas como aprendices. Pudo ser un engorroso aprendizaje, sin duda, pero el poso que deja es para sentirse orgulloso. Yo el primero.

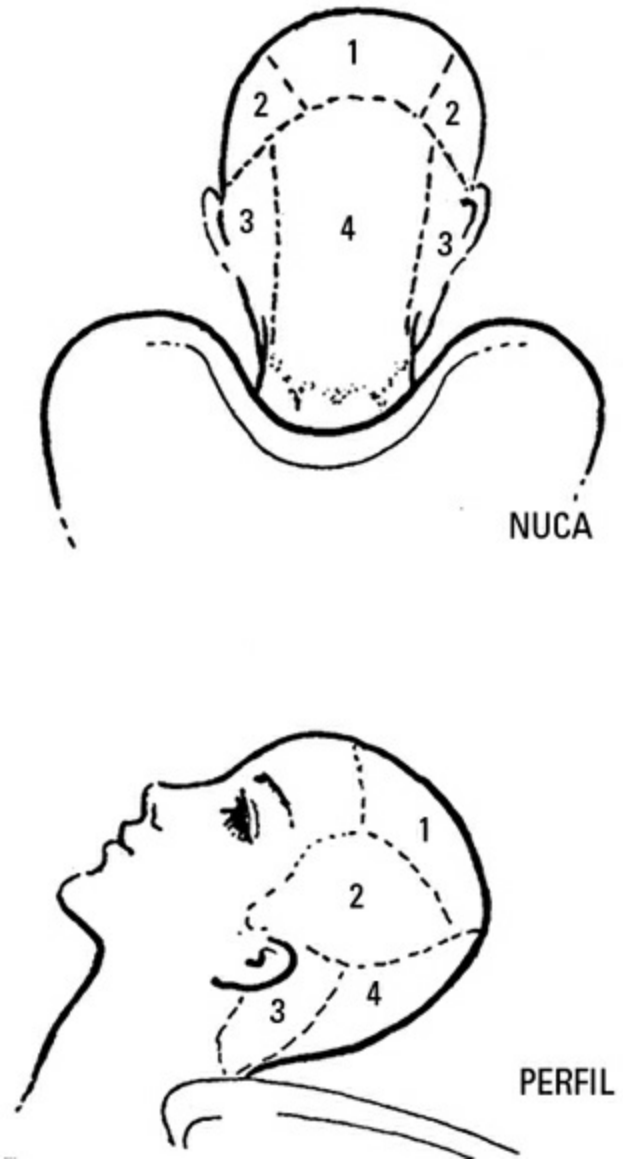



**Figura 11-1: El lavado seguirá el orden que los números indican**

Si el pelo queda sin brillo y poco vistoso después de pasar por la peluquería, seguramente se debe a un fallo en el vital proceso inicial del lavado.

## Hablando se entiende al cliente

Aunque el que lava sea un aprendiz, antes de empezar es esencial hablar con el cliente. ¿Por qué, te preguntarás, si con lavarle bien la cabeza ya basta? Pues no es así. Un buen peluquero debe conocer a su cliente, saber qué piensa y qué desea. Muchos clientes no tienen un criterio definido sobre lo que quieren. Simplemente desean quedar presentables, y tanto les da que se use un champú u otro. Sin embargo, un buen profesional sabrá despertar su atención y mostrar la importancia de lo que está haciendo. Por ejemplo, puede comentar que no todos los champús tienen el mismo efecto y que el que va a usar es el más adecuado para ese tipo de cabello.

También ocurre todo lo contrario. Hay clientes que no sólo están preocupados por su cabello, sino que además conocen bien el tema.

Sea como sea, de lo que se trata es de ganarse la confianza del cliente. Y es así como se consigue prestar un servicio de verdad, no algo rutinario y que nada aporte al profesional o al cliente. Hay que tener bien presente que, a simple vista, un profesional con experiencia es capaz de advertir el 50 % de las anomalías del cabello; el 50 % restante sólo podrá averiguarlo, o al menos suponerlo, hablando con el cliente.

### El lavado alisador

Quien tenga un cabello rizado quizá querrá saber que hay un sistema especial de lavado que consigue dejarlo mucho más liso de lo habitual y con menor tendencia a rizarse. Se trata de hacer un solo baño de champú, pero muy diluido. Hay que frotar el pelo con ese champú rebajado y, antes de que haga espuma, enjuagarlo ligeramente, nunca de un modo completo. Y así repetidamente, agua y champú, en un solo y único lavado algo más largo de lo habitual. En ningún momento hay que hacer espuma ni se tocará el cabello con el champú sin diluir. El resultado es sorprendente; además de limpio, el cabello estará más liso.

## Atención a los preliminares

A la hora de lavar el pelo se produce la siguiente paradoja: el sistema más fácil y más eficaz es usar un buen champú, pero al mismo tiempo, y aunque suene raro, no es nada fácil obtener buenos resultados. Siempre y cuando no se tengan en cuenta ciertos pequeños detalles de procedimiento.

## ¿Cuál es la mejor postura?

La respuesta a esta pregunta depende de la zona del mundo en la que te encuentres. En los países de Europa Central es bastante habitual que, con una toallita en la mano para protegerse los ojos, los clientes, en posición de pie, se inclinen hacia una cubeta para que les laven la cabeza y la cara.

En cambio, en Oriente se da el colmo de la comodidad. El cliente se relaja totalmente bien estirado en un sofá, con la cabeza apoyada en una especie de palangana para apoyar el cuello.

En España más bien se opta por un sistema intermedio, ideal, práctico y no menos eficaz. El cliente se sienta, inclina la cabeza hacia atrás con la vista al techo y, en una posición que no es demasiado cómoda pero que puede mantenerse durante unos minutos, se dispone a disfrutar de un buen lavado.

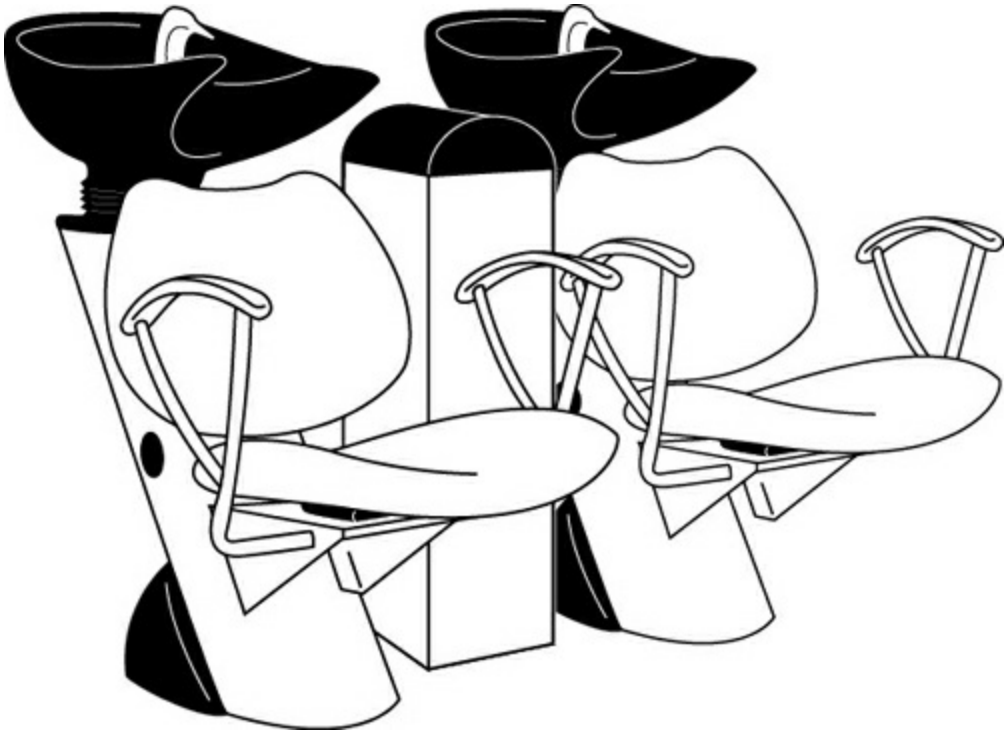


**Figura 11-2: Lavacabezas de dos plazas**

*El lavacabezas*

Para llevar a cabo el proceso, los peluqueros contamos con un eficaz artilugio, el lavacabezas o, como yo le llamo, el cabes. Se trata de un mueble con forma de abrevadero compuesto por una cubeta de acero inoxidable con desagüe. En ella desembocan entre dos y cuatro bandejas apoyacuellos, con sus correspondientes sillas para los clientes.

En el interior del mueble hay un termo de 50 o 75 litros de capacidad, con las debidas conexiones y el aparato mezclador, de donde salen tantas duchas como sea necesario.

## Manos al agua

Con todo preparado y el cliente en su sitio, sólo hay que empezar a lavar. ¿Cómo? ¿Qué detalles hay que tener en cuenta? ¿Cuál es la mejor manera de actuar?

En líneas generales puede decirse que el cabello debe estar bien humedecido con agua caliente. No hay que aplicar el primer champú sin antes haber empapado el

cabello a fondo. Hay que mojar bien toda la superficie, en un amplio y total masaje con la mano libre. Cuanto más sucio esté el pelo, más necesario es mojar bien el pelo.

Ahora ya es el momento de aplicar el champú en la cantidad justa, ni más ni menos. Y nunca directamente sobre el pelo, sino repartiéndolo primero en las manos para distribuirlo lo mejor posible. No hay que dejarse ningún rincón.

No hace falta crear espuma, porque los champús de calidad lavan por su propia fuerza desengrasante; así es como desprenden la suciedad. Si por casualidad aparece espuma en el primer lavado, es señal de que el cabello no estaba muy sucio o pusiste una excesiva cantidad de champú. En este último caso, tendrás que ir rebajando su densidad con agua.

### Cuando el agua no ayuda

En algunos pueblos costeros en los que el agua no es excesivamente potable o tiene filtraciones del mar, el lavado puede dejar el cabello áspero y con residuos que pueden oxidarse en contacto con el sol. Y todo gracias a su riqueza en sal, yodo, bromuro sódico y sulfato de magnesio. Ahí es nada. Para evitar este problema es necesario dar siempre un enjuague final, por pequeño que sea, con agua potable o dulce. También los champús deberán ser menos espumosos.

## El lavado, paso a paso

Para conseguir un lavado perfecto, el proceso debe cumplir cinco tiempos o pasos básicos. Son los siguientes:

- Mojar y empapar el cabello.
- Aplicar el champú.

- Hacer un aclarado normal.
- Dar champú por segunda vez para mayor seguridad.
- Hacer un aclarado insistente y profundo.

Dicho esto, voy a explicarte el proceso con un poco de detalle, haciendo especial hincapié en los movimientos más importantes.

## Los movimientos clave

Un buen peluquero debe tener agilidad y soltura en los dedos. Hay quien nace con ella y hay quien no. Pero lavar el pelo ayuda a todos los que comienzan en este oficio a ganar esa destreza, que tan útil será más tarde en el ejercicio de la profesión. Por tanto, ¿quién dijo que lavar el pelo era una actividad menor?

Dicho esto, no se puede lavar con la mano rígida y quieta. En los movimientos de lavado se deben mover con soltura no sólo los dedos, sino también el brazo y la muñeca. El contacto de la mano con la cabeza no debe hacerse en ningún momento con la palma; es mejor hacerlo con las yemas o las puntas de los dedos. Lógicamente, no se podrá llevar uñas largas: es imposible lavar bien con ellas y, además, resulta desagradable notarlas en el cuero cabelludo. Y menos aún pintadas… Con tanto lavado el esmalte puede saltar e ir a parar al pelo, regalándote unas mechas no del todo deseadas.
Otro punto importante y que no hay que olvidar es que la mano debe introducirse dentro de la cabellera, nunca resbalar por encima.

### *Movimiento en zigzag*

El movimiento base del lavado es un rápido zigzag de la mano, que se hace con la muñeca y un ligero movimiento del brazo. Este movimiento es el que facilita la

penetración de los dedos dentro de la mata de pelo. Las yemas, no lo olvides, deben estar en permanente contacto con el cuero cabelludo.

No por mucho apretar se lava mejor, que te quede claro. Hay que evitar ejercer demasiada presión sobre la cabeza para obtener un buen lavado. Hay que notar la presión de las manos, pero sin que hagan fuerza.

**Figura 11-3: El movimiento en zigzag, al lavar y al enjuagar**

**Figura 11-4: Movimiento en retirada, para no enredar**

*Movimiento en retirada*

Un segundo movimiento que debe acompañar al de zigzag puede definirse como de "retirada constante". Consiste en tirar lentamente de la mano hacia atrás, para que al mismo tiempo que se frota y se lava se pueda mantener el cabello sin enredos. O lo que es lo mismo, en todo momento, al frotar o enjuagar, las manos deben moverse siempre en un único sentido, de delante hacia atrás. Se trata de ir peinando al mismo tiempo el cabello con los dedos.
Las escamas del cabello se forman en la misma dirección en que se lava, de la raíz a las puntas. Por eso no se puede utilizar otro método. Es algo parecido a lo que ocurre con el tráfico en la ciudad; del mismo modo que hay calles donde hay direcciones prohibidas, aquí no se puede frotar o mover los cabellos desde atrás hacia adelante. De lo contrario, obtendrás un buen enredo.

## Un ballet bien organizado

Además del movimiento base en zigzag y de la dirección única de delante a atrás, existe un sistema bien estructurado para lavar la cabeza por zonas. Éstos serían sus puntos básicos:

- **Primer movimiento.** Se trata de comenzar con una sola mano, con el pelo ya empapado en champú. Se empieza desde el nacimiento del cabello en la frente, frotando en zigzag lentamente hacia atrás. Hay que repetir ese movimiento de cuatro a seis veces según la suciedad del cabello.

- **Segundo movimiento.** Con ambas manos, hacer los mismos movimientos pero en la zona de las sienes. Es bueno entretenerse aquí un poco más, tanto al mojar y empapar el cabello con agua como al frotar con el champú, sobre todo si eres mujer. No creas que lo digo por un prejuicio machista; en esa parte de la cara, debido al uso de cremas y maquillajes, se acumulan muchos residuos que hay que eliminar con eficacia. Dicho esto, hay que seguir con el movimiento base en zigzag hacia atrás, muy lentamente, retirando los dedos del pelo al llegar cerca de la coronilla y volviendo a comenzar otra vez los movimientos desde delante.

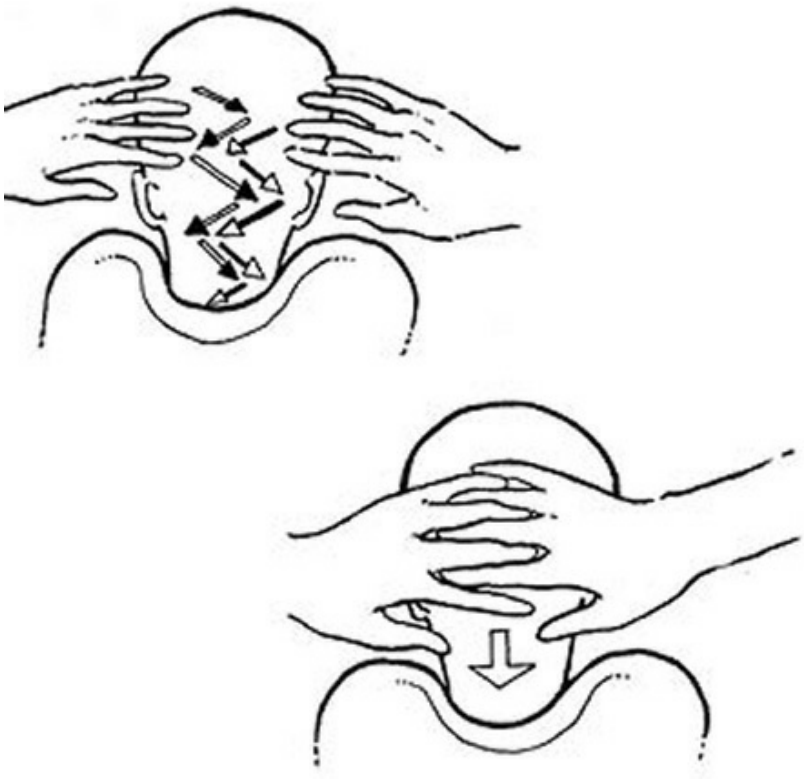


**Figura 11-5: Cruce de manos en la nuca**

- **Tercer movimiento.** Hay que comenzar en la base del pelo que hay detrás de las orejas, con una mano a cada lado, y utilizando el mismo movimiento base en zigzag y hacia atrás. Hay que repetirlo igualmente de cuatro a seis veces cada vez que se dé champú.

- **Cuarto movimiento.** Es completamente diferente a los vistos hasta ahora. Se trata de frotar toda la zona desde la coronilla hasta la nuca, insistiendo a la vez sobre las zonas finales de los movimientos anteriores. La posición de las manos es diferente aquí, con el dorso hacia afuera y la palma de la mano mirando a la nuca. En esta ocasión no se da el movimiento de zigzag, sino que la muñeca permanece quieta. Son los hombros los que cierran y abren los brazos, haciendo que las manos se entrecrucen dentro

de la cabellera en un movimiento constante. No olvides que hay que hacer todo el movimiento con la punta y yema de los dedos, comenzando arriba, encima de la coronilla, y acabando en la nuca. Esta fase, además, debe ser la más larga de todas y repetirse entre seis y diez veces. El motivo es simple: esta zona no sólo guarda su propia suciedad, sino que además acumula la de las zonas que ya se han lavado.

- **Quinto movimiento.** Hay que dedicar unos momentos a las puntas, en las que pueden quedar todavía algunos residuos. Para limpiarlas, hay que cogerlas con las manos y frotarlas entre sí, siempre en dirección única desde la raíz hasta el final. Lógicamente, este último movimiento no se hace en cabellos de medidas cortas.

## ¿Y a la hora de enjuagar?

No sólo el lavado tiene su misterio. También el momento del enjuague sigue unos pasos bien establecidos. Y con la dificultad añadida de que sólo tienes una mano, porque la otra está ocupada en coger la ducha. Te explico el proceso a continuación:

- **Primer movimiento.** Con un cazo o con la ducha, hay que comenzar a verter agua por el punto más alto y delantero de la frente. La mano libre puede realizar el mismo movimiento base del lavado en zigzag; se empieza desde la raíz del cabello, donde se echa el agua, usando las yemas de los dedos. Así el agua penetra bien en el cabello; de otro modo resbalaría sin más. Tras comenzar en la parte alta, el zigzag debe seguir hacia atrás desde las sienes. Empieza primero por un lado, y luego por el otro.

**Figura 11-6: Frotando las puntas**

- **Segundo movimiento.** Una vez bien enjuagada la parte alta de la cabeza, te toca pasar a la zona inferior. Coloca la mano con los dedos hacia abajo y la palma interior frente a la nuca. El brazo y el codo deben trabajar ahora pegados a nuestro costado. El movimiento de los dedos de la mano y del brazo deberá repetirse de arriba abajo hasta llegar a todos los puntos de la nuca, detrás de las orejas y la coronilla.

**Figura 11-7: Con la mano libre, empieza por arriba**

- **Tercer movimiento.** En los cabellos largos es necesario hacer un movimiento más para acabar de limpiar todo el jabón. Con la palma de la mano abierta, hay que presionar la cabeza mientras se tira agua desde arriba. Con esta presión conseguirás que se embalse gran cantidad de líquido en el pelo; cuando haya suficiente, retira la mano para que se suelte de repente. Esta fase hay que comenzarla en la coronilla e ir descendiendo hacia las puntas. Una vez que has terminado con la cabeza, hay que coger las puntas y presionarlas con la mano; siempre en movimiento descendente, pero sin pasar la mano por el cabello. No hay que escurrir el pelo; sólo hay que presionarlo.

Después de cada enjuagado hay que secarse bien las manos, sobre todo el dorso o la parte exterior, alrededor de los nudillos. De otro modo, la piel se puede acabar cortando.

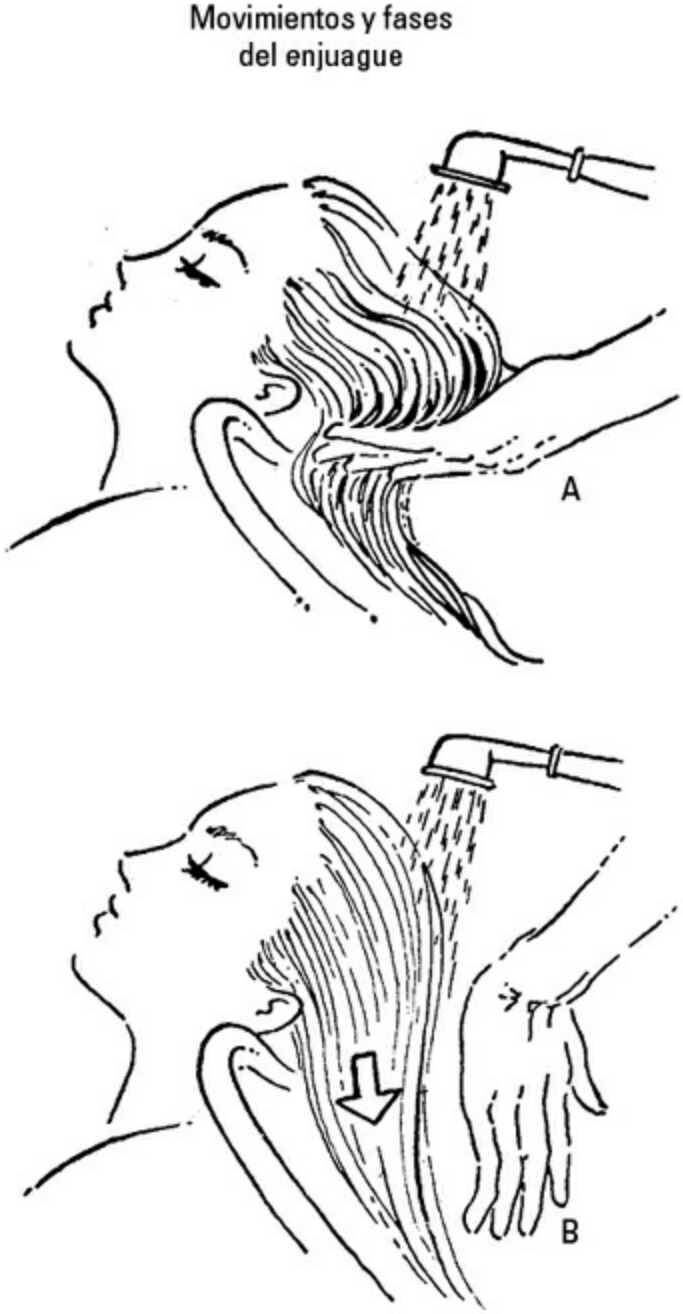



**Figura 11-8: Acumular agua y dejarla escapar**

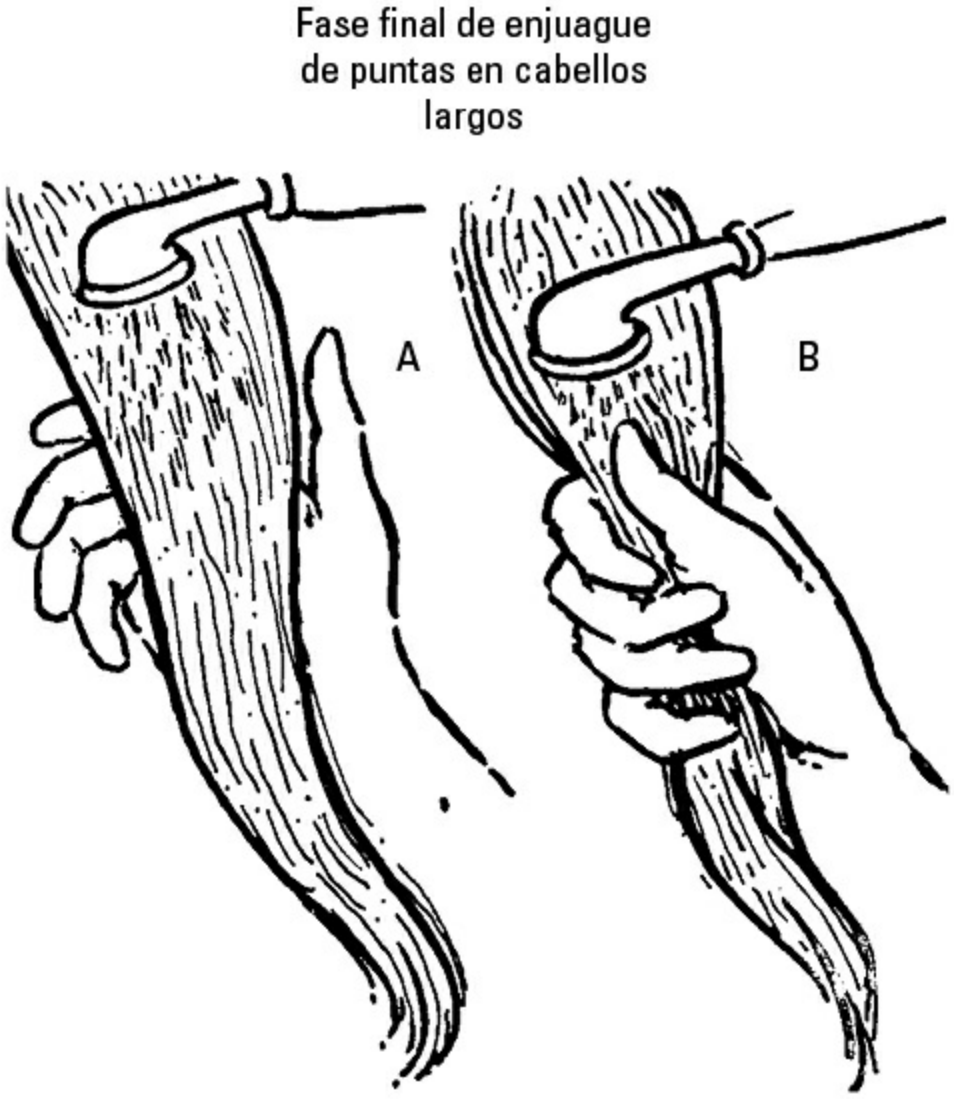



**Figura 11-9: El toque final para melenas largas**

# Escurrir, la última parada

A pesar de que ya has hecho el último enjuague, el lavado aún no ha terminado ni mucho menos; aunque el final ya se acerca. Falta escurrir el cabello, siempre en la misma dirección y comenzando por arriba.

Hay que coger la cabeza entre las manos y dejar que los cabellos resbalen hacia abajo. Hacer presión, pero sin que duela, siempre con cuidado. Una vez escurrida la parte baja de la nuca y detrás de las orejas, cógete la cabellera y presiona de forma

constante hasta las puntas para eliminar el agua sobrante.
Si lo necesitas más seco, lo mejor es coger una toalla y frotar el cabello completamente. Abre el pelo y seca el agua con la toalla. Ahora el lavado ya puede darse por acabado.
Queda claro que, por su complejidad, un lavado de estas características es difícil de hacer en casa. Ir a la peluquería para que nos laven el pelo se convierte así en una opción muy recomendable. Y no sólo porque el cabello quedará bien limpio, sino también porque de esta manera sabrás su estado de salud.

Capítulo 12

# Porque más vale prevenir

## En este capítulo

- El peligro de toquetear demasiado el pelo
- Los tratamientos básicos reparadores
- Precauciones que tomar con los oxidantes y la queratina

El mejor pelo, el que luce espléndido y ofrece la mejor imagen, es siempre el que está sano. No hay que hacer nada especial ni excepcional para conseguirlo. Sólo prestar atención a los productos que compres, y mirar que sean los adecuados y de buena calidad. Coge el ejemplo de los champús o las lociones de tratamiento. En ambos casos, recuerda que han de dejarse durante unos minutos en la cabeza para que hagan el efecto deseado. Da lo mismo que sean tratamientos anticaspa, contra el pelo graso o para el cabello seco.

El secreto no está tanto en los productos como en la forma de usarlos.

Lo importante es el tiempo de contacto con el pelo y el cuero cabelludo. En el presente capítulo voy a darte algunos consejos prácticos para que puedas proteger de forma eficaz tu pelo sin salir de casa.

## No te repitas demasiado

Los excesos nunca son buenos. Así que pasarse a la hora de darte baños de color puede ser muy peligroso. Lo mismo puede decirse de las permanentes y los desrizados. Sólo es aconsejable repetir estos procedimientos sobre los centímetros sanos y vírgenes que hayan crecido desde la última ocasión.

La cosa se complica si quieres hacerte varios tratamientos a la vez. Por ejemplo, un baño de color y un desrizado, una demanda muy común en este inicio de siglo xxi. Pues bien, si es éste tu caso, debes tener presente que el cabello va a sufrir bastante, por lo que hay que evitar realizar más operaciones técnicas. Al contrario, lo que debe hacerse de inmediato es aplicar alguna solución, como un baño de queratina o una mascarilla, para que tu pelo se regenere.

Para reparar un cabello en mal estado, la mejor receta es aplicar una mascarilla como mínimo una vez por semana.

## Teñido de verano

En verano mucha gente quiere lucir un pelo decolorado en tono platino. Luego, cuando llega el frío, se dan un baño de color natural, por ejemplo con un tono castaño. Lo hacen para no quemar el pelo, pero no son conscientes de que están poniendo en grave peligro la salud de su cabello.
Si te has dado un baño de color de este tipo, no recomiendo que te hagas más tratamientos, como desrizados, permanentes y otros tintes. Lo más peligroso, precisamente, es repetir una decoloración. ¿La consecuencia? Pues que el cabello puede perder su textura y cuerpo naturales, y aparecer como una goma elástica que se pudre y se rompe a trozos. Por tanto, si acudes a tu peluquero en estas condiciones, tienes que decirle que tu cabello lucía antes un color platino. La salud de tu pelo está en juego.
Hasta que no pasen unos meses y el pelo haya crecido, el peligro seguirá ahí, sobre todo en las puntas.

# Decolorados, un tema delicado

Tratar el pelo decolorado es el proceso más delicado que puede hacerse en la peluquería, y aquel en el que el pelo sufre un desgaste mayor.
Así, el color rubio platino, siempre tan vistoso, no debe aplicarse encima de un desrizado o una permanente, a no ser que se encargue de ello un buen profesional con mucha experiencia. Incluso así el cabello puede quedar dañado con facilidad. Por tanto, piensa si el riesgo vale o no la pena.

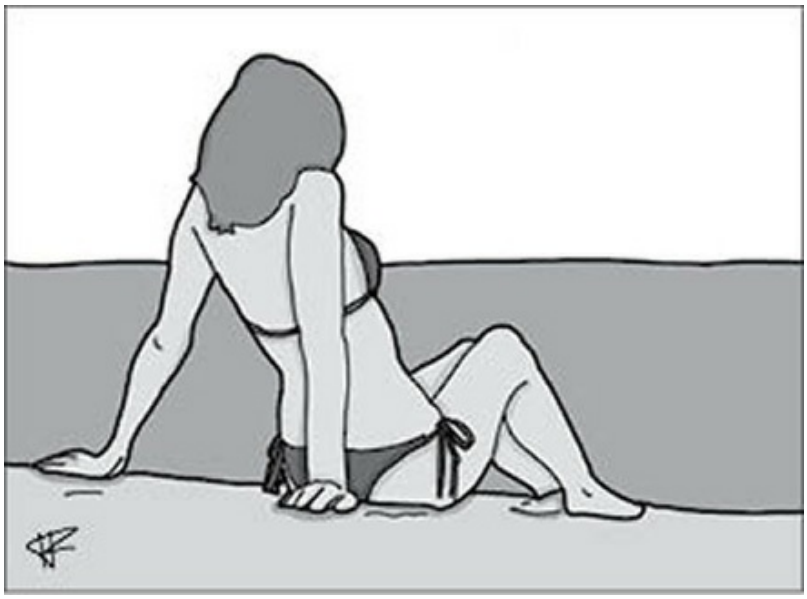


**Figura 12-1: Vigila que el sol y el agua de mar no maltraten tu pelo**

# Como agua de mayo

Si el mal ya está hecho, lo mejor para reparar el cabello castigado es aplicar los siguientes productos:

- Baños de queratina
- Mascarillas
- Sérum para las partes más secas

Los efectos varían según el modo de empleo. Así, una aplicación superficial que sólo actúe unos pocos minutos es del todo ineficaz. Los buenos resultados se consiguen masajeando profundamente el cabello, para que el producto consiga una mejor penetración. Acto seguido, déjalo trabajar en tu pelo durante unos cuantos minutos; cuantos más, mejor. Sin límite de tiempo.

Cuando el cabello está muy dañado es recomendable usar las planchas calientes. Pásalas lentamente por los mechones de pelo, con una mayor insistencia en las puntas. Recuerda que sólo debes hacerlo cuando el cabello está muy dañado. Si combinas estas operaciones, el resultado va a ser casi milagroso.

## Atención con los oxidantes, ¡son un veneno!

A la hora de hacer coloraciones, ten muy presente que los oxidantes con altos volúmenes, de 30 grados o más, son un veneno para tu pelo. Evítalos a toda costa, sobre todo si llevas a cabo el tratamiento en casa y sin el asesoramiento de un peluquero con experiencia. De hecho, sólo los buenos profesionales saben usar los oxidantes de mayor volumen. Es, por tanto, un riesgo que nunca debes correr.
Para no estropear tu cabello, y si quieres hacerte una coloración casera, lo ideal es que uses agua oxigenada de 12 volúmenes como máximo. Es el volumen habitual que tienen los tintes y coloraciones de uso doméstico.

## Ojo con la queratina

Pon atención a los últimos tratamientos que han aparecido para realizar baños de queratina. Aunque dan buenos resultados, algunos contienen un exceso de formol, lo que no deja de ser un peligro para las vías respiratorias y los ojos. De ahí que este tipo de baños estén prohibidos en la Unión Europea. Personalmente, desaconsejo el uso de este tipo de preparados, sobre todo porque hay productos que ofrecen resultados muy similares, pero con fórmulas sin formol.

# Secretillos de andar por casa

A la hora de conseguir que tu pelo quede bien protegido, hay varios trucos que puedes aplicar en casa sin ningún esfuerzo y que pueden serte muy útiles. Pero debes ser responsable a la hora de ponerlos en práctica. Así, por ejemplo, si vas a ponerte una mascarilla y quitártela cuando sólo hayan transcurrido 5 minutos… ¡no pierdas el tiempo! El resultado es idéntico a tomar una aspirina y escupirla sin tragar. Mejor sácale partido dejándola actuar durante 20 minutos o más.
¿Y qué pasa si quieres controlar tus rizos mientras les haces un buen tratamiento? Si

es así, hazte un masaje con los dedos allí donde el peinado no tenga buena forma. Utiliza tus dedos humedecidos en la mascarilla para dar unos suaves retoques cada mañana. Si tu pelo ha absorbido bien el producto, no necesitarás enjuagarlo con agua y tu estilo quedará perfectamente definido. El secreto consiste en usar poquísima cantidad; la justa para suavizar el pelo seco y dejarlo flotando muy ligero, nada apelmazado.

Te aconsejo que practiques poco a poco. Al principio, al no tener mucha práctica, puedes aplastar el cabello y dejarlo muy pesado. Pero ya verás que en poco tiempo le pillas el truco y lo dejas perfecto.

Y un consejo más. En seco, y tras retocarte el peinado, añade unas gotas de seda-silicona o un sérum que no moje. Te dará mucha sedosidad y brillo.

## Parte IV

# El arte del peinado

**—Llevamos el mismo vestido, el mismo bolso, el mismo peinado...
¡No entiendo como ella tiene más éxito que yo!**

## En esta parte…

Toca poner en práctica todo lo aprendido hasta ahora y decidir qué peinado quieres llevar. Es la hora de pensar en las medidas, en el corte o en si quieres ir todavía más allá y cambiar el color o incluso la forma, rizando lo que es liso o viceversa. Lo mejor es acudir siempre a una peluquería de confianza, donde puedas contrastar las ideas que tengas con el consejo y la experiencia de un buen profesional.

Capítulo 13

# Cada uno con su medida

## En este capítulo

- Los factores que influyen en un buen corte
- Los diferentes estilos y sus pros y contras
- La seductora cualidad del movimiento
- Las extensiones y cómo llevarlas

Ahora que ya lo sabes todo sobre tu pelo, ha llegado la hora de decidir qué tipo de peinado es el que mejor se adapta a ti, teniendo en cuenta aspectos como el óvalo de la cara (capítulo 2) y tu personalidad (capítulo 3). Te recomiendo que te agencies un buen álbum de peinados y que dediques un buen rato a hojearlo. Busca uno que tenga una amplia selección de todos los tipos posibles, tanto de medidas cortas como medias y largas. Y no vayas con prisas, tómate todo el tiempo que haga falta. Lo importante es que descubras algún estilo que te seduzca y que vaya bien contigo, con tu carácter y con la imagen que quieres transmitir a los demás.
Una vez escogido el estilo, sólo te queda acercarte a tu peluquería de confianza… a

no ser que quieras córtatelo en casa. No es una misión imposible, aunque es cierto que hay que tener cierta experiencia y que, si algo sale mal, no vas a poder corregir y decir "pues vale, no pasa nada, empiezo de nuevo". Como mínimo tendrás que esperar hasta que el pelo te crezca de nuevo, y este proceso, como ya has visto (consulta el capítulo 4), necesita su tiempo.

Si te gustan las cosas bien hechas, confía en un buen profesional. Sabrá aconsejarte en caso de duda y te hará un corte irreprochable del que vas a sentirte orgulloso.

## El corte perfecto

Antes de seguir adelante, me gustaría comentarte, aunque sea brevemente, algunas de las claves que definen un buen corte de pelo. Y todo desde la experiencia que me dan mis años de trabajo en esta profesión. Por supuesto, hace falta disponer de buenas herramientas, como un peine, unas tijeras y una navaja; ya te hablaré de la importancia de todo esto en el capítulo 15. Pero para que el peinado tenga un sentido pleno y total, debes tener muy en cuenta los siguientes puntos:

- La medida del cabello… ¡y si es la adecuada!
- La proporción entre las diversas medidas
- La distancia entre el cabello y las facciones
- El volumen del cabello
- El cambio que el cabello sufre entre el corte y el peinado final
- La dirección y la forma de peinar el cabello

- El tipo de acabado

Y más aún. Un buen profesional tiene que decidir el peinado que va a hacer antes de empezar a cortar. No vale pararse a pensar y probar, porque en cuanto se corta no hay vuelta atrás. Aquí no ocurre como en la pintura, donde se puede volver a tapar lo que se ha hecho mal. Aquí no vale arrepentirse, por lo que es obligado tener las ideas claras desde un principio. Sólo entonces, y tras haber escuchado los deseos del cliente, el peluquero podrá empezar a cortar con garantía.

## Decidirse por un estilo

Es verdad que las modas sobre el peinado cambian constantemente, pero, aun así, siempre hay algunas líneas generales que más o menos se mantienen. Es el caso de las medidas, sobre las que luego se pueden hacer tantas variaciones como se quiera; sólo depende del ingenio y talento del profesional y de los deseos de cada cliente. Así, el primer paso es escoger la medida que mejor te va. Ya puedes ir apuntando los elementos que deben servirte de guía:

- La moda del momento
- La época de tu vida
- Tu estado de ánimo
- Tus necesidades prácticas

El corte da estilo. Discreto, elegante, vistoso o sexy, a tu gusto. A fin de cuentas, el objetivo de los que nos dedicamos a esta profesión no es otro que hacer realidad los deseos de los clientes, que llegan a la peluquería con alguna de estas ideas:

- Lucir una imagen más actual
- Mostrarse atractivos
- Verse llenos de vida y rejuvenecidos, mejorando su aspecto

Estos deseos alcanzan un relieve aún mayor en los tiempos que corren, en los que es complicado pasar el año con sólo dos o tres peinados de moda. Por este motivo, en los siguientes apartados voy a enseñarte algunos estilos y cortes muy interesantes, con la ayuda de algunas imágenes. Espero que puedan ayudarte en tu elección.

## Comodidad ante todo

La popularidad de los estilos cortos ha aumentado en los últimos años. La verdad es que son una excelente opción, si lo que buscas es la comodidad e ir a lo práctico. En todo caso, ¡ojo con la imagen!

Si lo que quieres es cuidar tu imagen, debes saber que el pelo muy corto sólo queda bien en las caras ovaladas de formas regulares. Es ideal en caras expresivas y en aquellas personas que sonríen a menudo, porque ayuda a insuflar simpatía y proximidad.
En cambio, no quedan tan bien en caras irregulares, como las cuadradas, las redondas y las que son muy delgadas y largas. Si eres valiente y el peinado encaja contigo, lucir un cabello corto puede ser toda una garantía de éxito:

- Es llamativo y se hace mirar.
- Resalta la expresión de tu cara.
- Resuelve muchos problemas, especialmente de comodidad; los cabellos

cortos son fáciles de lavar y secar, y siempre están más sanos.

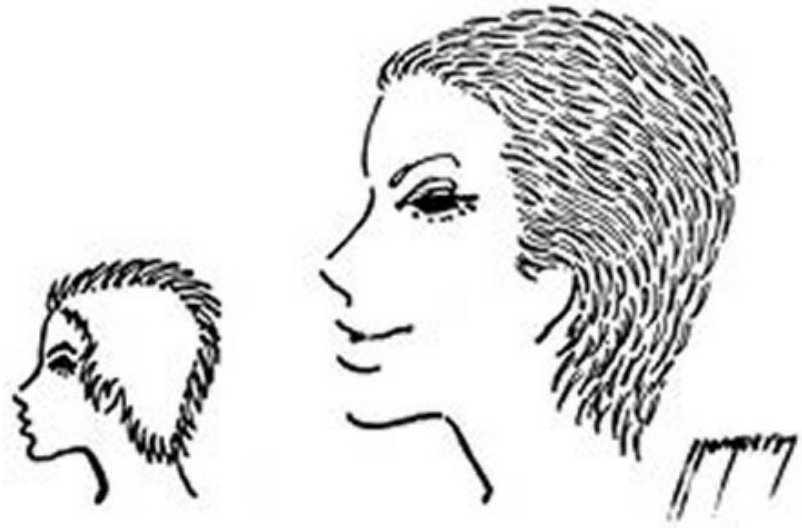


**Figura 13-1: Cabello corto proporcionado y unificado**

Y todo esto en cualquiera de sus dos variedades:

- **Corto igualado.** Aquel peinado en el que todas las medidas son muy similares entre sí.

- **Corto proporcionado.** El que, dentro de lo corto, presenta diversas longitudes para las distintas partes de la cabeza. Así se busca una mayor variedad, pero siempre con las medidas guardando relación entre sí.

**Figura 13-2: Cabello corto desfilado y desigual**

**Figura 13-3: Cabello corto recto y escalado**

¡Atención! Si tus facciones son duras o muy clásicas, el pelo muy corto puede darte un cierto aire varonil que a lo mejor no es el que mejor te sienta.

Un corte extremadamente corto es muy atrevido y sólo lo recomiendo a mujeres con una personalidad marcada.

## Un poco más corto

Algunos estilos, más que cortos, lo son en extremo. Es el caso de aquellos que tienen de 1 a 3 centímetros como máximo en las partes altas de la cabeza. Son especialmente prácticos en cabellos muy rizados y crespos, ondulados. Los acostumbran a usar deportistas o mujeres con un gran sentido práctico, y generalmente de facciones femeninas o exóticas. Es un corte en el que se debe poner el máximo de cuidado para no proporcionar un aire demasiado masculino.

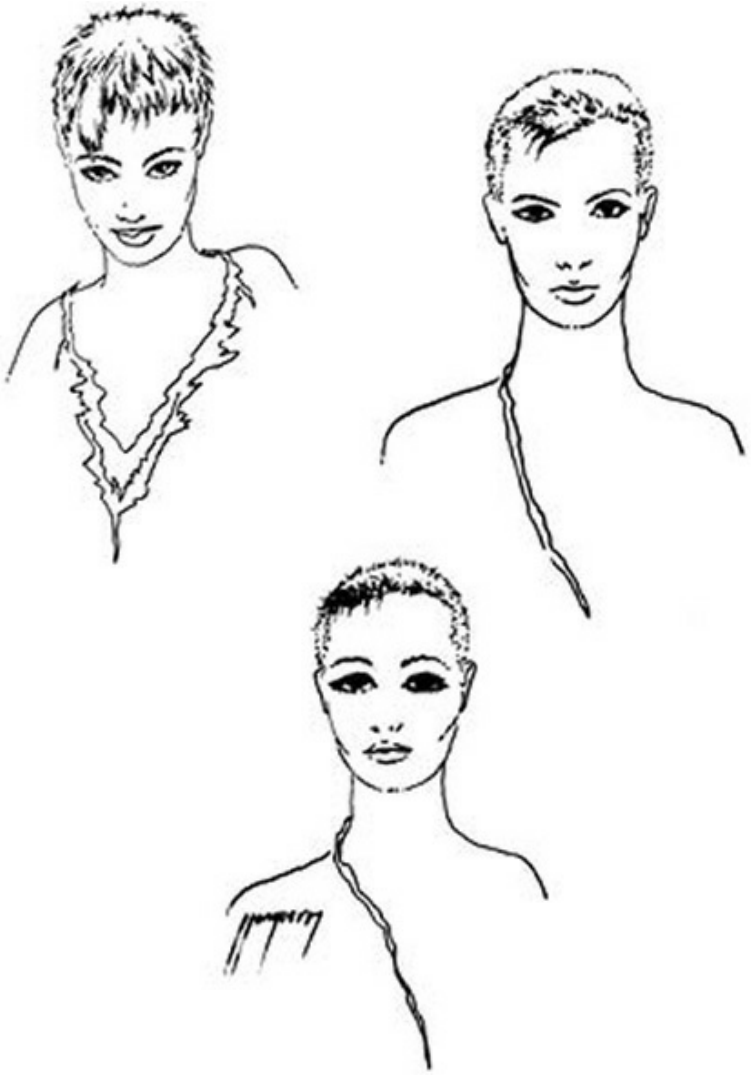


**Figura 13-4: Varios cortes extremadamente cortos**

# En el punto medio

Las longitudes medias son aquellas que, en su variante más corta, cubren las orejas y se acercan a los labios; en las más largas, se acercan a los hombros y apenas se pueden recoger.
Es el estilo más usado por una gran cantidad de mujeres. Y no son pocas las razones de su éxito:

- No resultan tan extremados.
- Son estilos prácticos, fáciles de cuidar y mantener.
- Tienen siempre una medida y un corte concreto, que puede reseguirse y cuidarse cada día con facilidad.
- Es el conjunto de peinados más variado; hay mucho donde escoger.
- Quedan muy bien si se han escogido correctamente, siempre en función del tipo de cara.

Con estas premisas, es fácil entender el éxito de estas medidas medias que sobreviven a cualquier época y moda.

## En la variedad está el gusto

A lo largo de mi carrera he ayudado a desarrollar nuevas técnicas, como por ejemplo la multimedida; la base de muchos peinados fáciles de llevar, a la vez que muy originales y personalizados. No se usa en este caso el corte recto habitual, sino que se hacen medidas independientes que aportan un estilo muy novedoso.
Dentro de estos estilos, a veces se juega también con la asimetría, con medidas más largas en un lado que en otro. También se puede hacer un lado de flequillo más corto que el opuesto. Quiero dejar claro que un estilo así requiere buen gusto, mucha inspiración y seguridad a la hora de cortar.

# Mejor a lo largo

Las melenas están muy de moda en estas primeras décadas del siglo xxi, sobre todo entre las chicas jóvenes, las mujeres dinámicas y, en general, entre todas aquellas que se cuidan y que quieren dar una imagen vital y muy femenina.

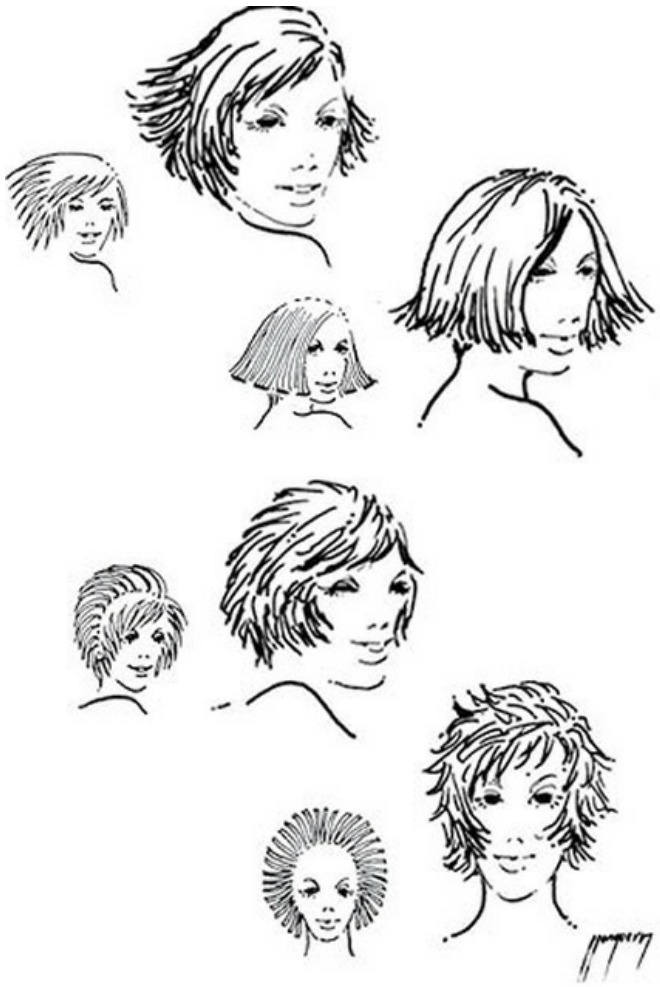


**Figura 13-5: Peinados en medidas medias. De izquierda a derecha, y de arriba abajo, desfilado irregular, corte recto, desfilado unificado y uniforme escalado**

El pelo largo puede llevarse de formas diferentes, con la seguridad de que siempre quedará bien.

- **Natural.** Es el que debe cuidarse con mayor atención, para no transmitir a los demás una imagen de abandono.

- **Con estilo.** Muy vistoso, siempre que se le dé un corte acertado que

ayude a transmitir una buena imagen. Es un estilo que va a quedar mucho mejor si se cuenta con el consejo y el buen hacer de un profesional.

- **Descuidado.** Es el que respeta el propio estilo de cabello, sin plegarse a una idea clara y definida. Simplemente salvaje, tal como crece.

- **Favorecedor.** Se logra al adoptar un peinado en función de nuestro tipo de cara.

Seguro que ya lo sabías, pero estas medidas largas son las que siempre gustan más a los hombres.

Eso sí, ten en cuenta que el cabello largo que resulta más vulgar es el que sólo usa una raya en medio, sin nada más. Es un diseño austero; naturalidad en estado puro, que sólo sienta bien a las caras muy guapas.

**Figura 13-6: Esquema de corte en multimedida**

## Pon estilo a tu melena

Para dar un mínimo de estilo, un truco que funciona de maravilla es recortar unos pocos cabellos de la frente; esos cuatro pelos que caen cerca de las cejas. Hay que cortarlos muy poco, casi nada. Pero ya verás que con tan mínimo cambio el resultado es mágico. Si eres más atrevida, a lo mejor te arriesgas a hacerte un medio flequillo. Si en cambio eres un poco más discreta, córtate un largo mechón ladeado que te atraviese la frente. En todos los casos los resultados serán

espectaculares. Y sin sacrificar un centímetro de tu melena.

**Figura 13-7: Cabello largo, desfilado**

**Figura 13-8: Cabello largo, desfilado unificado**

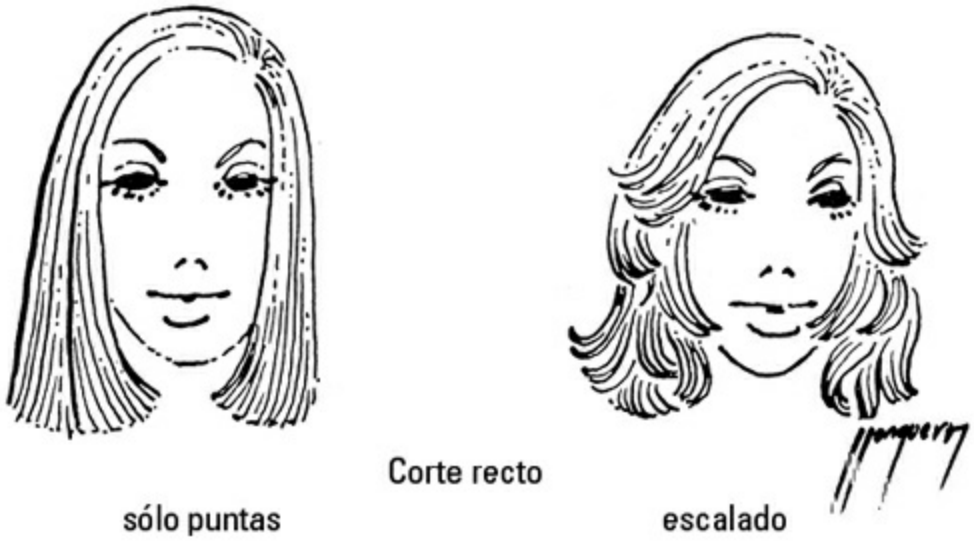



**Figura 13-9: Cabello largo en corte recto**

# Cuando les toca a ellos

Aunque los estilos que has visto hasta ahora son tradicionalmente femeninos, hoy en día el arte de la peluquería no entiende de sexos. Los hombres pueden lucir también una gran variedad de peinados y cortes. Sin embargo, hay que reconocer que al hombre actual le van mejor unas tendencias muy concretas. A continuación te describo cuáles son las que mejor le sientan:

- **Cabeza rapada.** Un corte cómodo y práctico muy usado por deportistas y por aquellos que tienen una marcada calvicie.

- **Cabello muy corto.** Es el estilo que crece de modo natural un mes después de raparse la cabeza. Tanto en este estilo como en el anterior hay que tener unos rasgos muy masculinos y una buena dosis de autoestima para que el resultado sea convincente.

- **Cabellos cortos.** Los más habituales a lo largo del pasado siglo xx, que hoy todavía representan al prototipo social masculino, integrado en la sociedad. Basta ver su éxito entre políticos, banqueros y otras figuras con poder y responsabilidad.

- **Estilo de medidas degradadas.** Un corte corto y cómodo en las zonas bajas (patillas y nuca), y con medidas crecientes en la zona alta. En medidas más largas, se usa para dar estilo con crestas o tupés sobre la frente.

- **Medidas "de una pieza".** Pueden tener una longitud corta, pero también llegar a convertirse en una discreta melena que no toca los hombros. Ideal para artistas y aquellos hombres que lucen una imagen original.

- **Melenas salvajes.** Cabellos largos que se suelen llevar recogidos.

## Una idea Llongueras

Una de las ideas básicas de mi método es lo que yo llamo medidas ideales. Son esos peinados que aprovechan las medidas cortas o medias en el entorno de la cara, lo que realza y da un mayor atractivo a la expresión; en cambio, se deja una medida larga en las zonas bajas para favorecer el cuerpo. De este modo se consigue combinar una imagen con estilo y una melena muy femenina. Todo en uno. La combinación ideal.

**Figura 13-10: A lo largo de los años, Llongueras ha estado también a la vanguardia de la moda en el peinado masculino**

## La danza del cabello

Una de las grandes ventajas del pelo de longitudes medias y largas, que añade un atractivo especial a quienes lo llevan, es que todo el cabello se mueve con el resto de tu cuerpo.

- **En medidas medias,** el cabello precisa un corte adecuado, de una pieza; el movimiento es en este caso menor que en las medidas largas.
- **En melenas largas,** el cabello tiene más facilidad para moverse. El punto ideal en este caso son los cabellos largos hasta el final del cuello.

Hay que tener en cuenta que las melenas no flotan si tocan los hombros, se quedan como frenadas. Además, estas medias melenas en movimiento, cerca de los hombros, son de las que enamoran a los hombres.

Para conseguir un buen movimiento, es muy importante vigilar la longitud y hacer cortes “de una pieza”. Así se consiguen los resultados más

atractivos. Es una tarea que resulta sencilla en los pelos lisos y algo más difícil en los muy rizados. Hay que tener en cuenta que, cuanto más largo se lleva el pelo más estático queda; cuando se apoya en el cuerpo deja de moverse.

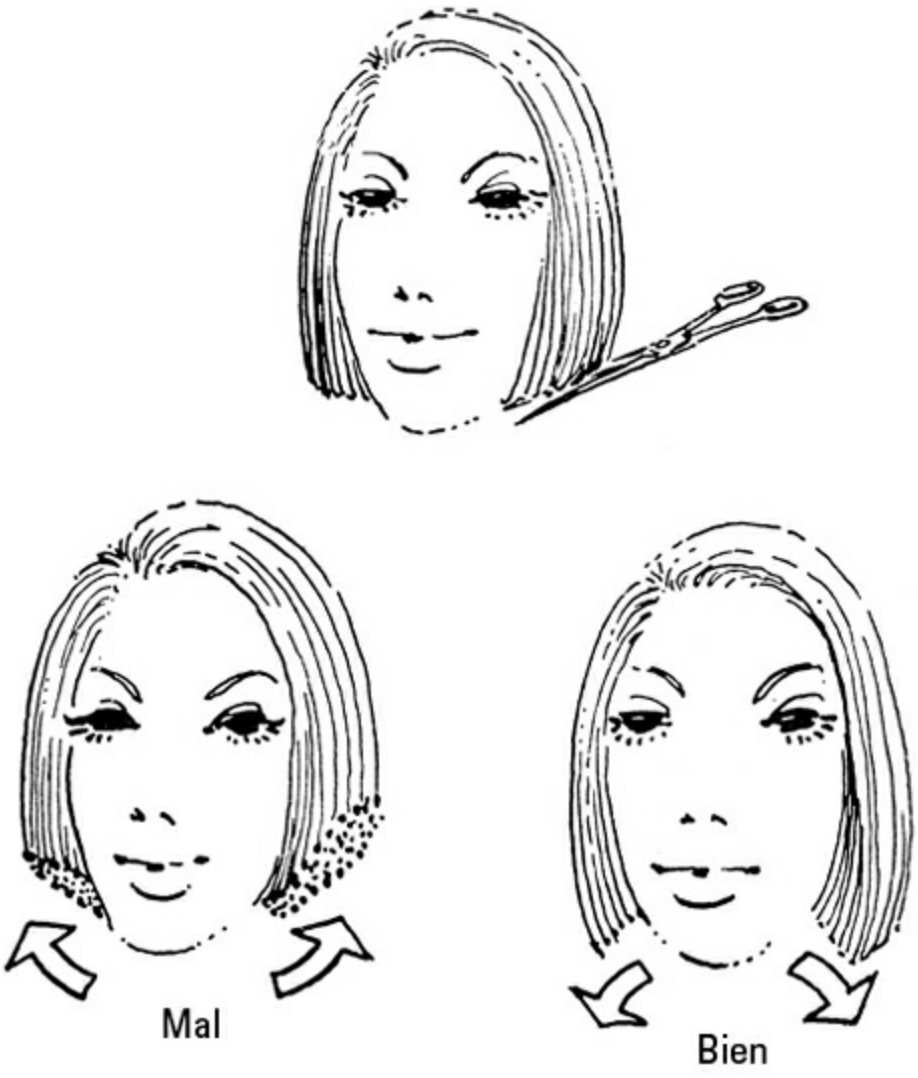



**Figura 13-11: Efecto del corte recto "de una pieza" según el sistema que se utilice**

El largo más sexy lleva un estilo cuidado de cortes multimedida. Al usar este estilo, se juega con varias medidas y todo el conjunto se mueve de una forma espectacular, siguiendo la tendencia que marcan muchas de las estrellas del cine, la música o la televisión.

**Figura 13-12: Cortes con varias medidas en un mismo peinado**

# Mayor longitud, ¡al instante!

A la hora de la verdad, que te decidas por una medida o por otra tampoco es tan importante. Hoy en día puedes controlar la longitud de tu pelo sin ningún problema gracias al uso generalizado de las extensiones. Otra cosa es que lleves el cabello largo y quieras una medida más corta. Entonces lo tendrás que recortar, no te queda

otra opción.
Lo primero que debes preguntarte es qué medida te apetece. El cabello crece de forma imperceptible pero constante. Como te señalaba en el capítulo 4, lo hace a un ritmo medio de 1,5 centímetros al mes. Esto significa que, cada mes y medio como máximo, se hace necesario repasar el corte para mantener el estilo en buenas condiciones.
Pero si ese ritmo de crecimiento te parece demasiado lento y quieres llevar el pelo más largo sin tener que esperar tanto, tampoco hay ningún problema. Aquí es donde entran en juego las extensiones.

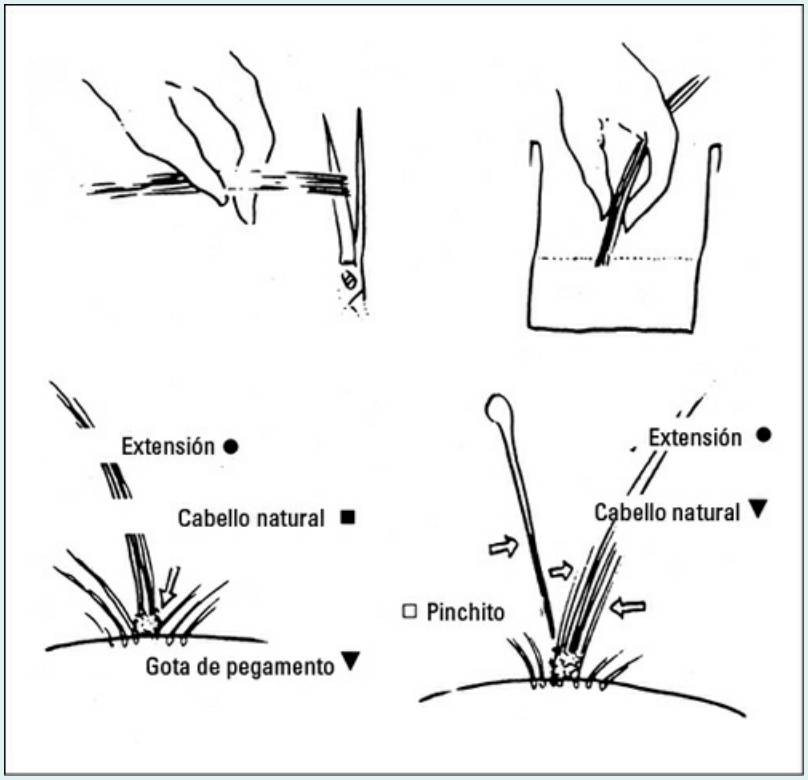
## Si no lo veo, no lo creo

Las extensiones son un añadido de cabellos artificiales o naturales, que alargan tu pelo de una forma armoniosa. Y es que una extensión bien puesta en ningún caso parece un postizo. ¿Cómo es posible? Pues muy sencillo, gracias al avance en las técnicas y métodos de aplicación. Si se usan tiras de cabellos de calidad similar al natural, colocadas desde diversos puntos del interior de la cabeza, el resultado es óptimo.
Es más, estos sistemas de aplicación resultan muy fáciles y cómodos. Consisten en abrir rayas horizontales en el peinado y pegar un conjunto de tiras directamente sobre el cuero cabelludo. Una vez unido el pelo natural y el de las extensiones, y siempre que el color sea idéntico, no existe diferencia. Lo único que falta es recortar la mayor longitud de las extensiones, para igualar el peinado y dejarlo perfecto.

Para que las extensiones no se aprecien y pasen desapercibidas, hay que conocer algunos secretos muy útiles a la hora de ponerlas:

# Colocación de las extensiones

En el primer sistema para añadir cabellos, los mechones, cortados rectos de raíz, se unían con pegamento universal y eran fáciles de despegar con disolvente. El mechón impregnado se aplicaba junto a la raíz de los cabellos naturales.
Más tarde se han comercializado extensiones de todo tipo; la última generación se aplica con un adhesivo que ya suelen llevar incorporado. La aplicación debe ser cuidadosa, con muy poca cola-pegamento en el mechón para no crear pegotes en las raíces, y debe usarse un disolvente suave para dejar limpio el pelo. Este proceso es lento si deseamos obtener una cabellera abundante, con lo que es aconsejable utilizar uno de los últimos sistemas que, en forma de tiras con varios mechones, llevan ya un pegamento adhesivo que se aplica en las raíces abiertas de una cabellera limpia. Éstas son las extensiones más fáciles y rápidas que existen, ya que se aplican de una sola vez entre 6 y 8 mechones unidos.




• Que el color sea similar al del cabello natural; también se puede buscar un efecto de mechas, con un color que combine bien con el de toda la

cabeza.

- Cuando el efecto que se busca es el de alargar medidas, siempre hay que aplicar las extensiones desde la mitad de la cabeza hacia la nuca.

- Cuando las medidas propias y las de las extensiones cantan demasiado, es necesario un buen corte. Las extensiones pueden quedar algo más largas que el cabello natural, sin exageraciones. Así el conjunto parece algo más natural.

- Es muy difícil aplicar las extensiones en la zona alta de la cabeza. Lo desaconsejo bastante. Además, ahí es más fácil que se vean.

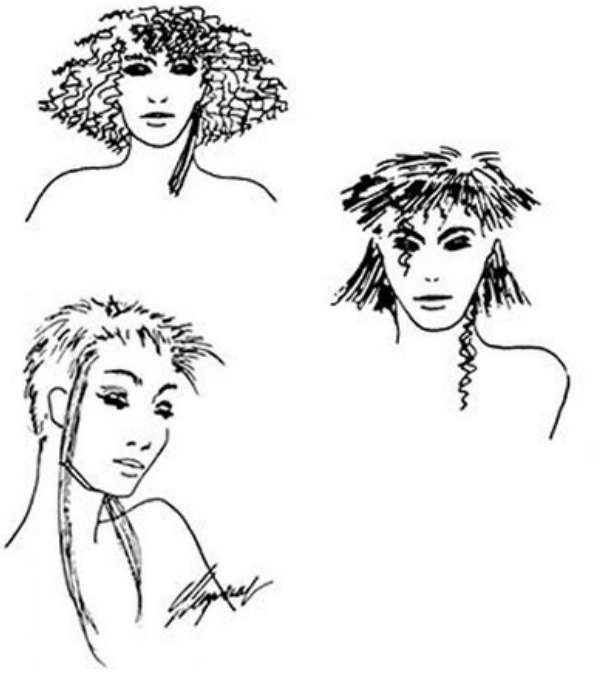


**Figura 13-13: Peinados que usan las extensiones de forma creativa**

Las extensiones pueden ser fijas o de quita y pon. Además, pueden darte un efecto extra de color. Sólo tienes que combinar las nuevas mechas con el color de tu pelo,

buscando una mezcla que funcione bien y que no llame la atención. Como ves, no tienes por qué ser paciente y esperar a que te crezca el cabello. En un momento puedes hacer que su longitud se multiplique, y con resultados totalmente satisfactorios.

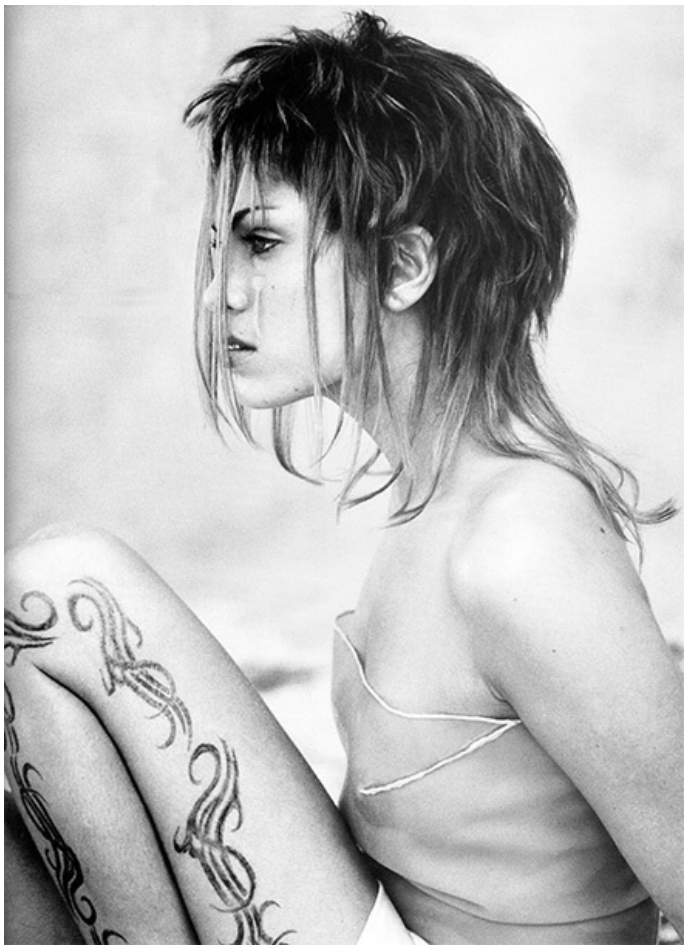


**Figura 13-14: Un ejemplo de aplicación de extensiones**

Capítulo 14

# Las herramientas del peluquero

## En este capítulo

- Los útiles con que cuenta el peluquero
- Distintos tipos de peines y tijeras
- La importancia de saber emplear estas herramientas

Una vez analizados los estilos y medidas más apropiados, tema del que me he ocupado en el capítulo 13, ha llegado el momento de que vayas a tu peluquería de confianza para hacer realidad ese peinado que tanto hará resaltar tu propia personalidad. Un pequeño milagro que sólo será posible con un corte adecuado. Y eso, el corte, es precisamente lo que distingue el valor y la capacidad de un verdadero profesional. Vale la pena, por tanto, que me detenga un poco en este tema.

En el capítulo siguiente, el 15, entraré a fondo en los distintos tipos de cortes de pelo. Antes me gustaría hablarte de las herramientas con las que ese corte, fruto de las ideas de un profesional, se hace realidad. Un conjunto de instrumentos que son capaces de convertir nuestro pelo en una obra de arte, a la vez estética y

representativa de nuestro carácter.

## Los imprescindibles

Un buen profesional de la peluquería escoge con atención las herramientas con las que lleva a cabo su trabajo. Si quieres cuidar de tu pelo en casa y ser capaz de darte algunos retoques, es muy recomendable que sigas su ejemplo y te hagas con los útiles adecuados. A la hora de escoger, hay que reconocer que aquí no hay que inventar nada ni estar al tanto de los nuevos avances. Los instrumentos básicos están inventados desde hace siglos y son tan válidos como el primer día: un peine y una tijera. No hace falta nada más. Siempre he dicho que un buen peluquero puede ir por el mundo y ganarse la vida sólo con un peine y unas tijeras en el bolsillo.

A este equipo básico, se puede añadir una navaja y un cepillo, y después unas tenacillas, el aparato de calor y el secador de mano. Pero la verdad es que todos estos instrumentos aunque necesarios, no son imprescindibles. Lo mismo ocurre con otros elementos que ayudan en la tarea del marcado, como los rulos, pinzas, redes, pinchitos y la cinta adhesiva.

## Mil peines, mil

Como ya he dicho, un buen peine es esencial para tener éxito con el corte y el peinado. Los hay de distintas clases, formas y materiales. En lo que se refiere a formas, se pueden destacar dos tipos básicos:

- **El peine estándar.** El que está dividido en dos zonas, una espesa de púas y otra más clara.
- **El peine púa.** En este caso, una mitad del peine es normal y el resto toma la forma de una larga púa.

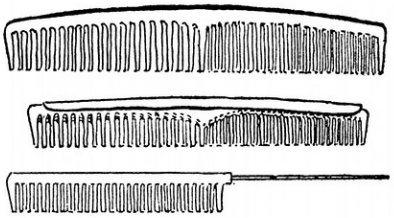


**Figura 14-1: De arriba abajo, peine normal, peine medio y peine púa**

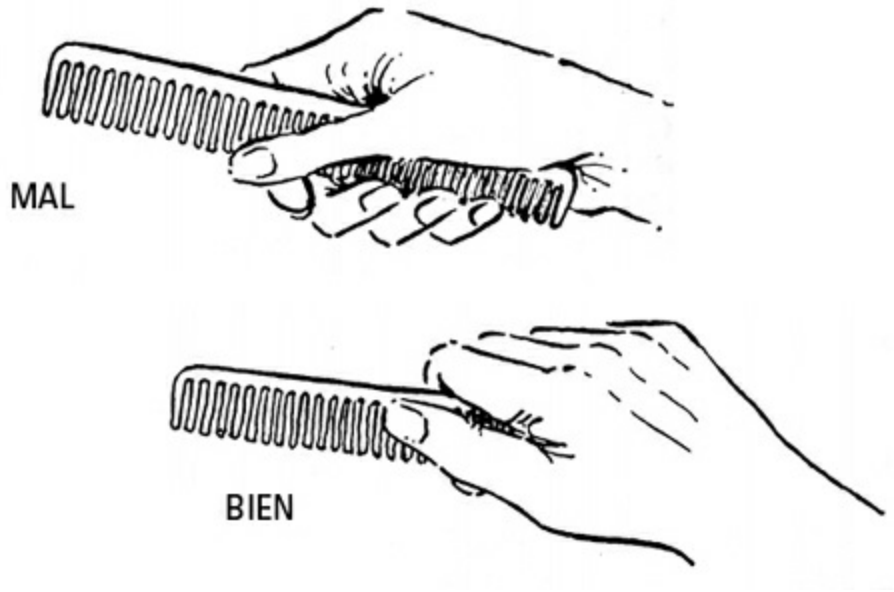



**Figura 14-2: La forma correcta de coger el peine**

Sin duda alguna, son más útiles los que tienen dos partes diferenciadas. La de espacios anchos ayuda a desenredar y batir suavemente el cabello, mientras que la parte de púas finas y apretadas sirve para mezclar, reunir y repeinar.

Los peines estándares se fabrican con distintas anchuras. Los hay más amplios, o sea, de púas más largas, y otros que son bastante más estrechos. Los primeros son perfectos para las cabelleras largas y espesas, mientras que los segundos son ideales para los peinados cortos de niños y hombres.

El peine púa sirve para abrir rayas en la cabellera o en las raíces, ya sea para marcar, dar aplicaciones de color o separar las mechas.

En cuanto a los materiales, los hay para todos los gustos, desde la prohibitiva concha o el costoso cuerno de buey a los más sencillos de plástico duro, muy duraderos, baratos y útiles, sobre todo para quienes se encargan de lavar cabezas.

No hay que olvidar tampoco los de aluminio o acero, de tacto no demasiado agradable y púas poco flexibles; o los de ebonita, un derivado del caucho con el que se fabrican los peines más prácticos para el profesional.

Se tenga a mano el que se tenga, no olvides que la limpieza y conservación de los peines debe ser constante. Hay que lavarlos a menudo y pasarles un cepillo duro para que nunca queden impurezas entre las púas. También hay que sumergirlos en alcohol cada vez que se usen en cabellos sucios, o higienizarlos en los aparatos creados para este fin.

## Las mejores tijeras

También aquí existen dos tipos básicos:

- **El tipo estándar.** Se fabrica con hojas rectas; también hay una variante con hojas curvadas y otra con una finísima sierra en uno de los filos.
- **El tipo especial para entresacar y vaciar.** Esta tijera tiene unas hojas con una forma muy peculiar, como púas con filo. Cuando coinciden las puntas de cada púa cortan el pelo que esté en medio, pero sin tocar el que queda entre las separaciones de las púas. Es decir, que sólo corta un pequeño porcentaje de cabello. Se usa para vaciar el espesor de las melenas.

A la hora de escoger unas tijeras hay que tener en cuenta algunos elementos primordiales:

- Que su tamaño se adapte perfectamente a la mano.
- Que tenga la suficiente ligereza a la hora de abrirse y cerrarse.
- Que estén hechas de acero.

- Que el tornillo que une las dos hojas esté bien ajustado. Si está demasiado apretado la tijera irá lenta y pesada, mientras que si va demasiado suelto el cabello queda atrapado entre las hojas y no se corta.

- Que corten fácilmente y al punto; regla de oro sin la que una tijera, por muy bonita que sea, nunca será una buena herramienta.

En lo que se refiere a su conservación, no tiene mucho misterio. Basta con cuidar el interior de las hojas y limpiarlas bien cerca de su punto de unión. Hay que poner especial cuidado si se usan con cabellos a los que se ha aplicado productos químicos, porque podrían oxidarse con facilidad. Si hace tiempo que no se usan, y las notas atascadas, es suficiente con aplicar un poco de lubricante en su eje.

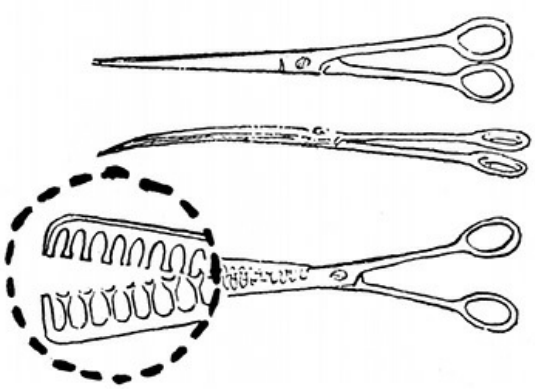


**Figura 14-3: Tijeras normales, curvadas y de vaciado**

## El corte a navaja

Si peine y tijera son las herramientas esenciales, imprescindibles para cualquier peluquero, la navaja no se queda corta en cuanto a su eficacia y funcionalidad. También aquí hay dos tipos básicos:

- La navaja de barbero, cuya forma apenas ha cambiado con el paso de los siglos.

- La navaja de mango metálico, con un peine pequeño y corto en el que se

coloca una hoja de afeitar corriente.

El segundo tipo no es muy aconsejable, porque ni desfila ni corta tan bien como la normal, además de quedar siempre sucia y llena de pelo. El peluquero que la usa revela una cierta falta de oficio.

## A peine y tijera

Esta técnica es la más usada para los cortes masculinos. El peine, partiendo de las zonas bajas y con las púas hacia arriba, eleva el pelo desde la raíz y revela su longitud real. Entonces, con la tijera en la mano diestra, se corta el cabello a la medida que se precisa. Esta técnica permite realizar perfectos degradados, dejando medidas más cortas en las zonas bajas y progresivamente más largas según se llega a las zonas altas. El peine, siempre en contacto con el cuero cabelludo, da una visión exacta de la longitud real del pelo, lo que nos permite calcular el punto de corte que se quiere dar.

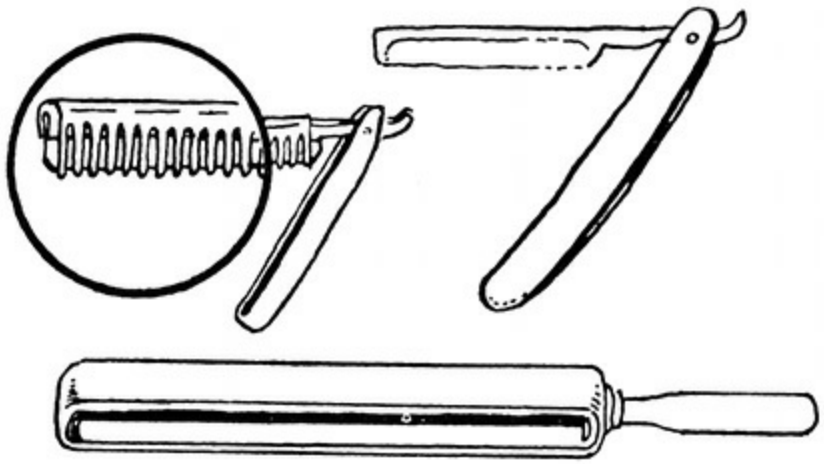


**Figura 14-4: Navajas de barbero, y pasador para afilarlas**

Actualmente se fabrican diferentes variedades de navaja, más cómodas y prácticas para usar en casa.

En lo que se refiere a los hombres, el corte a navaja todavía hoy es muy válido. Mantiene los cabellos unidos entre sí en los peinados más clásicos y, a la vez, aporta algo de volumen dando textura al cabello. Para hacer un buen corte a navaja, lo primero es conseguir una medida base. Luego hay que pasar la navaja "raspando" la queratina del cabello, sin apenas cortar, lo que aumenta el volumen y la adherencia del peinado y le da un estilo más indeformable. Es un trabajo técnico difícil, pero cuyos resultados saltan a la vista.

## ¿Tijera o navaja?

La respuesta a esta pregunta dependerá del tipo de corte. La navaja deja menos desniveles, menos escalados y una mayor uniformidad. En pocas palabras, deja el cabello más unificado, pero también con las puntas más finas. Con la tijera se pueden conseguir idénticos resultados, pero hay que invertir más tiempo y trabajo. No cabe duda de que el manejo de la navaja es más sencillo, pero también es verdad que con la tijera se sabe bien lo que se corta (y sólo se corta lo que se quiere). Sin sorpresas ni trasquilones. Con la navaja, en cambio, puedes organizar un buen lío a la mínima de cambio.

**Figura 14-5: La forma correcta de coger la navaja**

# A mano o a máquina

La máquina de cortar el pelo, mecánica o eléctrica, es una herramienta clásica en las peluquerías masculinas, pero su uso ha ido extendiéndose también a las femeninas. Sirven casi únicamente para hacer rapados en medidas cortísimas, o para dar retoques y vaciar zonas como las patillas y la nuca.

Y con esto volvemos al principio. Un buen peine, unas tijeras y, como mucho, una navaja y un cepillo son más que suficientes para que un profesional consiga todo aquello que se proponga. Armado con estas herramientas, puede estar seguro de que su trabajo sólo podrá ser superado por otra persona de su misma calidad profesional, nunca por aquellos otros que, simplemente, tienen unas herramientas más caras y modernas; de esas que, como se suele decir, hacen el trabajo solas.

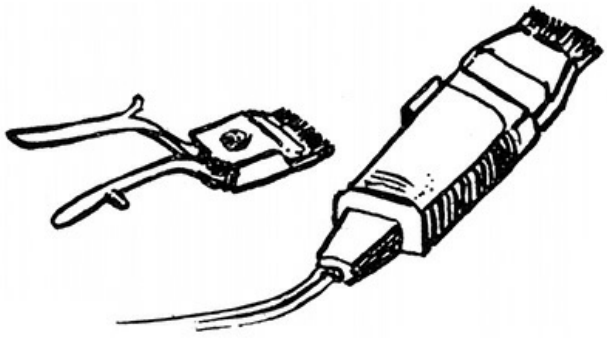


**Figura 14-6: Maquinilla mecánica y eléctrica**

## Vaciar una cabellera espesa

Cuando hay que enfrentarse a melenas muy espesas y con un cabello grueso, una solución habitual es vaciar o cortar el pelo interior de la mata de pelo. ¡Ojo! No cortes nunca los exteriores. El vaciado puede hacerse con una navaja, que crea múltiples medidas que dejan un conjunto uniforme. También puedes usar unas tijeras, lo que implica bastante más trabajo pero que da también buenos resultados. Unas tijeras dentadas pueden facilitar la faena, siempre que no se corte en un mismo punto; de lo contrario, el acabado final mostrará una especie de mechas, con feos cortes con forma de pincel. Se trata, en todo caso, de dar ligeros tijeretazos irregulares, siempre en el interior.

Capítulo 15

# El corte, cosa de artistas

**En este capítulo**

- La importancia de la técnica en un buen peinado
- Los distintos tipos de corte
- Algunos trucos para mantener la forma del peinado

Y ya, por fin, puedes hacer tu entrada en la peluquería para ponerte en manos de un profesional. Es, sin duda, el momento de la verdad, porque es aquí, en el corte, donde reside todo el arte de un peluquero, donde de verdad brillan su oficio, su técnica y su talento, o su falta de ellos…

## El dominio de la técnica

Sin lugar a dudas, el momento de cortar el cabello es el más importante que debe afrontar y manejar un peluquero.

Parece sencillo de definir, pero ¿qué es en realidad el corte? No es más que la manipulación de una cabellera con el uso de tijera o navaja, para darle una forma adecuada conforme al estilo o peinado que se desea realizar. Su importancia es primordial, hasta el punto de que un buen profesional ha de ver en el corte el medio ideal para mejorar la imagen del cliente.

No obstante, hay que tener en cuenta que el corte cambia y evoluciona con la moda. Algo bastante lógico, porque la técnica varía en función de los estilos. Por tanto, si la moda cambia, es normal que también lo haga la forma de cortar el pelo. De todo esto se deduce que el principal enemigo de un buen peluquero es la rutina; usar siempre las mismas técnicas sin tener en cuenta que las modas nunca son las mismas.

### En seco o en mojado

¿Qué es mejor? ¿Cortar el cabello cuando está seco o mojado? Se ha discutido mucho sobre esta cuestión. Y no es un tema de poca importancia, ni mucho menos. Desde un lado práctico, hay ventajas e inconvenientes en cada caso, aunque lo más aconsejable suele ser cortar el pelo después de haberlo lavado. Así el peluquero puede ver mejor los verdaderos gestos y tendencias del cabello desde la raíz.

Pero en algunos tipos de cabellos, como los ondulados o rizados naturales, la experiencia indica que lo mejor es todo lo contrario, cortar en seco antes de lavar. De esta forma se ve mejor la verdadera forma que presenta el cabello, que se perdería si estuviera húmedo.

Siempre que cortes un pelo seco hay que vigilar que no haya cabellos crepados o enredados en el interior. De lo contrario, después del corte y del lavado aparecerían pelos rebasando las nuevas medidas, lo que causaría un efecto indeseado.

Como conclusión, se puede decir que es mejor cortar el cabello ya lavado y húmedo. No sólo es más agradable, sino que evita también los problemas que suele dar el cabello crepado.

## Instrucciones básicas

Hay algunas técnicas universales que permiten muchas variantes, lo que las hace válidas tanto para hombres como para mujeres y niños. A grandes rasgos, se pueden clasificar del siguiente modo:

- Corte recto
- Corte escalado o a capas
- Las multimedidas

A continuación te las explico con más detalle. Antes, sin embargo, una apreciación sobre lo que se entiende por línea de corte, un concepto básico en el mundo de la peluquería. Con este nombre se conoce la dirección de la tijera al cortar, que puede ser recta, curvada inclinada, asimétrica o irregular, según la creatividad que quiera darse al peinado. Aclarado esto, es hora de ver ya los distintos tipos de corte.

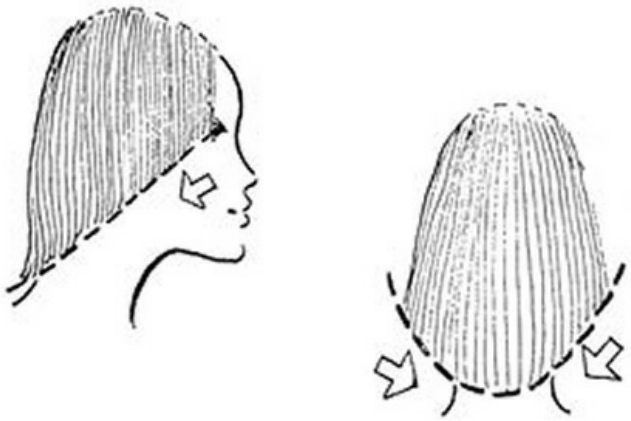


**Figura 15-1: Ejemplo de línea de corte**

## Recto y por la línea de puntos

El corte recto es la técnica más sencilla que se puede realizar con unas simples

tijeras. Está especialmente indicado cuando el cabello se sitúa en la posición en que debe ir peinado, limpio y húmedo, según su caída natural. Si se dan estas condiciones, se puede cortar fácilmente una melena de una pieza o un bonito flequillo, independientemente de su longitud.

Antes de seguir adelante debo añadir que por el concepto de una pieza se entiende el cabello que no tiene corte alguno desde la parte alta de la cabeza hasta las puntas. Así se crea una melena con todo el cabello de un mismo largo. El corte en este caso es único, y se hace igualando todas las puntas a la medida deseada.

Después de peinar bien el cabello, los profesionales apoyan la mano izquierda justo sobre el punto que la tijera va a cortar. Esta técnica se conoce como corte recto, porque en la mayoría de casos se pasa la tijera así, creando una línea de puntas horizontales a las cejas.

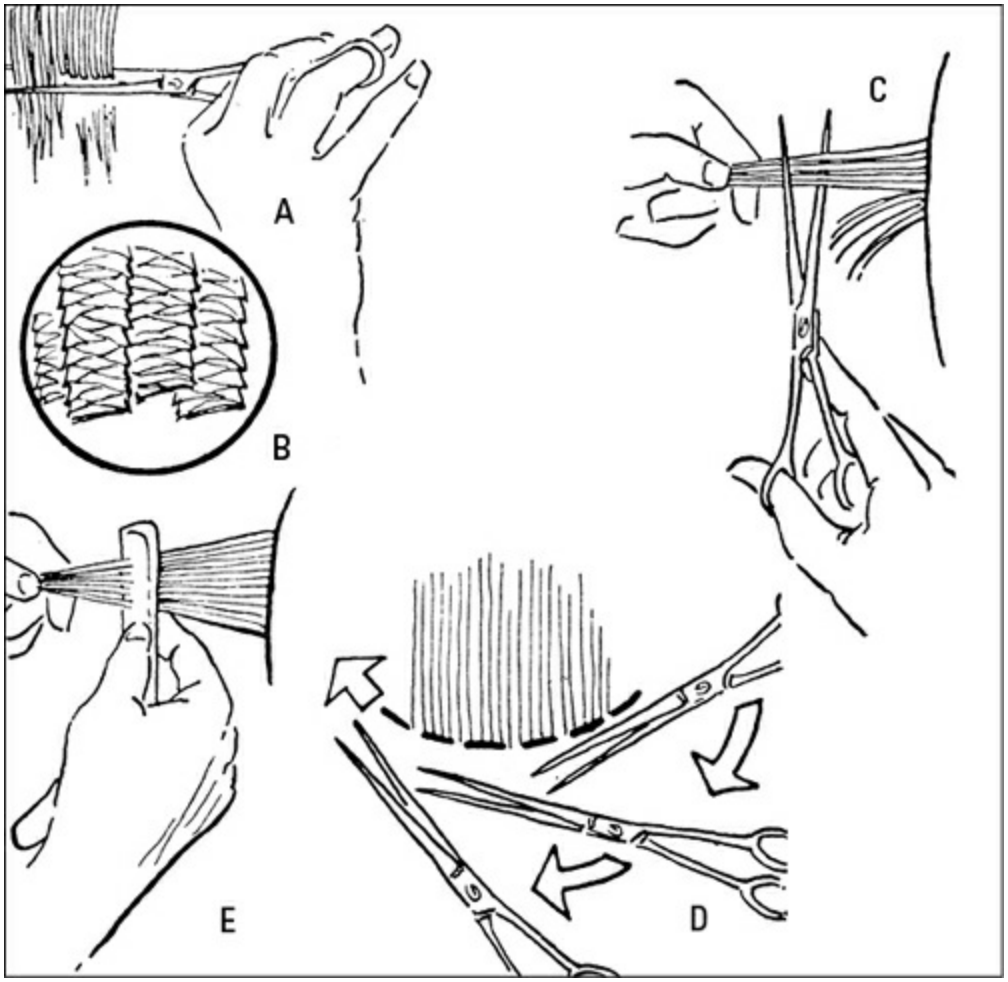



**Figura 15-2: El corte recto, en distintas variantes. Recto (A), horizontal (C), curvo (D) y a navaja (E)**

El flequillo o la melena pueden cortarse algo curvados para darles un toque más original. Otra alternativa es darles un poco de inclinación, de forma que la línea deje de ser horizontal. Se crean así unas medidas asimétricas más largas de un lado que del otro.

Esta técnica es ideal para dar estilo a cabellos largos, especialmente los de una pieza. Cuando las melenas son muy largas, el corte debe realizarse sobre la espalda, con una mano sujetando el pelo, sobre el que se apoya, y con la otra cortando con la tijera. Eso sí, siempre hay que tener en cuenta la importancia de peinar bien antes de empezar a cortar.

Con esta técnica es muy sencillo hacer un corte de una sola pieza o capa, es decir, con medidas iguales. Es ideal para aquellos cabellos escalados o de medidas muy diferentes, y que se quieren lucir a longitudes más igualadas.

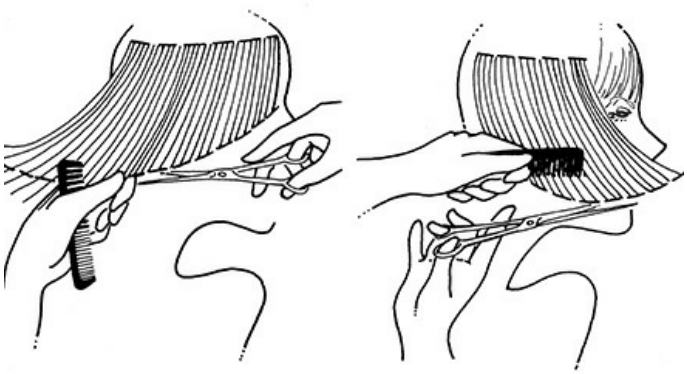


**Figura 15-3: Las distintas longitudes de los cortes de una pieza**

## Como una cascada

Los cabellos escalados son aquellos que están cortados a diversos niveles. La parte alta se recorta y, debajo de sus puntas, aparecen otras líneas de cabello; las medidas son más largas cuanto más abajo se va. Es decir, el pelo se deja corto o medio corto en la zona alta del cuero cabelludo, y el cabello más largo cae sobre la parte inferior. No es una técnica sencilla, por lo que son los profesionales los que mejor saben llevarla a la práctica, creando capas en una melena o escalando peinados de medidas medias.

En realidad, este corte es idéntico al clásico de peine y tijera cuando se hace en cabellos cortos y en la mayoría de estilos masculinos. La diferencia es que aquí se realiza en medidas medias y largas, lo que aumenta la dificultad del proceso. El problema es que el cabello no puede cortarse en su posición de caída natural, sino que hay que elevarlo con el peine haciendo mechones, que se sujetan con la mano que queda libre.

Lo más difícil es conseguir que las medidas de cada zona tengan una buena y exacta relación con el resto de mechones recortados. Sólo así, en el peinado final, las distintas longitudes gozarán de una buena armonía visual y no se notarán saltos o escalones.

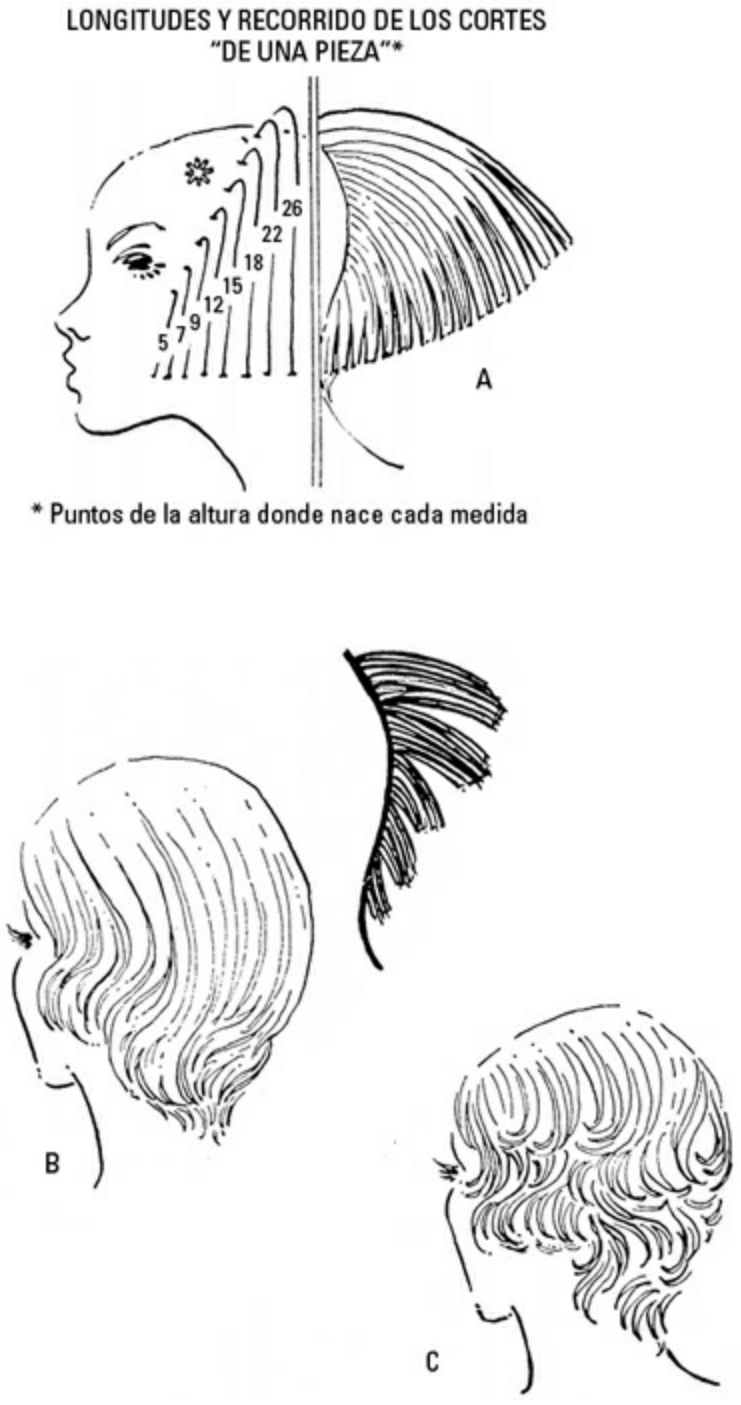



**Figura 15-4: Efecto del cabello largo una vez escalado**

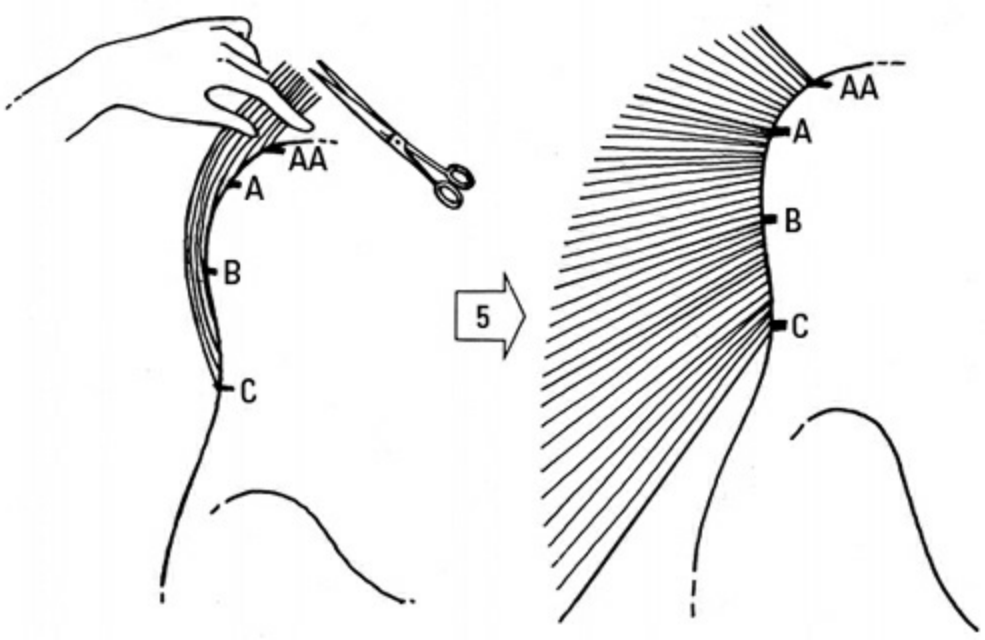



**Figura 15-5: Las distintas medidas de un corte programado escalado**

## *El corte programado*

Una de las innovaciones de mi método personal es la que permite realizar, con gran facilidad, una buena variedad de peinados y cortes escalados. Es lo que yo llamo el corte programado. Éstos son los diferentes estilos que se pueden conseguir con este corte:

- Choc alto
- A contrapelo
- Desde la coronilla
- Asimétrico
- Ladeado
- De nuca

El secreto de un buen corte programado pasa por peinar con perfección el cabello, hasta reunirlo en una coleta. Así, y en pocos minutos, puede conseguirse una notable variedad de peinados perfectamente escalados. La variedad de estilos se logra con las diferentes posiciones en las que se sitúa la coleta. ¿Cómo? Pues muy sencillo: el lugar donde se hacen las medidas más cortas es justo el punto en el que se ha situado la coleta. Como los cabellos llegan desde todos los puntos de la cabeza, los que estén más alejados de las zonas bajas son los que quedarán con las medidas más largas. Con esta técnica, la perfección que se obtiene en el escalado es un reflejo de la distribución regular de las raíces de cada cabello.

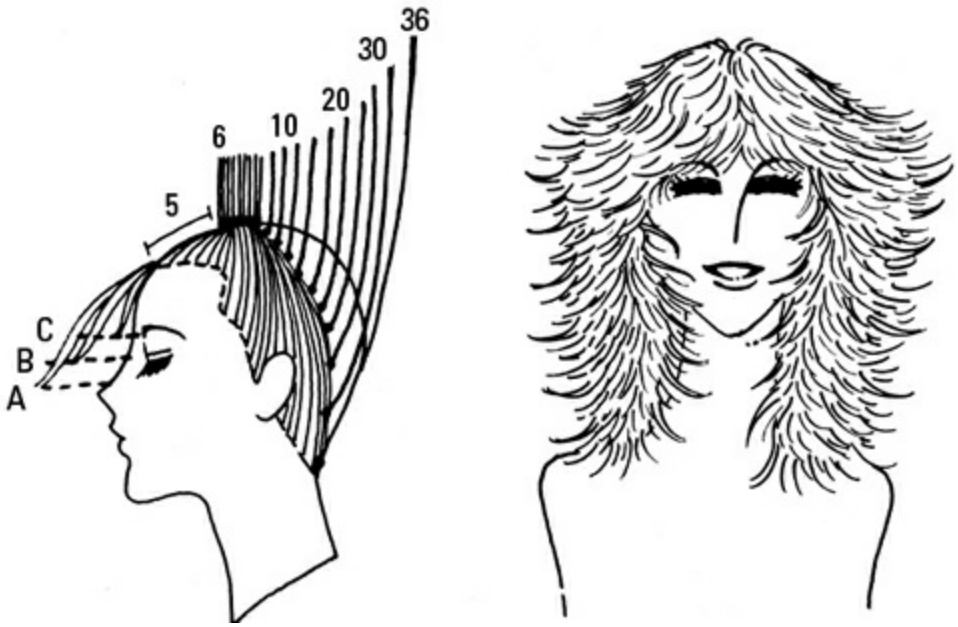



**Figura 15-6: Medidas obtenidas con un corte programado**

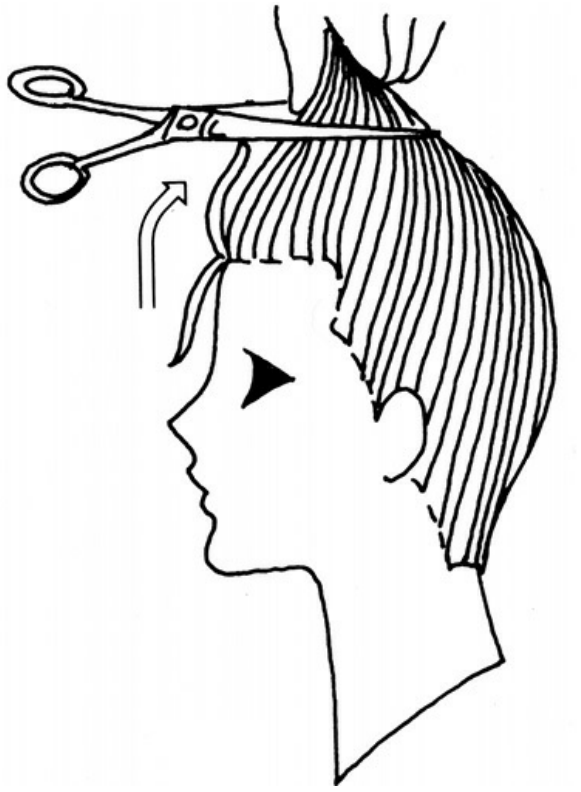


**Figura 15-7: Una idea de la técnica del corte programado**

**Figura 15-8: Un corte programado y ladeado**

El corte programado también puede hacerse recogiendo todo el cabello con la mano libre y sujetándolo en el punto donde se desean las medidas más cortas. Este punto de corte, que se sujeta con la mano o en una coleta (si es que deseas un estilo más atrevido y con mayor contraste), se recorta hasta dejarlo en unos 5 centímetros. Si se quiere un estilo más discreto, en 7-8 centímetros. Al seguir estas medidas, el cabello crecerá con una coordinación perfecta en su caída y siguiendo una posición

natural.
Los escalados irregulares o creativos son patrimonio exclusivo de los profesionales, siempre de acuerdo con el tipo de peinado y con las ideas que se quieren llevar a la práctica.

## Todas juntas y a la vez

Los cortes más comunes son el recto y el escalado. Pero a estas técnicas más clásicas deben añadirse otras, entre las que destaca el corte en multimedida.
Se trata de un conjunto de peinados creativos que el peluquero realiza cortando en medidas irregulares según la zona de la cara; todo para conseguir una mayor variedad y originalidad que la que ofrecen los simples escalados o los peinados de una pieza. Además, con los cortes en multimedida resulta mucho más fácil conseguir peinados modernos que se adapten bien a cada tipo de rostro. Pueden verse como peinados personalizados, perfectamente adaptados a cada cliente.

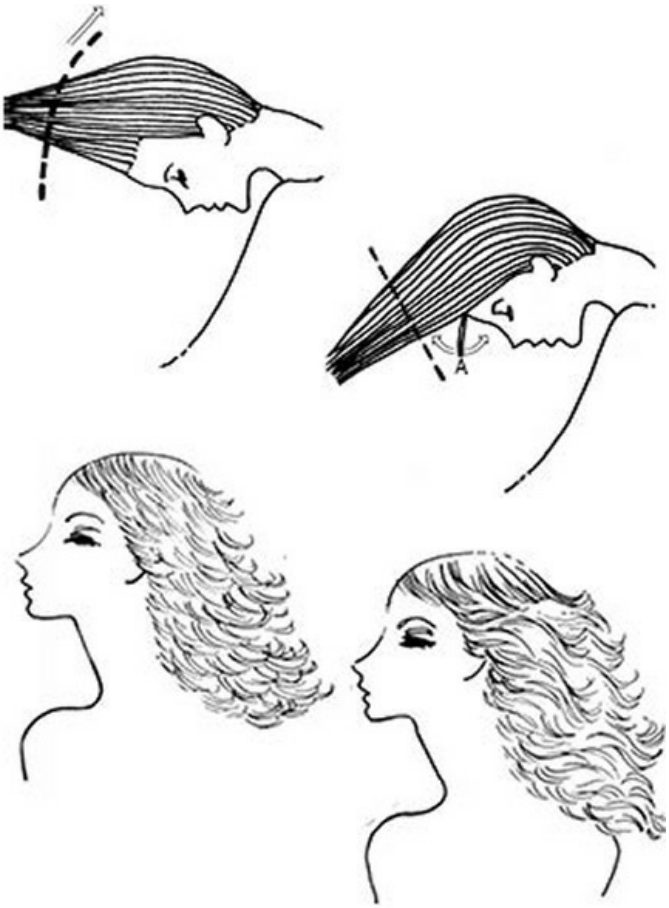


**Figura 15-9: Un corte programado y a contrapelo**

**Figura 15-10: Varios ejemplos de multimedidas**

## Texturas de los cortes profesionales

Ahora que ya conoces los distintos tipos de cortes, te va a ser muy útil aprender algunos trucos profesionales para acabar de mejorar el look de tu cabello. Todo con la intención de que ese nuevo peinado te sea aún más favorecedor.

- **Desfilado de puntas.** Mejora el estilo en cabellos gruesos o en melenas muy espesas, independientemente de la longitud del cabello. La técnica consiste en adelgazar la cantidad de cabello en las puntas. Para llevarla a cabo, la navaja es el instrumento más adecuado, porque proporciona mayor control y seguridad que las tijeras. Hay que cortar irregularmente los últimos 3 centímetros del cabello, vaciando sobre todo el pelo grueso o normal. Pero puedes recortar hasta unos 5 centímetros en melenas muy espesas. También se puede hacer el desfilado con tijeras, pero es mucho más complicado.

El desfilado de puntas no es aconsejable en cabellos finos y de poco espesor.

- **Entresacar espesores.** Es, sin duda, una de las más difíciles. Se trata de cortar de modo muy irregular cerca de las raíces, para lo que se precisa un pulso fino, mucho tacto y una gran habilidad. De lo contrario, quedarán plumeros o grupos de cabellos de la misma medida que, cuando aparezcan en una cantidad importante, abultarán y sobresaldrán del conjunto. La clave de un buen entresacado es no cortar ningún cabello a la misma medida; es el único modo de que ningún mechón sobresalga ni aumente el volumen.

Hay unas tijeras fabricadas especialmente para entresacar. Son dentadas y cortan algún cabello, pero dejan la mayoría intactos. Aunque uses estas tijeras, no se pueden dar cortes repetidos en un mismo punto, ya que

entonces se crean esos indeseables plumeros.

Las tijeras tienen que actuar haciendo un solo movimiento de corte. Por ejemplo, el primero a 2 centímetros de la raíz; otro segundo a 3,5 centímetros; un tercero a 5 centímetros; y así sucesivamente hasta llegar a las puntas. Y sin repetir nunca un corte en el mismo lugar.

## Guerra a los cabellos rebeldes

¿Qué pasa cuando un cabello está encrespado? ¿Qué puede hacerse para domar a semejante criatura salvaje? Un pelo está encrespado cuando algunos cabellos no pueden dominarse con el peine o el cepillo; en la mayoría de ocasiones por la frente, en las puntas o repartidos por toda la cabeza. Son pelos que van a su aire, que están siempre despeinados y que tienen un toque de sequedad.
El pelo encrespado necesita la suavidad de una crema de styling o la acción beneficiosa de una simple mascarilla. Domina esos cabellos rebeldes tratándolos con un producto reestructurante, que puedes aplicarte con los dedos para conseguir que tu pelo quede bien suave. Con este tratamiento el pelo encrespado se transforma en un cabello normal, lo que te permitirá lucir el peinado que más te apetezca.
Recientemente ha aparecido un nuevo producto "todo en uno" para este tipo de cabellos. Es un sérum que mejora los encrespados cuando se aplica cada día en puntas y cabellos rebeldes.

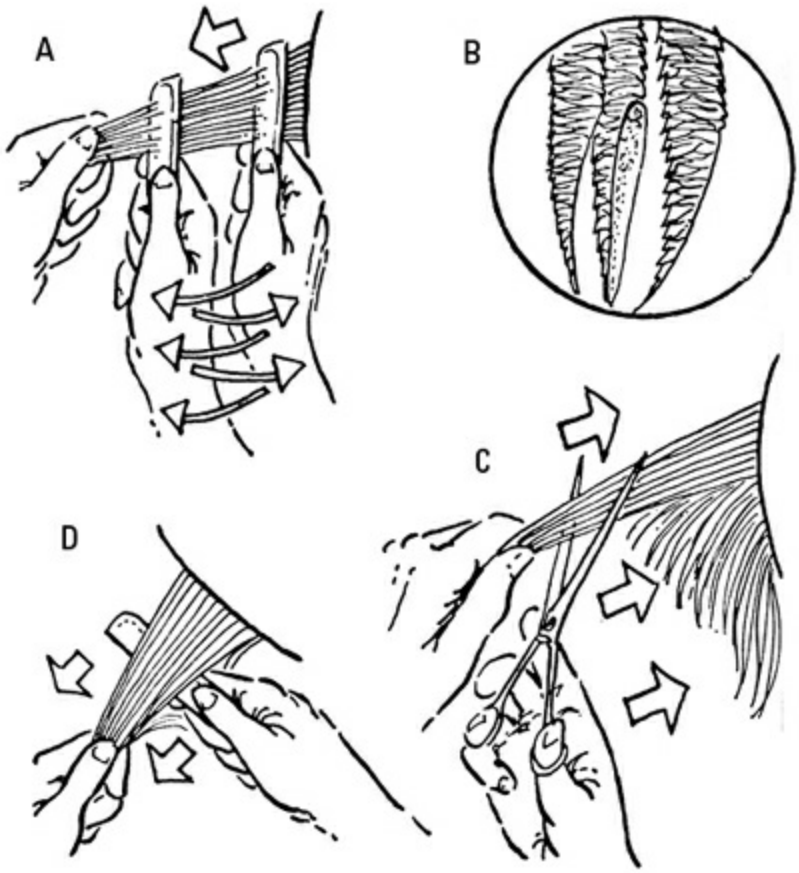



**Figura 15-11: El corte desfilado. Verticales (A y C), horizontal (D) y aspecto de las puntas a navaja (B)**

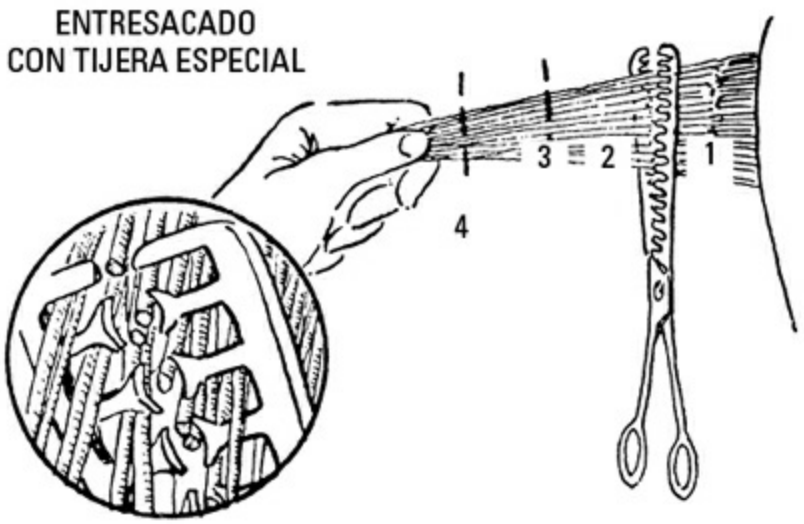



**Figura 15-12: Los cortes para entresacar deben ser repetidos a varias distancias**

**Figura 15-13: Aspecto del cabello tras un desfilado (arriba) y un entresacado (abajo)**

# Detalles para tener en cuenta

Conseguir un buen peinado depende de muchos factores, entre los que hay que destacar la habilidad del profesional con la tijera y el peine, sus herramientas de referencia. Hay también otros elementos de importancia, por supuesto, como el tipo de cabello del cliente. Aquí hay que tener presentes una serie de pequeños detalles que contribuirán a que el resultado final sea todavía más convincente.

Uno de ellos es la apariencia del pelo. Hay cabellos que, dependiendo de las medidas de corte, dan la sensación de ser algo diferentes a lo que son en realidad; los cabellos ondulados, por ejemplo. Su forma sólo se aprecia bien en medidas largas, mientras que en peinados cortos aparenta ser liso. Lo mismo puede decirse de los cabellos rizados o muy rizados; cuanto menor es su longitud, su aspecto final más se parece al de un cabello más o menos liso, fácil de manejar.

En longitudes cortas, la apariencia del cabello es lisa y uniforme; podría decirse que desaparece.

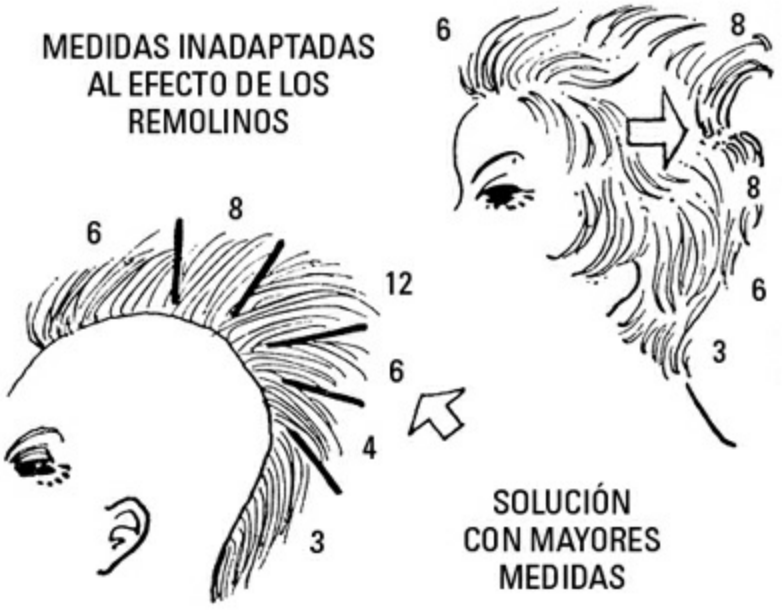


**Figura 15-14: Arriba a la derecha, cabello cortado sin respetar remolinos. Abajo a la izquierda, posible solución con mayores medidas**

## Remolinos, rendición incondicional

En contra de lo que podría parecer, hay que aprovechar siempre la forma de los remolinos del cabello. No hay que llevarles nunca la contraria, sobre todo porque es completamente inútil. En cambio, si se respeta su forma y se siguen sus inclinaciones naturales, se les puede sacar un buen partido a la hora de cortar y peinar.

Lo mejor es dejar los remolinos a su aire, sobre todo en las medidas cortas, como en la mayoría de peinados masculinos. La cosa cambia en medidas medias y de una pieza; por el peso del propio cabello, el remolino acaba cediendo y lo único que puede pasar es que se abran rayas de un modo natural.

# Mantenerse en forma

Para mantener un buen estilo en el corte, es preciso un retoque en la peluquería cada mes y medio. Cuidar esa forma original no es una empresa fácil, y nadie mejor para conseguirlo que un experto profesional. El problema viene cuando no es posible acudir a la peluquería tan a menudo como se desea…

Si llevas el cabello largo, sólo habrá que retocar las puntas de mechas irregulares o el flequillo que cae sobre los ojos. No hay que preocuparse, porque en estos casos el recorte es tarea fácil.

En cabellos de medidas medias o cortas, con el paso de los días suele aparecer alguna punta que muchas personas eliminan en casa de un tijeretazo. Es bastante frecuente en cabellos ondulados y en las cabelleras de rizos suaves.

Si tienes muchos rizos el problema es menor. Las propias puntas del pelo se ocultan en la cabellera y lo único que puede molestar es que aumente el volumen total del conjunto.

## Más que un flequillo

La palabra flequillo seguro que nos recuerda la época de la infancia.
A las adolescentes y mujeres jóvenes la idea de dejarse flequillo les genera la falsa imagen de una frente con pelos cortos, los rectos de la época del colegio... O de la primaria... y no es así. Sólo la palabra está anticuada (como llevar trenzas, por ejemplo).
En efecto, un recorte de cabellos en la frente que favorezca la cara es algo atractivo y jovial sin que en nada se parezca a la idea clásica del flequillo recto.
De hecho, las mechas informales en la frente o en uno de sus laterales que vayan desfilando de un lado al otro determinan un estilo creativo que el peluquero sabe personalizar para cada tipo de cara. Cuando se cortan sabiamente con toques y medidas irregulares y muy desfilados, los flequillos potencian el atractivo y la gracia de una frente.
A nuestra modelo el super-desfilado de las zonas de frente y mejillas le proporciona un buen contorno a los ojos, insinúa la frente y le permite lucir una imagen dinámica con un toque sexy. Ésta, por otra parte, se realza más todavía transformando el color castaño del pelo en un rubio llamativo.
Tras secar el corte, alisar el cabello (o dar suaves repasos de plancha) en torno a la cara, el cambio aporta un atractivo especial a la nueva imagen de la modelo.

# El cuidado del flequillo

Cuando hablamos entre nosotros, y no queremos ocultar nada, nos miramos directamente a los ojos. El flequillo, al encuadrar la expresión de la mirada, es el elemento más visible de un peinado. Esos pelos que caen sobre la frente pueden hacerlo de forma natural o un poco ladeados.
En esta zona de la cara el corte ofrece muchas posibilidades, cada cual más favorecedora y versátil. Sólo hay que tener en cuenta la forma y el estilo del rostro.

En contra de lo que generalmente se cree, sobre todo entre la clientela femenina, el flequillo no es patrimonio exclusivo de niños y lolitas. Los romanos, por ejemplo, nos ha dejado bustos de grandes pensadores que lucen varios tipos de flequillos, incluso con el pelo de las sienes sobre la cara.

**Figura 15-15: Los flequillos más frecuentes**

Hoy en día el flequillo vuelve a estar de moda, y lo llevan casi tantos hombres como mujeres. Aquí tienes los principales tipos:

- **Rectos.** En medidas cortas que no llegan a cubrir la frente.
- **Rectos largos.** Hasta las cejas, incluyendo todas las medidas intermedias.
- **Curvados.** Más cortos en los laterales de las sienes y, por el contrario, más

largos a ambos lados de esta zona.

- **Dentados.** Con cortes de pequeñas mechas, que presentan diversas inclinaciones. Aportan una visión muy creativa y personalizada.
- **Inclinados.** Son más cortos de un lado que de otro. Cuando son largos se les llama bandós, y los usan sobre todo las adolescentes.
- **Desfilados.** Se vacía un poco toda la zona con un corte un tanto indiscriminado. Lo importante es dejar el flequillo poco espeso.
- **Mínimos cabellos sueltos.** Bien calculados y sin cubrir la frente. Dan un toque informal a la imagen y pueden rejuvenecer el aspecto de la mujer madura.

No desprecies el flequillo, porque tiene su propia magia. Aunque se asocia erróneamente a la infancia, la realidad me dice todo lo contrario: es ideal para rejuvenecer el estilo general de cualquiera.

**Figura 15-16: Los flequillos cortos**

Capítulo 16

# Con muy buen color

**En este capítulo**

- Los secretos de aclarar un tono
- Las ventajas de las mechas de color
- Los distintos productos disponibles
- Cómo combatir las canas

En el capítulo 14, te decía que un buen peluquero no necesita más que unas tijeras y un peine para practicar su arte. Y me reafirmo en lo dicho. Pero, ya puestos, hay que exigir un poco más. No concibo, de cara al futuro, que un peluquero se especialice únicamente en cortar el pelo o en hacer permanentes.
La moda es una combinación de ideas que proceden de diversos campos, de ahí que el profesional de verdad deba ser multidisciplinar y no sólo un triste especialista; debe tener la preparación y la capacidad de imaginar un peinado antes de empezar a cortar. Y, por supuesto, también debe ser la persona que dé el color adecuado a cada peinado.

## Lo que el tiempo se llevó

¡Yo de niño era rubio! Seguro que más de una vez has escuchado algo por el estilo. Nada extraño, pues se trata de un fenómeno muy habitual. Muchos niños son rubios, pero después, cuando se acercan a la pubertad, el tono de su pelo empieza a oscurecerse de manera imparable.

El proceso contrario también es factible, al menos en cierta medida. Una larga exposición al sol y al aire libre acaba aclarando las puntas y la parte de los cabellos que se sitúa en torno a la cara, un detalle que se nota mucho más en las medidas largas. Cuanto más claro sea el cabello, más se acentúa este fenómeno. En cambio, es mucho más raro en los cabellos castaños y morenos. Estas puntas aclaradas por el sol aportan una imagen muy atractiva.

Aquellas personas que hacen mucha vida al aire libre son las que lucen un pelo natural más aclarado, especialmente si se dedican a navegar por el mar. Son unas puntas rubias que resultan visualmente agradables, pero que por otro lado necesitan más cuidados. Recomiendo utilizar productos que protejan eficazmente el cabello del sol, además de un despuntado regular con tijeras.

## Un empujoncito a la naturaleza

¿Qué pasa cuando la naturaleza se resiste a regalarte ese tono claro tan agradable a los ojos, ya sea por el color original de tu cabello o porque tu forma de vida es más bien sedentaria y transcurre en espacios cerrados? En ese caso habrá que conseguirlo de forma artificial. ¿Cómo? Pues muy fácil. Basta aplicar unas finas mechas rubias en las mismas zonas que las naturales.

Tu peluquero será quien, gracias a su experiencia y a los productos adecuados, va a ser capaz de imitar con acierto ese efecto provocado por el sol. Lo hará mediante decoloraciones, suaves al inicio y más intensas después.

## Con unas pocas pinceladas

La imitación del aclarado natural recibe el nombre de mechas. Cuanto más irregulares, más naturales parecerán. Las mechas son una de las técnicas más utilizadas en peluquería, junto con el teñido de las raíces crecidas y de las canas. Todo el proceso es más sencillo y satisfactorio cuando se hace sobre un cabello claro. Los tonos más difíciles son el negro azabache o el moreno oscuro, que necesitarán una decoloración para dar un tono más claro. Pero no es ése el único aspecto que influye en el resultado final. También es muy importante saber si al cabello se le ha aplicado o no algún champú colorante, tono sobre tono o tinte. En caso afirmativo, el cabello necesitará de una decoloración previa, lo que complicará un poco todo el proceso.

Los colores disponibles aclaran entre tres y cuatro tonos si se usan con un oxidante potente, nunca superior a 30 volúmenes. Si se decolora el cabello previamente con polvos especiales y oxidantes, los tonos pueden aclararse mucho más, aunque esta técnica es un poco más complicada.

### *La técnica del patch*

La elaboración de las mechas tiene una cierta dificultad. Por lo general, hay que recurrir al papel de aluminio para no manchar el resto del pelo o usar la técnica del patch del método Llongueras. Esta técnica consiste en sumergir el borde de un peine en un producto colorante y aplicarlo a continuación sobre el cabello bien peinado, sin tocar la raíz. Cuanto más largo sea el cabello, más grande y ancho debe ser el peine; así contiene la suficiente cantidad de producto. La técnica no sólo sirve para realizar finas mechas irregulares, con brillos y a la moda, sino también para cubrir las canas.

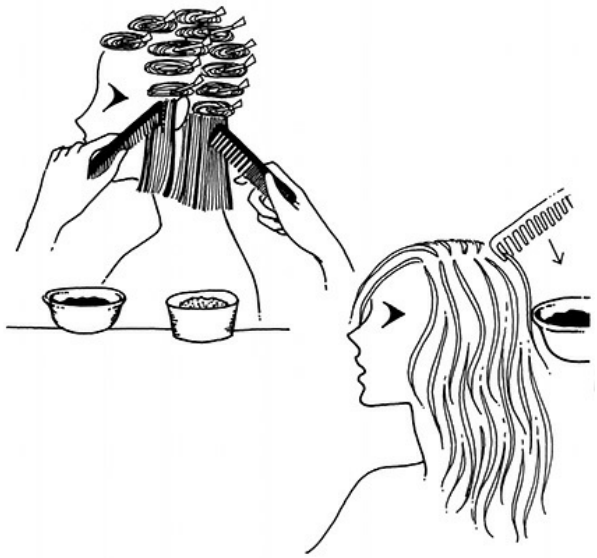


**Figura 16-1: Patch doble (1) y patch sencillo (2)**

En el caso de optar por el patch, hay que tener presentes algunos detalles:

- Una acertada gama de tonos, algo bastante evidente
- El uso de productos que no sean excesivamente líquidos o gelatinosos, porque se corre el peligro de que, una vez aplicados, empiecen a gotear. El punto ideal es que el producto sea una crema o un gel espeso que se sostenga solo y no gotee.
- La aplicación debe realizarse sobre el cabello liso, o convenientemente alisado, para que los resultados sean perfectos y sin manchas.

Con estos consejos en mente, la técnica puede aplicarse según cuatro estilos diferentes que, a su vez, dan lugar a gran variedad de resultados.

- Patch **normal.** La aplicación irregular con el peine da lugar a una mezcla de dos tonos, el original y el del tinte.

- Patch **de puntas.** Se actúa sólo sobre las puntas de forma irregular y sin tocar nunca la raíz. El resultado es un tono único de color con las puntas más claras, difuminadas, sin raya ni separación.

- Patch **degradado.** La mezcla de patch normal y patch de puntas se traduce en un aclarado y una combinación más intensos.

- **Doble** patch**.** Esta variante trata de jugar con tres colores: el del fondo del cabello y dos tonos más. Se preparan en vasos diferentes y se aplican a la vez uno al lado del otro. Uno puede ser más claro o, simplemente, de un tono distinto.

No olvides que tienes que informar a tu peluquero si te has hecho un baño de color con anterioridad. Se trata de un dato muy importante a la hora de retocar o hacerte un color nuevo. Y mucho más si lo que deseas es un aclarado. Aclarar tu pelo natural es fácil, pero si está teñido con cualquier producto, incluida la coloración vegetal, todo resulta mucho más difícil. Por eso, si no quieres fracasar en el intento, tienes que informar a tu peluquero de cualquier tinte previo.

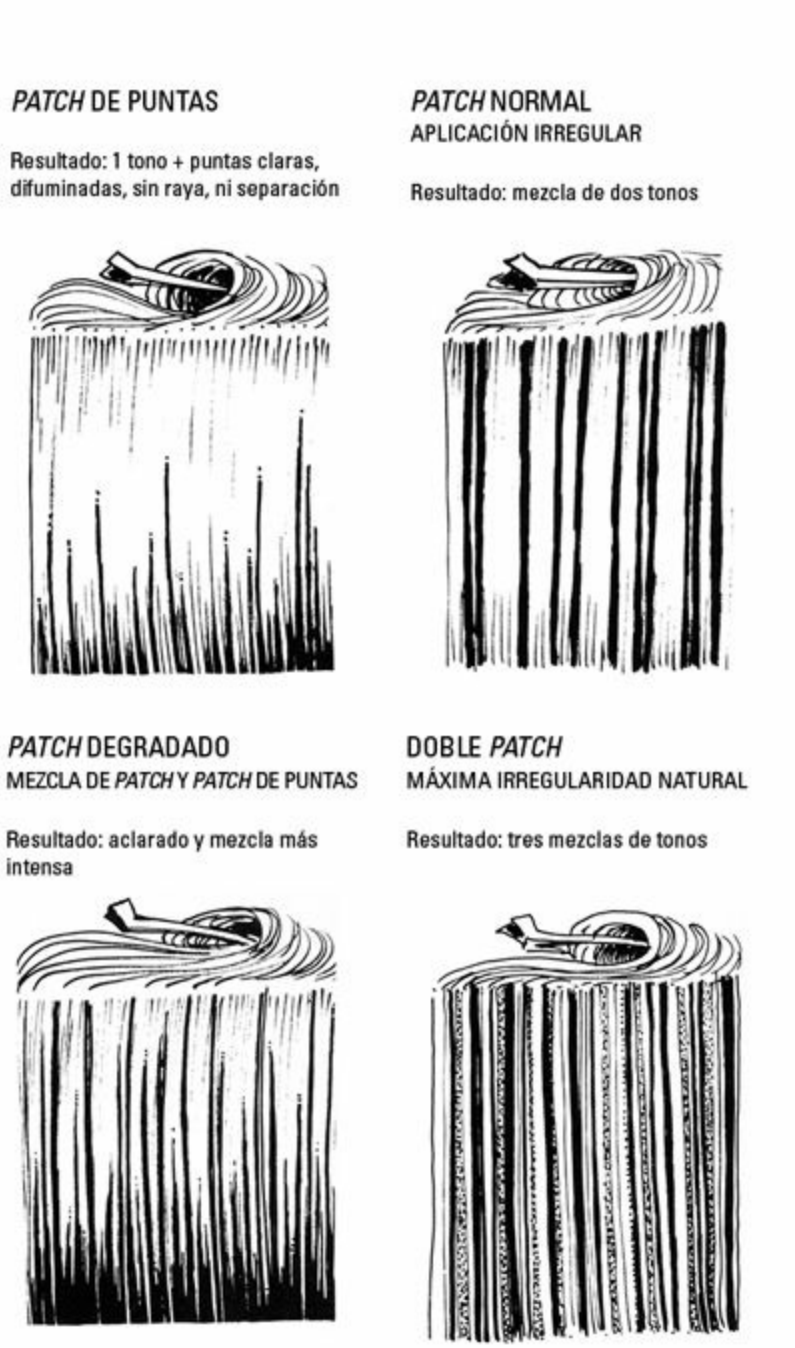



**Figura 16-2: Los distintos tipos de patch, y sus resultados sobre el cabello**

# Pon color a tu pelo

El patch sirve sobre todo para darle mechas a tu cabello. Pero ten en cuenta que no es la única opción a tu disposición. Dependiendo de lo que deseas y de las

características de tu peinado, hay un amplio abanico donde escoger. Te sintetizo las técnicas más comunes a continuación:

- **A zonas.** Un truco fácil que ayuda a animar ese tono natural de pelo que ya te aburre consiste en aplicar un color más claro en las zonas que rodean la cara, en la parte alta que cae por la cabellera o en las puntas.

- **Baño de color.** Es una aplicación general por toda la cabeza, repartiendo bien el tinte. Lo importante es no olvidarse de ninguna zona concreta. Lo más sencillo es untar todo el cabello con un producto cremoso y después masajear bien con las manos. Importante llevar guantes.

**Figura 16-3: Varias ideas de patch de zonas**

A la hora de cambiar el tono de tu cabello, quedan mucho mejor los hilos de color que las mechas gruesas decoloradas tan populares hace unos años. Estas mechas se han quedado anticuadas por la evolución de la moda, que hoy da mucha importancia a la naturalidad. Por eso los cabellos dorados que animan una cabellera deben ser preferiblemente finos, discretos y muy irregulares.

## Los colores que pegan

Hay que andar con mucho ojo con los contrastes de distintos colores. Hay varias gamas a la hora de dar un tono al cabello:

- Suave
- Un poco vistoso
- Fuerte
- Muy fuerte

Las mujeres más atrevidas lucen diferentes colores contrastados, que se reparten según la forma del peinado. Esos tonos distintos pueden lucirse con discreción o, por el contrario, dando expresamente la nota con colores vivos y poco naturales. En este sentido, los azules, rojos, amarillos, violetas o verdes son, junto con el negro y el oro, los más usados.

¿Y por qué no un suave mechón? Es una posibilidad que hay que tener muy en cuenta. En este caso, lo mejor que puedes hacer es decidir el estilo con tu peluquero de confianza. Puedes dar un pequeño toque de originalidad a tu look con un mechón coloreado, medianamente discreto pero visible, en las zonas que quedan alrededor de la cara. Se trataría de imitar a la naturaleza, al estilo de esos blancos mechones de canas que lucen algunos hombres. Es una idea muy válida para personalizar la propia imagen.

Si no puedes ir a tu peluquería, en casa no intentes más que un baño de color, ya sea para eliminar canas o para darte algún reflejo.

**Figura 16-4: Estilos de peinados, con contrastes de color**

El resto de técnicas precisan de una cierta experiencia, y sólo están al alcance de un profesional.

# Tintes y baños de color

A lo largo de las páginas de este libro he usado la palabra tinte, pero debo reconocer que en la actualidad está un poco pasada de moda. Es preferible utilizar en su lugar la palabra color, que sugiere además unos productos más avanzados que los clásicos tintes de siempre. ¿Qué productos hay que utilizar entonces a la hora de darse color? De eso voy a hablarte ahora.

La variedad de productos es muy amplia, y cada uno tiene sus ventajas e

inconvenientes. Siempre se debería exigir que cumplan los siguientes requisitos:

- Riqueza y calidad de colorido, con una gama amplia y muy variada
- Constantes exactas en los resultados, es decir, que los productos no sufran variaciones de un lote a otro
- Un buen cuidado del estado del cabello tras su aplicación

Dicho esto, paso a comentarte los productos disponibles con más detalle:

- **Tintes vegetales.** Aparte de los baños de henna, la planta norteafricana que da un bello color rojizo, hay poquísimos productos que sean sólo vegetales. La mayoría son más o menos suaves, pero con una base química. Por extraño que suene, con estos productos no siempre se consiguen unos tonos que parezcan naturales. De hecho, si son auténticamente vegetales, no tienen potencia suficiente para aclarar el tono.
- **Champús de color.** Son productos que pueden disimular las canas o dar un poco de color, pero sin llegar a obtener un resultado que pueda considerarse el adecuado. Estos champús tienen el inconveniente de que, si no se aplican bien y no se dejan el tiempo suficiente, no dan buenos resultados. Lo que no quita que sean cada vez más usados, gracias sobre todo a su facilidad de manejo.
- **Tono sobre tono.** Como dice su nombre, estos productos sirven para tapar canas o dar un ligero brillo al cabello. Se usan para dar un color similar al natural o para conseguir un tono algo más oscuro. Resulta evidente que no tienen el suficiente poder para aclarar todo el pelo.

- **Coloración moderna.** Esta gama de productos supone un gran

avance sobre los antiguos tintes, ya que cubren mejor las canas. Aclaran hasta cuatro o cinco tonos sobre el pelo virgen natural. Hay además una gran variedad de tonos entre los que escoger. Y no se agotan ahí sus ventajas, porque también aportan un gran brillo y suavidad al cabello. Se venden en perfumerías, grandes almacenes y supermercados.

La coloración moderna es, por tanto, la más aconsejable, tanto en lo que se refiere a la calidad y duración de sus resultados como a los efectos sobre la salud del cabello.

**Figura 16-5: Un toque de color en las puntas las llena de vida**

# Color con moderación

Si llevas algún tipo de coloración, debes tener mucho cuidado con el desgaste que puedes provocar a tu cabello. Por ello, es esencial que lo trates con el máximo cuidado posible. Evita los tratamientos agresivos que puedan dejar secuelas en él.

## El color y las pieles sensibles

¿Qué pasa cuando alguien quiere teñirse las canas y tiene una piel sensible o sufre alguna alergia? Lo cierto es que en el mercado hay muy pocos productos que sean realmente hipoalergénicos, es decir, que no provoquen ninguna alergia. Es más, algunos tintes vegetales pueden causar grandes problemas en la piel.
Ante una situación así no es muy aconsejable teñirse en casa, sobre todo porque es muy difícil no llegar a tocarse la piel. Te sugiero, por tanto, acudir a una peluquería de confianza. Los profesionales tienen la paciencia y la habilidad suficientes para aplicar el producto con el cuidado requerido, usando algodones entre raya y raya para que el color no llegue a rozar la piel. Cualquier buen tinte actual que no reseque puede ser el adecuado.
Otro sistema muy útil en estos casos es el patch o la aplicación de color con el peine. Sirve tanto para cubrir las canas como para crear mechas.

El principal problema es la decoloración. Mucho más grave, si te has hecho una permanente o un desrizado en los últimos seis-ocho meses. Ten en cuenta los siguientes consejos:

- Si te has dado un baño de color con un buen producto, no te preocupes. Tu pelo no habrá padecido ningún desgaste, siempre y cuando utilices oxidantes de volúmenes bajos, máximo hasta un grado 12.

- Vigila los champús de color, pues pueden llegar a ser muy agresivos. Piensa que la parte colorante se vuelve más potente al estar mezclada con la propia del champú.

- En el caso del tinte de raíces, una aplicación habitual comporta un desgaste mínimo. No obstante, si te peinas el color hacia las puntas cada mes, lo que haces es reteñir tu pelo. Es decir, que si después de dar color a las raíces peinas siempre las puntas, éstas llevan cada vez más carga de color y se vuelven más sensibles.

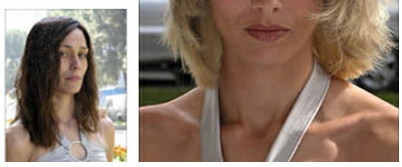
- Cuando te hagas mechas, deben protegerse bien si llevas el cabello alisado

o una permanente. Son fáciles de realizar sobre el pelo sano si recurres a una buena coloración. Aplícate el color sólo sobre pequeños mechones de pelo; usa un tono claro, como puede ser un 9 o un 10.

• Una de las aplicaciones más peligrosas es la decoloración platino. No la hagas nunca en casa. Cuando se luce un rubio platino hay que mimar el pelo con muchísimos cuidados y productos protectores. Tanto es así que debes evitar añadir otros procesos encima, como una permanente o un desrizado. Esta mezcla de procesos técnicos es bastante peligrosa, incluso para un buen profesional con experiencia. Un cabello estropeado es el poco deseable resultado final.

# Cambiar el color del pelo, ¡sin miedo!

Es cierto que los colores de cabello más oscuro endurecen las facciones. En los países latinos el color de pelo más habitual es el castaño oscuro, con más de un 80 % de la población.
Así, resulta un problema para facciones clásicas y en etapas en las que la mujer pasa una mala época.
Con el "Antes y después" que presentamos se pone de manifiesto que aclarar los tonos oscuros proporciona una imagen más jovial y animada.
Al cambio de tonalidad hay que añadir, además, un factor tan beneficioso como un buen corte de cabello, que juega con la expresión de la cara y da al peinado un movimiento "estilazo" que una "melena-cortina" nunca nos ofrecería.
Los buenos cortes nos proporcionan esas muy apreciables cualidades de enmarcar labios, ojos y cara, lo que repercute en un rostro más suave y armónico.
Los volúmenes frontales ofrecen además un buen efecto óptico: "acortan" visualmente la nariz, como puede comprobarse.
El maquillaje aporta también beneficios, ya que, como puede observarse, el perfil de los labios insinúa una suave sonrisa, o el toque adecuado disimula las bolsas bajo los ojos.
En conjunto se demuestra que, bien asesoradas, todas las mujeres pueden mejorar si se ponen en manos de profesionales, aunque en cuestiones como las del maquillaje cada mujer debe aprender en casa para sacarse partido.



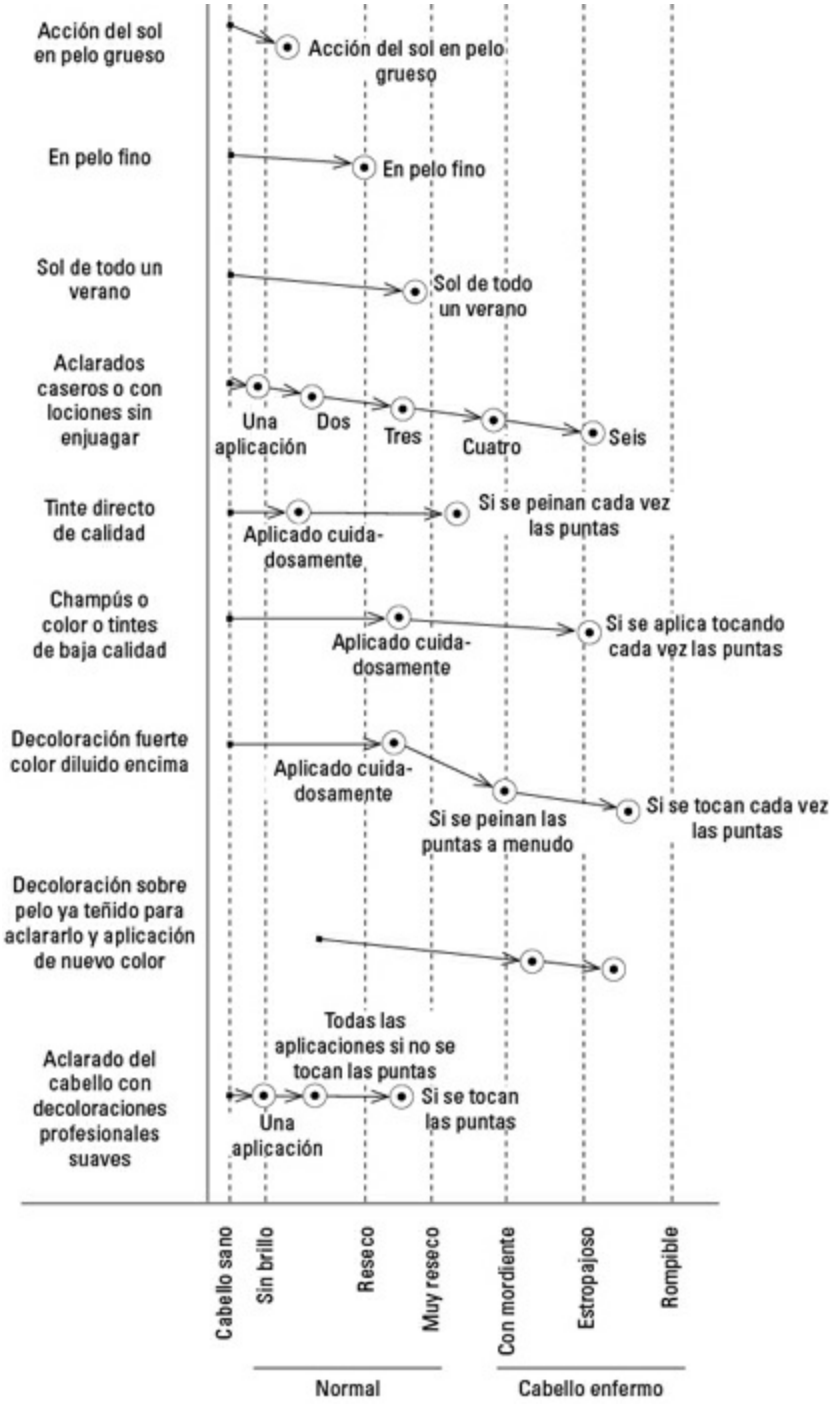



**Figura 16-6: Efectos de los aclarados sobre la salud del cabello**

Por tanto, precaución. El pelo, resistente por naturaleza, es un bien que también tiene sus propios límites.

## El peligro de los teñidos ocultos

Al entrar en la peluquería, muchos clientes insisten de buena fe en que no llevan ningún color. No obstante, en cuanto el profesional empieza a trabajar, se da cuenta de que el color no se aclara como debería. ¿Qué es entonces lo que pasa?
En alguna ocasión, incluso meses antes, a esa persona se le aplicó un tono sobre tono o un champú de color, y a lo mejor sin que fuera debidamente informada por el peluquero. Dicho de otro modo, en realidad se le estaba tiñendo el cabello con un sistema poco adecuado; sobre todo cuando el cliente desea lucir un tono nuevo, más claro. En este caso, no hay más remedio que hacer una decoloración. Por tanto, a la hora de ir a la peluquería, es muy importante saber qué te van a hacer y con qué productos. Así te evitarás una desagradable sorpresa.

# Escalera de color

Cambiar el color de un cabello natural y oscurecer una melena clara no es demasiado difícil. En cambio, la cosa se complica cuando se quiere aclarar los tonos naturales más oscuros. Sobre todo cuanto más claro se desee el resultado, y más aún si el cabello lleva coloraciones anteriores.
Los tratamientos más difíciles de realizar son aquellos que persiguen un color atrevido, como azul, lila o verde. Son operaciones especialmente complejas, que requieren de buenas y delicadas decoloraciones previas. Los naranjas, amarillos y tonos rojizos se consiguen, en cambio, sin necesidad de decoloración alguna.
Dicho esto, te comento a continuación la carta natural de colores para las personas adultas. Se cataloga de más claro a más oscuro:

10 Rubio platino, muy raro al natural

9 Rubio extraclaro

8 Rubio claro

7 Rubio medio

6 Rubio oscuro, entre dorado y ceniza

5 Castaño claro

4 Castaño medio

3 Castaño oscuro

2 Moreno

1 Negro azabache, también raro en la naturaleza (acostumbran a virar hacia el marrón o el rojo)

Paralelamente a la geografía terrestre, los tonos más claros de cabello se dan en los países nórdicos, los más oscuros en zonas del ecuador y los intermedios, castaños claros o pelirrojos, en los trópicos. Una autentica degradación natural terráquea.

## Tengo canas, ¿qué hago?

Con el paso del tiempo los cabellos pierden pigmentación y se vuelven transparentes, reflejando la luz. Son las famosas canas, que por lo general aparecen en forma de mechones alrededor de la frente y las sienes, aunque en muchos casos se reparten también por toda la cabeza, que queda así teñida de gris.
Este fenómeno puede ocurrir a cualquier edad, y no es raro que en algún caso aparezca en torno a los dieciocho años. Sin embargo, por regla general se trata de un fenómeno que alcanza su máximo apogeo en la madurez. Es en este momento de la vida cuando los tonos más blancos del cabello pueden aportar un tipo de imagen muy especial y, en muchos casos, muy apreciada. Las canas suavizan la expresión en hombres y mujeres, y ofrecen un aspecto venerable y de respeto. El refranero español da buena muestra de ello, con dichos como “a canas honradas no ha de haber puertas cerradas”.
Pero no todo el mundo es de la misma opinión.

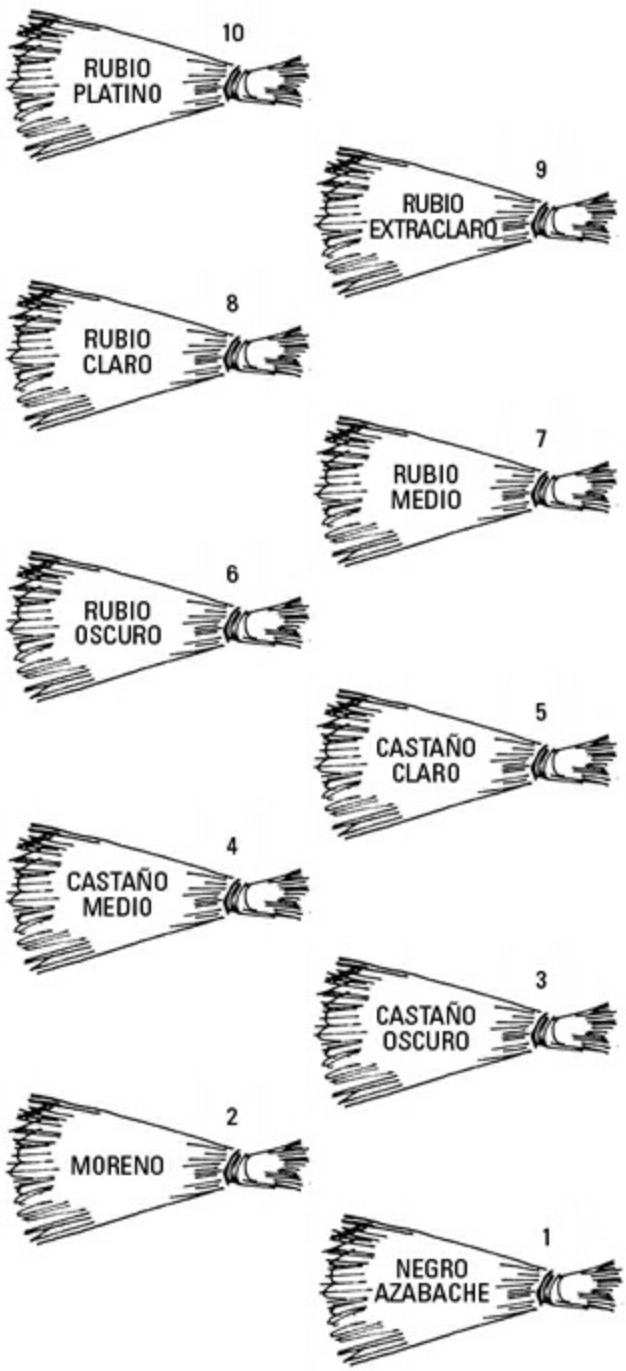



**Figura 16-7: Escala de los distintos tonos de color**

## Cuando las canas sobran

Los hombres lo tienen más fácil que las mujeres a la hora de disimular sus canas. Normalmente sólo les salen en las sienes, en las patillas o en algún mechón sobre la frente.

Hay situaciones en las que es conveniente disimular las canas. Pueden aparecer cuando el hombre todavía es joven, y no se siente a gusto con ese aire de madurez adquirida. Ningún problema. En el mercado hay varios productos que oscurecen el cabello y que son muy fáciles de usar, sin necesidad de pasar por la peluquería. Algunos incluso llevan en el estuche los guantes para proteger las manos durante la aplicación. Basta con usarlos una vez al mes sobre las zonas afectadas para que las canas desaparezcan.
Los tonos masculinos que se fabrican para estos casos son los siguientes:

- Castaño claro
- Castaño medio
- Castaño oscuro
- Moreno

El 99 % de los hombres escogerán el tono que se corresponde al color natural de su pelo. Gracias a estos cuatro colores, se puede solucionar el problema que representan las canas con mucha facilidad y seguridad.

Actualmente se puede encontrar en el mercado una coloración ideal para cada uno de estos casos. Aporta la ventaja de cubrir perfectamente las canas en sólo 5 minutos, en contra de los 25-30 minutos que requieren los tintes para mujeres.
Y es que cada vez son más los hombres que cuidan su imagen y eliminan esas canas que, salvo en algunos casos, favorecen bien poco a quien las lleva.

Capítulo 17

# Desrizados y permanentes

**En este capítulo**

- Los cambios que admite cada tipo de cabello
- En qué consiste la permanente
- El proceso de alisado paso a paso

Sin duda, lo más práctico es lucir el pelo al natural. Si sabes cuidarlo y sacarle partido, y si llevas un buen corte profesional, vas a ir cómodo, con estilo y luciendo un pelo sano. Pero si encuentras algún peinado que te gusta y que no encaja con tu pelo al natural, no tengas miedo. ¡Prueba y atrévete!

## El cambio de look

La forma ideal del cabello es un ligero ondulado, casi liso. O con bellos

rizos suaves. Puede que éste sea tu caso, pero también que no te guste así y quieras cambiar. O al revés, que lo tengas rizado y quieras lucirlo liso. Para todo hay solución.

A continuación voy a detenerme en algunos casos parecidos, sobre todo femeninos, aunque algunos de los comentarios valen también para los hombres.

Tradicionalmente más conservadores en lo que a imagen se refiere, también están empezando a cambiar.

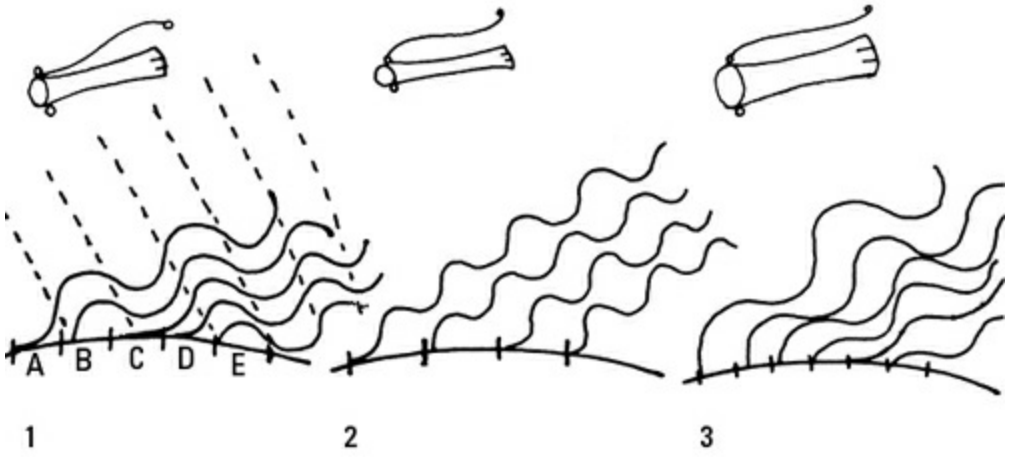



**Figura 17-1: El ancho del bigudí debe coordinarse con el espesor de las mechas para conseguir el tipo de rizo que se desea**

## Redondear los ángulos rectos

Si tienes el pelo tieso y no estás a gusto con él, una posible solución es hacerte una buena permanente en tu peluquería de confianza. Primero, tendrás que decidir el estilo que vas a lucir. Si sólo deseas un ondulado suave, los rulos deben ser de diámetro grueso, o sea, de unos 2 centímetros. Por el contrario, si quieres un rizo con fuerza, lo más apropiado será llevar rulos de un diámetro más normal, de 1,5 centímetros. El grosor de los mechones enrollados también puede cambiar la suavidad del rizo (cuando se trata de mechas gruesas) o darle fuerza (mechas más finas y con menos pelo).

## El inquieto pelo liso

El cabello de este estilo suele tener un movimiento suave, que no gusta a todo el mundo, y que además es difícil de eliminar. Los desrizados pueden ayudarte, pero son caros, laboriosos y no consiguen cambiar mucho su aspecto. Por tanto, no te los recomiendo. Lo mismo ocurre con los nuevos baños de queratina alisantes.

Mi opinión personal es que este tipo de cabello es estéticamente precioso, de los más bonitos que pueden verse. Tiene la forma ideal, la que resulta más natural en el mundo occidental. Además, cuentan con una gran ventaja en estos acelerados tiempos que corren: un pelo así precisa de mínimos cuidados.
Por el contrario, si lo que deseas es un cabello con rizos y ondulado, la solución es hacerte una permanente. La fuerza de los rizos y ondas queda a tu elección.

## Un ondulado suave

Aunque los ondulados están de moda, puede ocurrir que, por discreción, no quieras llevar rizos suaves y en movimiento. Si es éste tu caso, una buena opción es decidirte por un ligero desrizado que te dé un cabello liso. Por el contrario, si tienes una personalidad arrolladora, puedes decidirte por unos rizos todavía más llamativos haciéndote una permanente.

**Figura 17-2: Permanentes onduladas**

La verdad es que el estilo ondulado suave resulta ideal. Por un lado, el cabello toma más volumen y queda tan elegante como el liso; y, por otro, porque puede secarse con un difusor y crear amplios volúmenes de rizos anchos, bellos y suaves.
El ondulado suave es el punto medio ideal. Tanto es así que muchas modelos y cantantes lo usan especialmente cuando llevan melenas largas. Aunque también es muy válido para estilos cortos y de medias medidas, ya que las formas del corte se mantienen por más tiempo.

## Un rizo muy pesado

Generalmente, las ondas naturales muy marcadas son propias del pelo rizado. Son cabellos largos de una sola pieza, que van peinados constantemente. Si se escalan, cada nueva medida se convierte en un rizo. Y el fenómeno es aún más marcado si el pelo no se lleva peinado, sino más bien alborotado.

Ten en cuenta que la diferencia básica entre el cabello ondulado y el rizado, ancho, suelto, natural y un tanto despeinado, es sencillamente el modo de cepillarlo. Por lo demás, la forma del pelo es casi la misma.

## Rizando el rizo

Algunos rizos fuertes y alborotados son casi indomables. A pesar de su fuerte carácter, hay muchas caras que salen favorecidas con este tipo de pelo. Por ejemplo, suavizan las facciones duras y aquellas otras poco atractivas, sobre todo si lucen el corte adecuado.

Como se trata de un cabello difícil de controlar, tanto en la peluquería como en casa, no te recomiendo pasarles el peine o el cepillo. La mejor opción para que queden vistosos es alborotarlos con los dedos y domarlos con un poco de humedad que acreciente su brillo. Si te atreves, puedes probar a controlar puntas o volúmenes cortando pequeñas mechas con las tijeras.

**Figura 17-3: Combinaciones de cabello natural con zonas rizadas con permanente**

El problema aparece cuando se desea un cambio radical y se quiere lucir un cabello liso, al menos durante una temporada. En este caso, es imprescindible ir a la peluquería de confianza para obtener un buen proceso de desrizado y alisado. Y déjame que insista en la expresión "de confianza", porque la técnica para desrizar un cabello es de las más complicadas que existen. Requiere un gran cuidado y mucha experiencia. No se puede hacer en casa o en cualquier peluquería. ¡Tu cabello está en juego!

No hay que confundir los procesos de alisado permanente del cabello, que duran varios meses, con aquel otro desrizado puntual que se hace con intensos baños de queratina. Estos últimos apenas duran una semana, aunque tienen a su

favor que aportan al pelo suavidad, tacto y brillo.

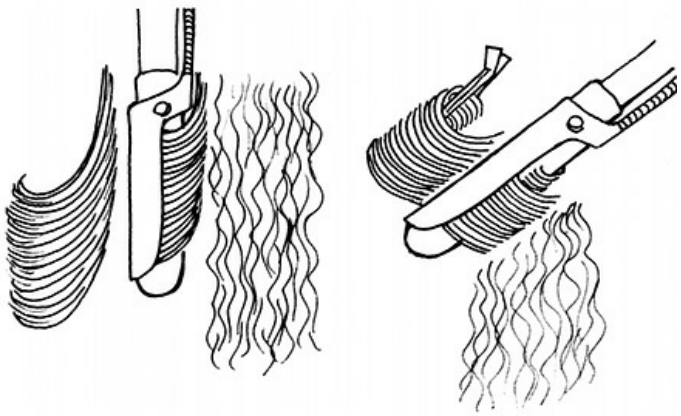


**Figura 17-4: El proceso de permanentado en casa**

## Más difícil todavía

El cabello encrespado o afro es el más difícil de tratar. En ocasiones, debido a su fragilidad, se rompe durante el proceso de alisado. Para evitar que esto pase, en Estados Unidos, donde este tipo de pelo abunda entre los afroamericanos, se ha desarrollado una amplia gama de productos especiales que lo cuidan y alisan de forma eficaz. Por desgracia, es difícil encontrarlos en Europa.

Ante cabellos encrespados, que son a la vez fuertes y gruesos, un buen remedio es aplicar una sesión térmica de desrizado en la peluquería. El proceso requiere siempre tiempo y paciencia. No hay que olvidar que se trata de uno de los trabajos más largos y difíciles que se pueden realizar en una peluquería. A pesar del engorro, el resultado es un buen cabello bastante liso, que aún quedará mejor si se le añade un baño intenso de queratina con calor.

# Los misterios de la permanente

Es el momento de hablar de procesos concretos, así que empezaré por explicarte lo que debes hacer si tienes un cabello liso y quieres lucirlo rizado. La verdad es que es bien sencillo. Simplemente tienes que acudir a tu peluquería de confianza, donde te harán el tratamiento oportuno con todas las garantías. Es imposible conseguir en casa un acabado comparable, sobre todo porque el proceso es muy complejo y te va a ser imposible encontrar los productos necesarios.
Una vez en la peluquería, los pasos que debe seguir el profesional son los siguientes:

- Lavar el cabello sin frotar ni irritar las raíces.
- Seleccionar el diámetro del bigudí, en función de un rizo ancho o más apretado.
- Escoger también el grosor de las mechas que deben enrollarse, detalle que incide en el tipo de rizo que se consigue.
- Enrollar cada mecha, preservando y facilitando la buena posición de las puntas. Usar un papel especial absorbente.
- Cuando toda la cabellera está bien enrollada, se aplica con presión la loción ondulante. Es importante que el pelo ya no esté empapado de agua. Los productos más modernos para rizar tienen un Ph neutro, que respeta al máximo la textura de la queratina del cabello.
- La aplicación debe ser lo más rápida posible, pero también muy precisa. Al humedecer cada mechón el líquido rizador tiene que llegar al interior de las puntas que quedan en el centro.
- Para conseguir una permanente equilibrada hay que ser sistemático y preciso en la aplicación. La loción debe llegar a todas las zonas. La duración de la aplicación no debe exceder los 3-5 minutos. Para que todo el proceso se active más de prisa, lo mejor es cubrir toda la cabeza con un gorro elástico, similar al de ducha.
- La loción rizadora se debe dejar en el pelo. El frasco marcará los minutos

que son necesarios. En este sentido, es muy importante ajustarse al tiempo recomendado.

- Una vez transcurrido el tiempo, retirar uno de los bigudís para comprobar si el pelo ya tiene una forma rizada. Si es así, se pasa entonces al enjuague con agua. Hay que lavar con atención, para que la loción rizadora desaparezca totalmente. Los bigudís deben permanecer enrollados para poder proceder a la siguiente etapa.

- Con el segundo producto fijador (con una base en torno a 7 grados de volúmenes de oxígeno) hay que empapar muy bien cada bigudí. Toca insistir, porque el líquido debe llegar hasta el interior del rulo, donde permanecen las puntas.

- Dejar que el líquido fijador del rizo actúe durante unos 5 minutos. Después desenrollar uno a uno los bigudís sin dar estirones, para así no aflojar el rizo recién creado.

- Empapar de nuevo con producto fijador las puntas del cabello, liberándolo del papel, que ya estará degradado por las aplicaciones.

- Dejar actuar la loción unos 3 minutos más en todos los rizos sueltos. Después realizar un doble enjuague profundo con agua, comenzando siempre por la parte alta de la cabeza. Importante que no queden restos del producto.

- Durante el enjuague, las manos deben retener los rizos en su forma curvada. Con agua a baja presión no se alisan los rizos conseguidos. Piensa que, al ser recientes, están en su momento más frágil.

- Después de un enjuague perfecto ya puede secarse, pero habrá que evitar alisar el cabello al manipularlo.

Si en tu peluquería siguen estos pasos con cuidado y detenimiento, el resultado será un convincente y hermoso pelo rizado.

## El cabello no tiene sexo

¿Una permanente para hombres? Ellos también tienen derecho a rizar su pelo liso y cambiar de imagen durante una temporada. El proceso permite lucir peinados casi indeformables, y es idéntico al que se hacen las mujeres. Por algo decía que el cabello no tiene sexo.
En el caso de los peinados más habituales, basta con aplicar unos pocos bigudís de tamaño mediano en la zona frontal o superior de la cabeza para dar volumen y evitar puntas rebeldes. Hay que ceñirse sólo a estas zonas. En las sienes, patillas y zonas bajas no es necesario porque la mayoría de hombres luce ahí el pelo muy corto, lo que hace imposible colocar ningún rulo.
En cuanto al proceso técnico, los pasos que hay que seguir son absolutamente idénticos a los de las mujeres.

# Liso y bien planchado

Voy a explicarte ahora el proceso contrario, cómo pasar del rizo al liso. Da igual que seas hombre o mujer. Si tienes el pelo rizado y quieres lucirlo liso, lo primero que debes decidir es si quieres que el cambio sea temporal o si, por el contrario, quieres que te dure unos cuantos meses, hasta que el pelo crezca de forma natural y recupere su forma original.

Tomar esta decisión es lo primero que debes hacer. Si lo que quieres es un simple desrizado temporal, entonces basta con que te apliques un baño de queratina. O, en el caso de los hombres, más fácil todavía: se puede conseguir un desrizado instantáneo y temporal con la aplicación de una gomina de textura fuerte. Tras aplicarla, sólo hay que dejar que el pelo, ya peinado, se seque solo.

Si lo que quieres es un alisado que dure más en el tiempo, entonces hace falta llevar a cabo un proceso minucioso y complejo cuyos secretos te explico de inmediato. Eso sí, recuerda que estos trabajos de desrizado nunca debes hacerlos en casa. Son largos, delicados y complejos, por lo que confía sólo en tu peluquero.

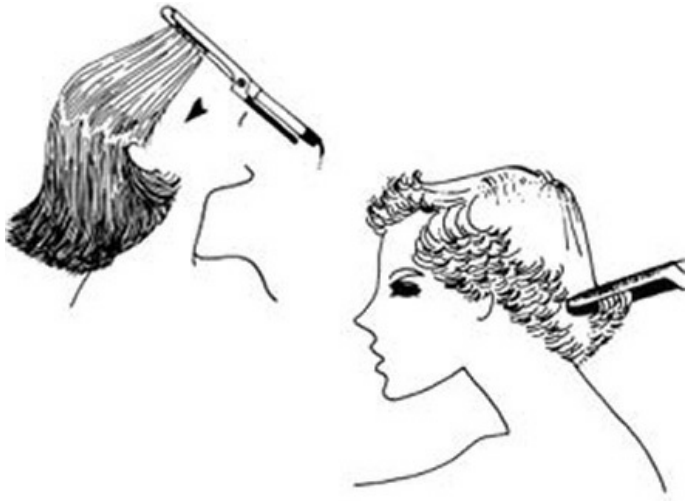


**Figura 17-5: Otras formas de alisar el cabello con el calor de las tenazas**

## Del rizo al alisado

Las tendencias de la moda van cambiando por épocas y, así, las novedades de estilo hacen crecer el deseo de cambios. A las mujeres de pelo liso les ilusiona hacerse una permanente cuando están de moda los rizos. Y a la inversa, como en la modelo que presentamos: cambia su cascada de rizos y ondulados por un peinado de cabello liso.
En principio el pelo ya es de un rubio oscuro con lo que sólo se acentúa la claridad con unas mechas delanteras, ya que si vamos a alisar el pelo de un modo permanente, hay que evitar recargarlo con exceso de manipulaciones técnicas.
También, sin realizar un desrizado total, para que dure meses se puede dar un profundo baño de queratina, y acentuar el liso dando color al cabello con plancha mientras actúa el tratamiento.
Independientemente del sistema que se use —desrizado permanente o baño de queratina para una o dos semanas— y del detalle suave de color, lo imprescindible es dar unos sabios tijeretazos y crear un flequillo muy desfilado que continúa con un bandó ladeado que crezca hasta cerca de la boca y a partir de ahí un degradado que use las medidas con la melena, cuya mayor longitud la encontramos en la espalda.
No se puede olvidar la pauta final de una buena imagen: nutrir y relajar la piel antes de aplicar una suave base de maquillaje y finalizar con sombra de ojos y brillo y color en los labios.

# El alisado permanente

Para desrizar completamente el cabello hay que usar una crema especial. Se aplica por todo el pelo, desde las raíces hasta las puntas. Es muy importante que todo quede bien empapado para que los rizos más rebeldes se ablanden.
Acto seguido, durante el proceso de empapado, hay que prestar atención a un punto clave: la dirección en la que crecen los cabellos de cada zona. No hay que confiarse, porque puede haber remolinos que repartan los cabellos en distintas direcciones.
Una vez descubiertos, no hay que mojar estos puntos más conflictivos con la crema alisadora.

El siguiente paso consiste en peinar estirando el cabello, pero con el cuidado de no hacerlo nunca en dirección opuesta a la del nacimiento del pelo; de lo contrario, se podrían doblar las raíces e incluso romperse.

Atención, por tanto, al fuerte e insistente estirado del pelo en el proceso de desrizado. Nunca debe peinarse en una dirección diferente a la del nacimiento del cabello, desde la raíz. Repito que se corre el peligro de provocar pliegues y roturas. Tras esta advertencia, ya se puede seguir adelante con el proceso. Durante unos 10 minutos se debe peinar rebajando los rizos de toda la cabellera y, a continuación, comprobar que las ondulaciones han desaparecido. La mejor forma de hacerlo es aflojar un mechón suelto y asegurarse de que el rizo no aparece.

Con los rizos ya eliminados, el siguiente paso es enjuagar la cabeza con agua a máxima presión y peinar repetidamente los cabellos mientras se elimina la crema alisadora. Hay que repetir e insistir; incluso con un segundo y hasta un tercer enjuague, siempre alisando bien el pelo.

Ahora la siguiente operación es aplicar un líquido fijador. Se trata de un producto de características similares a los que se usan en las permanentes. Y es que la materia que hay que fijar, la queratina del cabello, es la misma.

Con el pelo bien empapado de fijador, se deja que pasen 5-8 minutos manteniendo siempre el cabello bien liso. En el frasco del producto marca el tiempo de fijación recomendado.

Ya sólo queda dar el enjuague final. Ahora podrán lavarte con champú, siempre y cuando te peinen el cabello con cuidado de que se mantenga liso. El toque final, a cepillo y secador, acabará de dar al peinado la forma lisa que buscabas.

No olvides que un cabello rizado sometido a un alisado profundo requiere siempre una adaptación del corte. Hay que cuidar el peinado para que tenga un mínimo de estilo.

Capítulo 18

# Recogido y reluciente

## En este capítulo

- Recoger el pelo de forma sencilla y estética
- En qué consisten los semirrecogidos
- Algunos accesorios y productos útiles para recoger el pelo
- Una lanza en favor de las pelucas (para ciertas ocasiones)

Un recogido cambia el estilo y la cara de una persona. ¡Ensaya y compruébalo ante el espejo! ¿Verdad que es así? Observa cómo tu imagen cambia al pasar de un cabello suelto a un recogido completo o a un semirrecogido, con mechas sueltas alrededor de la cara. Se trata de una forma muy sencilla de modificar tu estilo y aspecto. Basta con que decidas, según tu estado de ánimo y tu gusto personal, cómo quieres ir en cada momento. Y sin necesidad de pasar por la peluquería. Más práctico, imposible.

## El milagro de la goma

Si algo distingue a los recogidos es su carácter práctico y cotidiano. Nada es más fácil que coger una goma elástica y hacerte una sencilla coleta. Según su situación, según su punto de agarre, te dará una imagen muy distinta. Lo cierto es que, dependiendo de tus facciones, puede favorecerte mucho.

Si el punto de agarre queda a la altura de la nuca, la coleta te dará discreción, un aire clásico. A lo largo de la historia, millones de mujeres han llevado así la coleta; es un estilo que no ha cambiado con el paso de los años, y que tampoco lo hará en el futuro.

La coleta no sólo es popular entre las mujeres. Los hombres, cuando llevan el pelo largo, no tienen ningún reparo a la hora de hacerse una, sobre todo en verano. Incluso en el pasado ya se llevaba así; sólo hace falta ver unas cuantas películas de época para comprobarlo.

El éxito de los recogidos es muy comprensible. Es un recurso que se caracteriza tanto por su sentido estético como por el práctico; destaca la cara y permite llevar el cabello controlado, sin molestias. Pero ten cuidado, porque en el fondo es un recurso que descarta el valor del cabello como complemento de la cara, que queda así totalmente descubierta. ¿Es la coleta una negación del peinado? Posiblemente, pero eso no le quita ningún mérito.

## Coletas atrevidas

La variedad de los recogidos está en los diferentes puntos de agarre. Muchas mujeres, sobre todo las más jóvenes, huyen de la clásica coleta baja, pero se siguen recogiendo el pelo con una sencilla goma elástica. En vez de colocar la goma a la altura de la nuca, lo hacen más arriba para dar al peinado un aire moderno y actual.

Las más atrevidas elevan el recogido hasta la coronilla, e incluso por encima. Los recogidos son así más vistosos y originales, y además esconden un

interesante efecto visual: ayudan a dar más altura al conjunto del cuerpo. Se trata de un buen recurso más para estilizar y alargar el cuerpo y la estatura, que se acentúa con el uso de tacones altos en los zapatos.

**Figura 18-1: El pelo recogido con una sencillas gomas elásticas**

Por otra parte, un recurso menos habitual es hacerse dos coletas a lado y lado de la cara, con el pelo recogido en la zona cercana a las orejas. Es un estilo que se asocia a la infancia, por lo que sólo es válido para aquellas mujeres que buscan transmitir una imagen juvenil y divertida de sí mismas.

Otra variante es la coleta con el pelo. En este caso, el recogido deja las puntas sueltas y dibuja formas creativas improvisadas. Si el pelo es más largo, pueden también voltearse y recogerse con algún clip o pinza. Sea como sea, el resultado da siempre un aire único y personal.

**Figura 18-2: Recogidos más creativos y originales**

Si llevas el cabello larguísimo, una goma elástica que sujete la base y otra que se sitúe hacia la mitad de la cola contribuirán a crear un voluminoso lazo que dispara las puntas en cualquier dirección, creando un efecto bastante divertido.

Y es que las formas más creativas no tienen por qué estar reñidas con la sencillez y la practicidad. Una coleta es la mejor prueba.

### *Una imagen juvenil*

En resumidas cuentas, cada forma de recoger el pelo ofrece una imagen distinta, más discreta o más atrevida. Si el recogido es informal, da un aire más jovial, mientras que ofrece un tono más clásico si sigue pautas de otros tiempos y presenta el cabello bien ordenado.

En cualquier caso, dejar las puntas sueltas da un aire más actual y transmite una imagen más joven e informal. Si tienes en cuenta además que estos peinados son

fáciles y prácticos, no cabe duda de que estamos ante un recurso que asegura un buen resultado en muchos momentos. Sobre todo en melenas largas.

## La familia de los semirrecogidos

Como su propio nombre indica, la técnica consiste en no recoger todos los cabellos, tanto da si es con una goma elástica o con otros accesorios. Así se consiguen combinaciones mixtas, con parte del peinado en torno a la cara y el resto recogido detrás. Es el caso, por ejemplo, de un flequillo con una melenita que cae sobre las mejillas, pero con el resto del cabello bien recogido, sobre todo en la zona alta y la parte trasera.

Como sucedía con los recogidos prácticos, aquí lo que cuenta es sentirse cómodo. Y si encima la melena adquiere un aire más festivo, mejor que mejor; un ejemplo lo tendrías al recoger la mata principal de pelo y dejar pequeñas zonas con un buen corte o mechas sueltas. Todo con el propósito de que sirvan de adorno y den un aire más favorecedor a la cara, el cuello, las sienes o la frente.

A veces es suficiente con unas finas mechas en aquellos puntos menos favorecedores de la cara, como las entradas. Además de disimular pequeños defectos, se consigue lucir un estilo más creativo y personal.

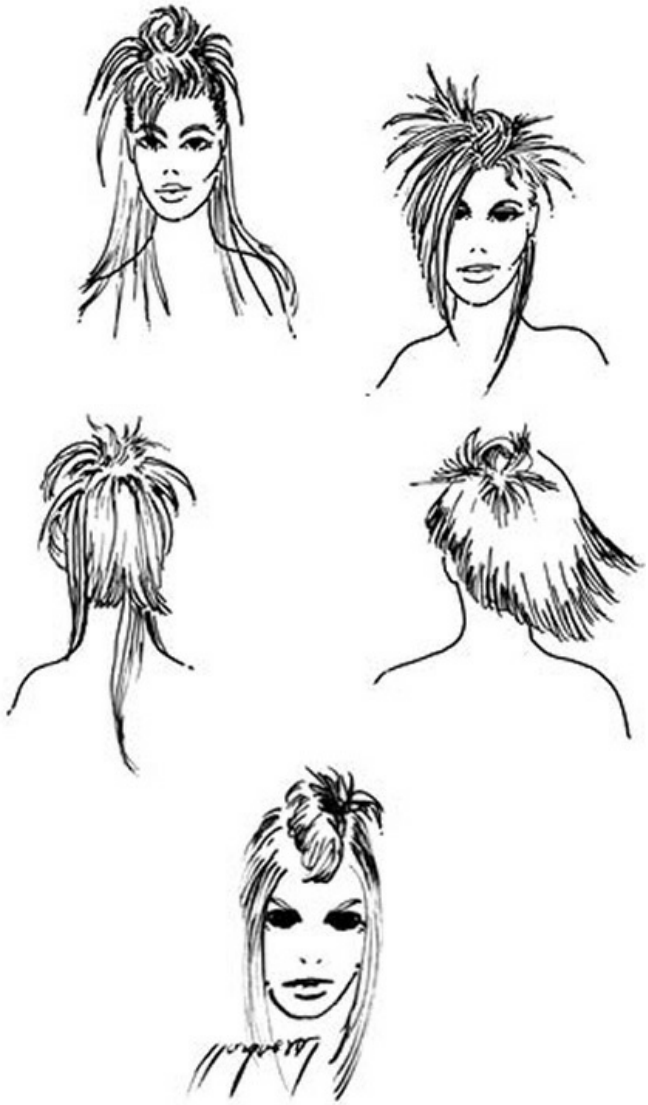


**Figura 18-3: Varios recogidos feeling**

Un recurso muy recomendable son las coletas semirrecogidas. Situadas bien altas son uno de esos trucos que dan verdadero estilo. En mi instituto las llamamos feeling, y lo cierto es que son ideales para conseguir un aire juvenil en ocasiones especiales y para las noches más románticas.

Aunque si de lo que se trata es de melenas largas, una propuesta de lo más actual es recoger y voltear el pelo, dejando las puntas sueltas y alisadas. Bien repartidas por diferentes puntos de la cabeza, dan una imagen moderna y original, con lo que lograrás atraer una buena colección de miradas.

## Con las propias manos

La goma no es el único accesorio que te permite hacer un recogido. Eso sí, es el más sencillo de los que están a tu disposición.
Hay otras formas, por tanto, de recoger el cabello, tan efectivas y sugerentes como la goma clásica. Así, muchas mujeres se cogen la melena entre las manos y la doblan hasta darle una forma parecida a un nudo abierto. Después la sujetan con gran facilidad con una pinza, una grapa, un lápiz o un simple palillo de los que se usan en los restaurantes orientales.

**Figura 18-4: Los trenzados dan un aire de clásica elegancia**

La variedad que se logra con esta técnica tan personal da lugar a formas de gran belleza, llenas de arte y rebosantes de originalidad. Así se crean volúmenes que no parten de la típica sujeción con goma, lo que ofrece muchas más posibilidades estéticas y visuales.

## Los accesorios del recogido

Ya he comentado que la goma elástica es la herramienta más habitual para hacerse un buen recogido, sobre todo cuando tiene ganchos en cada punta, lo que facilita tanto su colocación como su retirada. Pero no es la única opción a tu disposición. Hay una gran variedad de elementos que pueden sujetar el cabello con facilidad.

Son los siguientes:

- **Pinzas** de formas y diseños variados.
- **Clips** de todos los tamaños y variedades. Los grandes tienen que ofrecer una buena fuerza de sujeción, mientras que los pequeños recogen el pelo de forma más suave. Estos últimos, además, pasarán desapercibidos, confundidos con el propio cabello si tienen el mismo color.
- **Agujas.** Cuando son gruesas, de esas que cuesta doblar, son muy útiles para sujetar a las raíces mechas de cabellos ya fijadas por clips. Las más finas, que ni siquiera se perciben, son perfectas para dar retoques finales de volumen, aunque hoy en día se sustituyen por espráis de fijación.
- **Grapas sujetadoras,** en modelos y medidas muy variadas.
- **Peinetas,** con púas que se introducen en la mata de pelo para dejarla bien fija. Con su ayuda, pueden crearse volúmenes aflojando —o sujetando— zonas del cabello hasta el punto deseado. Las más prácticas son las que vienen cogidas por un eje que, al cerrarse, sujeta con fuerza la mata de pelo en el punto de la cabeza que se desee. Tampoco se pueden olvidar aquellas provistas de púas especiales, que se aguantan solas y no se suelen caer.

**Figura 18-5: Todo vale para recoger: pinzas, agujas y peinetas**

## Productos que favorecen el trabajo

A todos estos accesorios se podrían añadir algunos productos más. Son muy válidos y fáciles de usar, ayudan a la fijación del recogido y, además, preparan el cabello para que los acabados sean todavía más convincentes. Son éstos que tienes a continuación:

- Plisantes**.** Lo encontrarás en forma de líquido, gel o espuma. Aplicado con el cabello húmedo antes de comenzar a dar forma, este producto ayuda a dar más cuerpo al pelo y facilita así el recogido. Sirve además para domar los cabellos difíciles.

- **Gominas.** Un producto muy útil cuando se emplea en cabellos no lavados. Sirve para dar más cuerpo a las puntas, dominar los arranques y pulir los encrespados.

- Wet look**.** Su efecto húmedo supera al de la gomina. Es perfecto para dar un aire más joven a los recogidos y muy útil en cabellos difíciles y moños con volúmenes reducidos. Da un acabado brillante y nada acartonado.

- **Lacas.** Ideal para la fijación final del peinado y darle el volumen deseado. Se aconseja usar en cantidad reducida para no acartonar el cabello.

- Top fixing**.** Este espray es idóneo para fijar puntas o mechas rebeldes. Puede emplearse también como laca fijadora, con la seguridad de que proporcionará un aspecto muy natural al peinado, incluso algo de brillo.

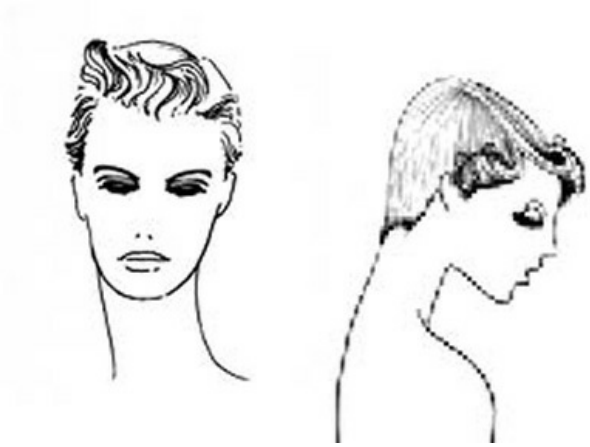


**Figura 18-6: La gomina aporta la apariencia de un recogido**

# Con un poco de ayuda

Aunque normalmente se vinculan a una falta de cabello natural, los postizos y pelucas pueden ser también un recurso estético muy valioso.

## La utilidad de los postizos

Si lo que deseas es que el peinado tenga más volumen y vistosidad, el postizo tiene la gran ventaja de que es fácil de integrar en un recogido. De ahí su éxito cuando se trata de preparar el cabello para ceremonias tan especiales como una boda. Existe una gran variedad de tipos y tamaños, lo que facilita que puedan mezclarse con el mismo tono del cabello natural, sobre todo con la intención de dar consistencia a

muchos recogidos altos. Es el caso, por ejemplo, de los recogidos para novias en la zona en que se deben sujetar los velos.

## Las gratas sorpresas de un postizo

Para dar una imagen fácil y rápida de larga melena en cualquier peinado de media medida, basta con tener unas "tiras tejidas" de cabello (¡del mismo color, claro está!) y sujetárselas de oreja a oreja, introduciéndolas en la parte media o baja, entre los propios cabellos.
Basta con recogerlos en lo alto para abrir una raya de lado a lado y sujetar la tira de pelo postizo con un clip pequeño pero seguro.
Naturalmente el propio cabello y el que nos aplicamos deben ser del mismo tono y calidad: liso con liso, ondulado con ondulado, etc.
¿Cómo conseguir tiras tejidas? Muchas mujeres guardan las trenzas de la mamá o la abuela. Basta con descoser la punta y deshacerlas. Todas las trenzas están compuestas de tres tiras tejidas y trenzadas. Una vez liberadas del trenzado, se unen y se cosen lisas en su longitud para que obtengan la medida ideal —unos 24 centímetros— para colocarlas.
También se puede acudir a una tienda de postizos donde, además de pelucas, pueden confeccionárnoslas, incluso de 5 o 6 tiras, para que tengan mayor espesor.

Como te he dicho, la variedad es enorme. Hay postizos muy discretos y los hay también de volúmenes anchos, pasando por todas las gamas intermedias posibles, incluidas las trenzas. En cuanto a formas, hay elementos tan originales como los plumados creados por mi método, que se caracterizan por estar cosidos con mucho espesor a las raíces. De esta forma las puntas cortadas resaltan y crean una estética irregular, muy vistosa y de gran armonía plástica.

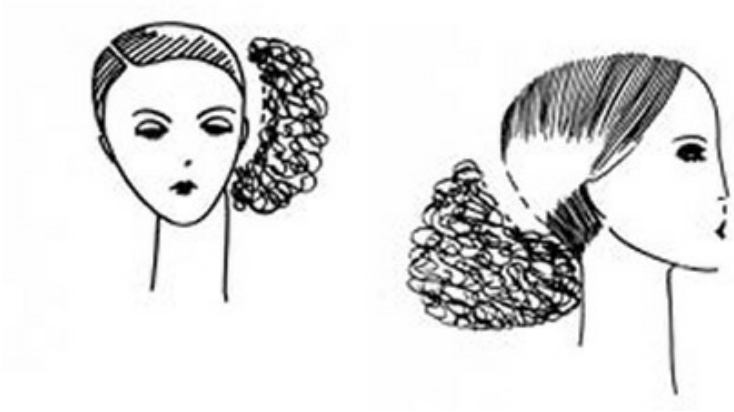


**Figura 18-7: Un postizo permite las ideas más originales**

## Un pelo de quita y pon

En la actualidad, el uso de pelucas es bastante limitado y se suele reducir a aquellas situaciones en las que hay que ocultar la caída del cabello, ya sea por causas naturales o por la aplicación de tratamientos médicos, como la quimioterapia. Sin embargo, a lo largo de la historia ha sido un elemento que ha gozado de un gran éxito entre mujeres de toda clase. Y no hace falta remitirse a esas películas de época sobre la corte de Versalles, con sus tocados imposibles.

Para mí, son un elemento perfectamente válido, sobre todo cuando tienes dudas a la hora de darte un nuevo color de cabello o un cambio en su longitud. Sólo tienes que entrar en una tienda especializada y probarte diferentes estilos, colores y longitudes. Es una experiencia muy divertida y que te va a ayudar a aclarar ideas. Yo te lo recomiendo, porque lo cierto es que el procedimiento siempre resulta sorprendente: vas a aprender mucho sobre la forma de tu cara y sobre cómo le sientan las diferentes longitudes y estilos. Gracias a las pelucas, podrás decidir con más seguridad sobre lo que mejor te va y lo que más te gusta.

**Figura 18-8: La combinación de un postizo y del cabello propio en un simple esquema**

## Postizos de emergencia

Los hombres que se quedan calvos cuando todavía son jóvenes suelen raparse la cabeza, lo que les ayuda a disimular las zonas sin pelo y les da un aire deportivo y un tanto a la moda. En cambio, otros hombres con el mismo problema se inclinan por soluciones distintas, que les permiten lucir una imagen más acorde con lo que quieren transmitir a la sociedad. Es el caso, por ejemplo, de políticos y banqueros, que buscan una imagen seria, clásica y no impactante, que infunda confianza en los demás.

Una de esas opciones es el trasplante de cabello propio para espesar las zonas más pobres de pelo. Y otra, más clásica, usar un peluquín de cabello natural de su mismo tipo y color. Se fabrican a medida y se cortan a la medida exacta del resto del cabello, de forma que se integran bien en el conjunto de la cabeza. Pueden lucirse con total naturalidad y resultan casi imperceptibles para la gran mayoría de gente.

Eso sí, hay que ser muy meticuloso en el cuidado del peluquín. Valora el consejo y la experiencia del artesano que los fabrica para averiguar todo lo que hay que saber sobre su lavado, implantación y mantenimiento.

Las ventajas no acaban aquí. Las pelucas actuales son casi indeformables y parece que estén hechas de auténtico cabello natural. Si viajas frecuentemente,

llevar una peluca en la maleta, incluso con un corte idéntico al tuyo, va a regalarte la comodidad total. Y es que vas a poder estar lista en menos de 1 minuto. En invierno, además, aporta comodidad e incluso protege del frío y de la lluvia.

Parte V

# Tu otra imagen

**—A mi segundo marido le encantaba mi pelo.
Tanto que, cuando me abandonó, se llevó la mitad de mis pelucas...**

## En esta parte…

A lo largo del libro he intentado enseñarte que la imagen personal es un todo, un conjunto completo. No es sólo cuestión de peinado, aunque haya sido el tema en el que más te he insistido. Para que el resultado final sea el que deseas, hay que tener en cuenta otros muchos factores. Me refiero al maquillaje, la ropa y los accesorios. Son precisamente los temas que trataré en esta parte.

Capítulo 19

# La armonía del maquillaje

## En este capítulo

- El mejor maquillaje es el que no se nota
- La importancia de cuidar la salud de la piel
- Productos para conseguir el mejor resultado
- Trucos ópticos para mejorar la imagen

Hasta ahora me he centrado en el cabello y en todo lo que tiene que ver con su cuidado. He descrito tratamientos, estilos, técnicas y las distintas formas de sacarle el mejor partido. Y has podido aprender que unos cuantos cambios en el corte, color y peinado pueden ser tus mejores aliados a la hora de conseguir el look que deseas. Pero llegado el momento de definir tu imagen final, hay un elemento más del que puedes sacar un gran partido, sobre todo si eres mujer. Me refiero al maquillaje. A él voy a dedicar este capítulo.

# Pintarse o maquillarse

Maquillarse bien no es nada fácil. Y menos aún si tienes en cuenta que las necesidades son diferentes según el objetivo que persigas. No es lo mismo maquillarse para salir a la calle y afrontar una dura jornada de trabajo que hacerlo para una sesión de fotografía, el rodaje de una película, una fiesta especial o una ocasión tan particular como el Carnaval. A cada ocasión, por tanto, su maquillaje.

Aquí, por eso, quiero ser práctico y hablarte del maquillaje que mejor puede irte para las necesidades de tu día a día; o sea, el maquillaje natural. Un tratamiento que consiste, simple y llanamente, en mejorar visualmente la cara con unos ligeros toques aquí y allá, que servirán para disimular los defectos y resaltar el atractivo de los ojos y la boca. O sea, un concepto muy distinto a lo que se entiende por pintarse…

# Mimar la piel

Un maquillaje favorecedor es muy necesario cuando se llevan peinados que despejan el pelo en la cara. Pero siempre hay que huir de toda artificiosidad. Es más, el buen maquillaje natural es simple, y sólo tiene que cumplir unas pautas sencillas.

**Figura 19-1: Limpiar nuestra piel con una buena loción nos ayuda a mantener su aspecto saludable**

La primera de todas, cuidar la piel. Hay que mimarla con la misma dedicación que se le profesa al cabello. Para facilitar la tarea, la ciencia te regala en la actualidad infinidad de productos excelentes que limpian, hidratan y nutren tu piel.
Son productos ideales para usarlos cada noche, después de lavarte la piel y quitarte de encima el estrés del día. Al día siguiente, cuando te levantes, va muy bien un nuevo lavado con agua y una suave loción refrescante y limpiadora.

## La salud de la piel

El tono y la calidad visual de la piel no suelen tenerse mucho en cuenta y, sin embargo, influyen de manera decisiva en la imagen personal, tanto como el resto de elementos que la componen. Es cierto que en muchos casos sufrimos la herencia de los genes, pero, dejando de lado la influencia de la naturaleza, la piel sólo te exige unos mínimos cuidados. Los expertos nos advierten de que el primer paso, y casi el único necesario, es una alimentación sana, variada y sin caer en excesos de grasas o especies picantes. Resaltan como ideales las frutas y verduras. Pero hoy nunca está de más, sobre todo por la polución que hay en las ciudades, dedicar 5 minutos a cuidarla antes de meterse en la cama. Lo ideal es limpiarte la cara con una loción y aplicar a continuación una crema hidratante. Sólo en pieles extremadamente secas se recomiendan las cremas nutrientes, ya que son más difíciles de absorber que las hidratantes.

El tono o color también ayuda a presentarse con una buena imagen ante los demás. Así, puede ser recomendable alguna sesión esporádica, y sin exagerar, de sol artificial cuando no existe la posibilidad de exponerse al sol directo. Pero, aun así, con una ligera protección que, por supuesto, ha de ser mucho mayor durante las largas horas que se pasan en la playa en verano. Según el tipo de piel y el tiempo de exposición, lo recomendado es un nivel de protección máximo.

Otro problema de la piel, habitual durante la adolescencia, es el acné. En realidad se trata de un problema que desaparece con el tiempo y con la ayuda de productos farmacéuticos especializados. El mejor consejo, en todo caso, es no jugar con los granos. Cuanto menos se toquen, menos peligro hay de que dejen huellas en la piel ya en la edad adulta.

Antes de iniciar el proceso de maquillaje hay que proteger la piel con una hidratación suave que se absorba bien y permita aplicar una buena base.

# Con buen tono

Es muy importante que el producto base, el que primero se reparte por toda la cara, y en ocasiones también por el cuello y el escote, tenga el mismo tono que la piel; o al menos sea lo más parecido posible, para que así el resultado sea aún más natural. Un contraste demasiado acentuado siempre provoca un aspecto artificial, que acaba delatando el truco del maquillaje. Ello contraviene el principio básico de que el maquillaje, cuanto más natural, mejor.

Esa armonía debe mantenerse también en la línea de colores y sombras. Los ocres y marrones, el mismo tono de la piel morena, sumados al rojo de labios conforman una base muy recomendable para lograr esa naturalidad tan deseada. En cambio, va

a ser difícil parecer natural si echas mano de los colores vistosos, como las sombras verdes, amarillas o azules, que muy pocas veces pegan con los tonos de los ojos y de nuestra piel. Aunque si te declaras fan de esos colores, y siempre que los uses con mesura y suavidad, te pueden llegar a servir para dar un toque puntual y extrovertido.

## El maletín de primeros auxilios

No todos los productos valen para conseguir un buen maquillaje. Hay que saber escoger bien y buscar sobre todo la calidad, sin dejarse atrapar por su posible bajo precio. En caso de duda, lo mejor es leer atentamente los prospectos adjuntos y preguntar a un experto, como el mismo vendedor, un esteticista o tu peluquero de confianza. Ellos sabrán orientarte con total garantía.
Dicho esto, te indico a continuación los productos esenciales para que puedas darte el mejor de los maquillajes sin salir de casa:

- **Crema absorbente** que sirva como base para repartir por el rostro y el cuello. Es recomendable que sea en tonos beis, cercanos al color de la piel, más claros o más morenos en función de cada persona.

- **Polvos matizadores** para eliminar los brillos de la piel en puntos como la frente o la nariz.

- **Dos tonos diferenciados,** pero al mismo tiempo armónicos, que ayuden a crear claroscuros alrededor de los ojos. Unas sombras que aparenten naturalidad en la parte alta y tonos más claros abajo, en las bolsas. Con la misma idea puede darse un retoque en la nariz.

- **Suave colorete** para las mejillas, que sirve para dar ligeros toques de esos que levantan la expresión.

- Eye liner **o rímel** para engrandecer y alargar las pestañas.

- **Lápiz de ojos,** un elemento que no es estrictamente esencial, pero que en algunos casos puede servir para agrandar su contorno. Puede ser de color negro, azul oscuro o marrón.

- **Barra de labios,** preferiblemente que dé un brillo transparente, natural y agradable. Si se quiere algo más llamativo, escoge una barra de tonos rojizos. Hay una amplia gama, así que puedes ir más allá del gran clásico rojo cereza.

- **Espráis** que aporten una microlluvia sobre el rostro. Ayuda a fijar el maquillaje, evitando que se emborrone al tocarlo. Es una técnica que se utiliza frecuentemente en el cine y la televisión.

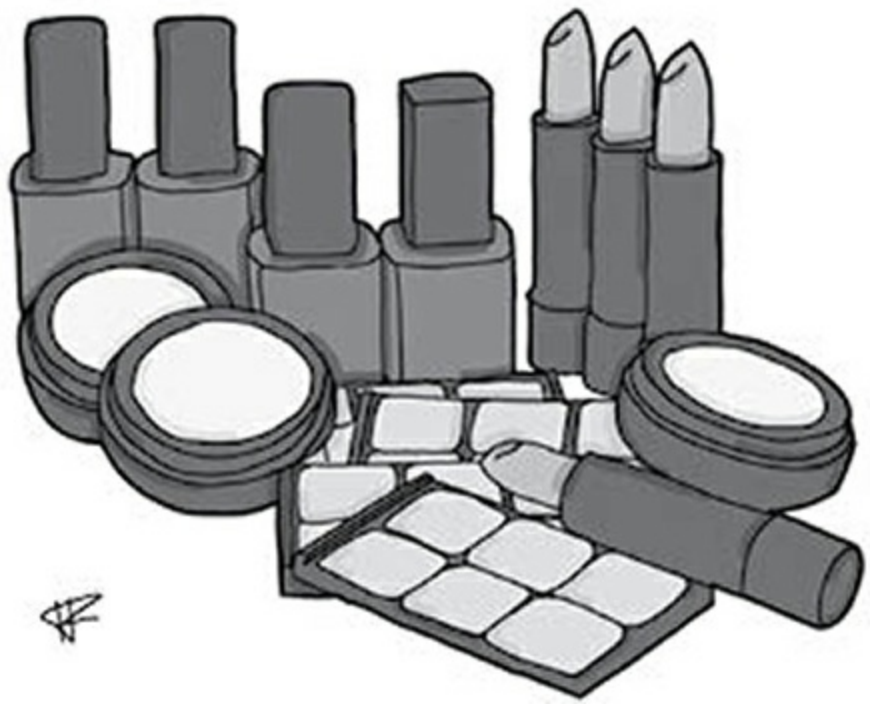


**Figura 19-2: Con el tiempo, nuestras preferencias van marcando los productos de nuestro maletín**

Con estos productos a mano ya puedes lanzarte a experimentar delante del espejo qué tonos y toques te sientan mejor.

El mejor maquillaje es aquel que no se nota. Con este principio en mente, no hace falta añadir que el primer truco que hay que seguir es usar productos en tonos similares a los de la piel, siempre que ésta tenga un buen tono y no sea excesivamente pálida o morena. Los beis claro, tostados, ocres y marrones son los más apropiados. Por tanto, evita las sombras verdes o azules, que son poco naturales. Como máximo, marca una línea en negro en la raíz de las pestañas.

**Figura 19-3: Cada una puede ir encontrando, con la práctica, la manera de realzar su aspecto**

# Los trucos básicos

El recurso que contribuye a realzar la expresión de tu cara es el dominio de los efectos ópticos que crea el maquillaje. Ahí van algunos fáciles y directos. ¡Pruébalos sin miedo, porque vale la pena!

- **Marcar mejillas** mediante un ligero tono sonrosado muy bien distribuido. Lo que antiguamente se llamaba colorete y ahora brush-on, porque se distribuye y difumina con una brocha especial sobre los pómulos.

- **Difuminar las bolsas bajo los ojos,** con una base un poco más clara, ya que las ojeras son generalmente de color oscuro. Hay productos con forma de lápiz que permiten aplicar los tonos con facilidad.

- **Equilibrar tus labios** con una barra del tono más cercano al color de tu boca. Así puedes adelgazar tus labios o darles un mayor grosor, pintando ligeramente los rebordes. Si tu boca ya es muy natural y te gusta, utiliza sólo un toque de brillo en los labios. De este modo quedarán discretos y llamativos a la vez.

- **Realzar los ojos** con un lápiz oscuro que remarque la mirada y una máscara que resalte las pestañas. Existe un tinte suave especial para aquellas personas que, ya de nacimiento, tienen unas pestañas de tonos muy claros y que apenas se ven; con él, pueden oscurecerse para que destaquen. En su contra, el manejo de este tinte es delicado, por el peligro de que el producto entre en los ojos. Por tanto, hay que usarlo con mucho cuidado, utilizando algodones protectores y poniendo mucha atención.

- **Sombras de ojos.** Ideales para aquellos ojos cuya forma y situación en la cara no tienen el punto ideal de equilibrio. Es fácil rectificar este pequeño defecto con la sombra de ojos, el eye liner o el kohl, que sirven para modificar su amplitud y ayudan visualmente a ampliarlos o centrarlos. Basta con practicar un poco ante el espejo.

A todo esto sólo habría que añadir unos polvos suavemente dorados, que se aplican como una base de maquillaje y ofrecen un aspecto bronceado muy natural, perfecto para una ocasión puntual.

## Paso a paso

A continuación te describo un paso a paso de todo el proceso de maquillaje. Como te vengo recordando en otras ocasiones, cada rostro y cada momento piden técnicas y colores distintos. La experiencia te va a ir enseñando cómo acertar en cada momento.

Comparte también tus éxitos y fracasos con tus amigas. Y tampoco dudes en experimentar y crear nuevas alternativas a tu maquillaje, pero ¡busca el momento apropiado!

**1. Aplicar el maquillaje en las distintas zonas del rostro tal como muestra la ilustración.**

**2. Con la ayuda de una esponja especial, se distribuye la base por todo el rostro, excluyendo los párpados y los labios.**

**3. Preparar el párpado para el maquillaje aplicando una capa muy fina de una base especial, procurando que quede bien difuminada.**

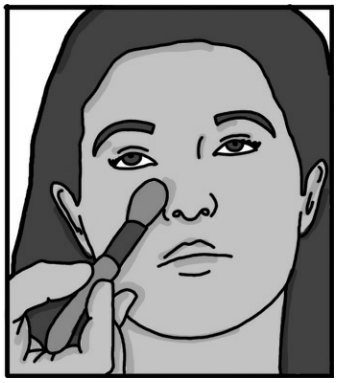
**4. Luego, con la ayuda de un pincel, se reparten los polvos transparentes para difuminar todo el párpado.**

**5. Aplicar la sombra, de un tono suave, teniendo en cuenta que el color más intenso se extiende junto a las pestañas y luego se va difuminando a lo largo del párpado.**

**6. Aplicar suavemente al principio de las cejas un poco del mismo tono que se ha aplicado antes en el párpado.**

**7. Aplicar el eye liner justo al borde del párpado junto a las pestañas, luego difuminarlo con la ayuda de un pincel; así se oscurecen un poco más los párpados.**

**8. Realizar la misma operación pero en el párpado inferior.**



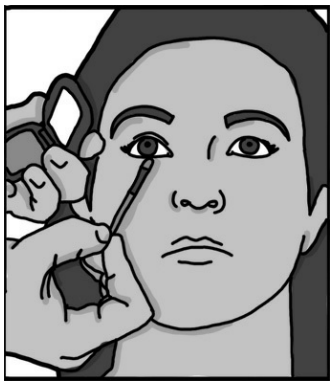
**9. En el caso de provocar alguna mancha en el párpado inferior, utilizar un cepillo.**

**10. Después, aplicar el maquillaje antiojeras extendiéndolo con la ayuda de una esponja.**

**11. Pasar una pequeña esponja por debajo del párpado inferior para perfilarlo.**

**12. Aplicar el maquillaje, en tono beis tal como muestra la ilustración.**

**13. Extender el maquillaje con la ayuda de una esponja y unos polvos claros y transparentes para poder repartirlo todo.**



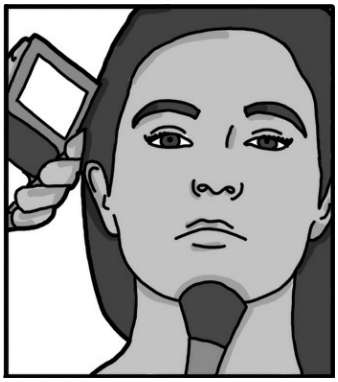
**14. Volver a aplicar eye liner oscureciendo un poco el párpado inferior.**

**15. Peinar y cepillar las cejas y, si hiciera falta, oscurecerlas un poco.**

**16. Aplicar el rímel en las pestañas.**

**17. Rectificar uniformemente el maquillaje con la ayuda de una borla impregnada de polvos transparentes.**

**18. Aplicar el colorete.**



**19. Según las características de tu piel, conviene utilizar un tono más amarronado, en los pómulos y barbilla.**

**20. Aplicar el colorete en un tono más claro a la altura de la sien.**

**21. Con la ayuda de un pincel, reseguir y maquillar los labios con un color que entone con el maquillaje. ¡Y ya hemos terminado!**

## El tatuaje como maquillaje

La técnica del tatuaje se utiliza para mejorar la forma de las cejas y el contorno de los labios. Se consigue así la perfección deseada sin la molesta necesidad de reseguir la línea día a día. Incluso se pueden reparar algunas pequeñas irregularidades de las cejas, como unas formas estrechas o cortas en su exterior; basta con trazar unas suaves líneas tatuadas que imiten el pelo para conseguir una imagen tan duradera como perfecta.
Lo mismo ocurre al perfilar los labios. Se corrigen defectos y se mejoran las formas con bastante naturalidad, hasta conseguir el tipo de labios más deseado. Las suaves líneas y los puntos pequeños aportan incluso una visión con más relieve.
Con los aparatos adecuados, un buen esteticista realiza con facilidad este trabajo, que aporta comodidad y una buena imagen sin problemas de cuidado o mantenimiento.
El gran secreto es dar esos toques tatuados con mucha discreción. Sin pasarse.

# El "otro" maquillaje masculino

Cuando hablamos de maquillaje, por lo general pensamos en las mujeres. Sería absurdo negar que han sido ellas las que, a lo largo de los siglos, han convertido esta materia en todo un arte. No obstante, el hombre actual también empieza a mostrar un decidido interés por este tipo de productos.

Tampoco debería extrañarnos tanto; es absolutamente normal que el hombre cuide de su piel. Sobre todo si se tiene en cuenta que es más dura y con un pelo más fuerte que la de las mujeres. Así, cada vez son más conscientes de que su piel, y muy especialmente la de la cara, necesita de cuidados.

Gracias a la mentalidad de hoy, más abierta, los hombres de las nuevas generaciones

ya no asocian la masculinidad con el descuido de la imagen y el físico. Ya no tienen miedo de proteger su piel del sol, de hidratarla si la notan seca, de broncearla artificialmente o de recurrir a una base de maquillaje suave y a un antiojeras cuando las circunstancias lo requieren.

## Cuando el pelo maquilla

Pero existe otro tipo de maquillaje, única y exclusivamente masculino, que bien usado no sólo influye en el aspecto del hombre, sino que también modifica visualmente su personalidad. Le da la posibilidad de crearse una imagen muy diferente y atractiva. Se trata, en definitiva, de saber combinar o adecuar los pelos de la cara.
Así de sencillo. Y es que las patillas, el bigote, la perilla o los diferentes tipos de barba modifican totalmente la imagen y aspecto. A continuación tienes un par de ejemplos concretos que te dejarán muy claro qué quiero decir:

- **Una barba bien diseñada y cuidada.** Es algo que aporta un contrapeso positivo a hombres con fuertes problemas de calvicie. En este caso se usa con una idea de compensación. No en vano, el pelo de la cara del hombre está socialmente aceptado como un símbolo de masculinidad.

- **Una barba de una semana.** En este caso se trata de un recurso propio de un buen número de hombres jóvenes, que —comodidad al margen— consiguen así un desaliño muy masculino que no deja indiferentes a muchas mujeres.

Ante el espejo, en el momento de afeitarse, un hombre puede descubrir las auténticas formas de su barba. Puede entonces imaginarse si le favorece una patilla más larga o más fina. O la imagen que le daría una perilla o un cierto tipo de barba. Cualquier hombre puede descubrir las distintas posibilidades que esconde su propio rostro y las impresiones que causan en los demás. La barba, además, también puede disimular los posibles defectos de una cara.
Este juego puede resultar muy placentero o, por el contrario, plantear muchas

dudas. A fin de cuentas se trata de probar y experimentar para conocer las diferentes posibilidades que uno lleva dentro. Se trata de un recurso del que se puede echar mano cuando haga falta, siempre en función de los sentimientos y necesidades del momento. Como ves, no resulta nada exagerado afirmar que el pelo de la cara se convierte en el mejor maquillaje del hombre.

**Figura 19-4: El atractivo de una barba en apariencia descuidada**

Capítulo 20

# Los últimos retoques

## En este capítulo

- La importancia de unas uñas cuidadas
- Qué hacer con ese vello tan molesto
- Los mejores sistemas de depilación

En esta parte del libro quiero transmitirte que la imagen que ofreces al exterior debe abarcar todos los aspectos de tu persona. Y no me cabe duda de que, en tu imagen general, las manos desempeñan un papel esencial. Es la parte de tu cuerpo con la que te presentas; un elemento con el que incluso se elabora un lenguaje gestual que dice mucho de uno mismo. De ahí que cuidarlas y mimarlas sea también una prioridad. Y los pies no se quedan atrás. En invierno suelen quedar escondidos bajo un zapato cerrado, pero, en cuanto llega el buen tiempo, se dejan alegremente al descubierto. Por eso no hay que olvidarse de tenerlos bien cuidados.
No sólo hablaré de las uñas en este capítulo. También hay que fijarse en esos molestos pelillos que salen en cualquier lugar y que tan mal quedan. Es cierto que hasta ahora me he centrado en el cabello, pero resulta que en el resto del cuerpo,

sobre todo en los hombres, el vello también crece. Qué hacer con él es otro de los asuntos que trataré en estas páginas.

## La hora de la manicura

No está de más hablar de las uñas en un libro dedicado sobre todo al pelo, aunque sólo sea porque la materia de que están compuestas es la misma que forma el vello y el cabello: la queratina. Uñas y pelo crecen además al mismo ritmo, por lo que para llevarlas cuidadas hay que limarlas y recortarlas con una cierta frecuencia. Unas uñas cuidadas, con un buen tono o unos colores agradables y acordes a la moda, mejoran notablemente la imagen personal. Y éste es precisamente el gran tema de este libro.

## Creatividad sin fin

Hoy en día puedes dar a esta parte de tu cuerpo una gran variedad de formas. Las hay más naturales, mientras que otras tienen un cierto regusto de fantasía. ¿Naturales o adornadas? ¿Cortas o largas? Las alternativas son casi infinitas, y yo diría que hay para todos los gustos. Puedes probar con unas uñas con brillo, pero sin pintar, para que pasen más desapercibidas. Luego tienes opciones más atractivas, como la que deja en sus raíces una media luna por pintar o la que juega con combinaciones de dos tonos armónicos en la misma uña. Por no hablar ya de la posibilidad de elaborar pequeños diseños en diferentes colores, que a veces pueden ser muy llamativos.

Lo que vale para las manos, vale también para los pies, sobre todo cuando en verano llevas calzado descubierto. Puedes realzar entonces tu imagen luciendo unas uñas bien cuidadas, con un cierto estilo en sus colores y tonos.

## Tus manos hablan de ti

No sólo es cómo las mueves, sino también cómo se ven. A veces lo menos importante es la forma en sí, o que sean más grandes o más pequeñas. Para la imagen general la importancia está en el estilo y la gracia con que las mueves y en que la piel sea suave y esté hidratada. Tampoco hay que olvidar las medidas y diseños, ya sean toques naturales o diseños un poco más sensuales y atrevidos. Ten en cuenta que con la medida y el color modificas el aspecto general del dedo.
No dudes en usar cremas hidratantes para cuidar de tus manos. Y recuerda que con anillos, pulseras o relojes también alteras tu imagen general. En realidad, las manos hay que verlas como un conjunto formado por el color de piel, la suavidad, el cuidado de uñas, las joyas o bisutería, la forma y el sentido del movimiento.

¿Y qué pasa con las uñas postizas? Son también un recurso muy válido. Sobre todo cuando se trata de ocultar una uña rota o algún otro problema; o si las tienes cortas y quieres alargarlas hasta alcanzar la longitud deseada. De hecho, las uñas postizas resultan, a la práctica, la mayor protección de las propias.
Por último, y ya que hablo de manos, no puedo olvidar la importancia de un buen recorte de las pieles que rodean las uñas. También merecen su mención los guantes; tanto para mejorar el aspecto general como para ofrecer un estilo concreto según su diseño, siempre en relación con la ropa y el color de nuestro cabello.

**Figura 20-1: Una buena manicura es imprescidible para tener unas manos bonitas**

# El pelo no deseado

Este libro quedaría incompleto si sólo me refiriera al cabello que tenemos en la cabeza. Tengo, por tanto, que mencionar el vello que crece en otras partes del cuerpo.

En realidad, cuando este vello es muy claro y dorado no crea ningún problema. Incluso al contrario. El problema, tanto en mujeres como en hombres, aparece cuando es de color oscuro. En este caso, afea el lugar donde nace y, por añadidura, repercute negativamente en la imagen deseada.

¿Cuáles son las zonas del cuerpo con vello? Sin duda las conocerás bien por tu propia experiencia, pero no está de más que te las recuerde.

- **Las axilas y el pubis.** Se depilan por comodidad, higiene y según la moda. Un ejemplo claro de la importancia de la época es el de muchas jóvenes que hoy lucen su sexo depilado, como nunca se había hecho antes.

Aunque es la parte menos visible del cuerpo, desempeña un rol muy importante en la intimidad.

- **El labio superior,** que en el caso de las mujeres afea considerablemente el rostro, por la sencilla razón de que da un cierto aire menos femenino.

- **Las piernas y brazos.** Son las partes más expuestas a las miradas, tanto en hombres como en mujeres, sobre todo en verano. Muchos se quitan este vello molesto para sentirse mejor.

**Figura 20-2: Existen buenos productos para poder depilarse en casa con toda comodidad**

En algunos casos, especialmente entre los hombres, el vello puede aparecer en cualquier zona del cuerpo, como por ejemplo en el pecho. En este caso la decisión de depilarse es totalmente personal.
En lo que se refiere a la mujer, puede ocurrir que en los pezones se deje notar algún que otro pelo, que se puede eliminar fácilmente con unas pinzas.

## El momento de depilarse

Seguramente ya los conocerás, porque es muy posible que los hayas probado, pero nunca está de más repasar los principales sistemas de depilación.

- **Afeitado.** Desde la adolescencia, son muchas las chicas que, por comodidad y rapidez, se afeitan el vello. Pues bien, hay que decir que no es una buena solución. Afeitado tras afeitado, el vello suave acaba convirtiéndose en un pelo duro y grueso, cada vez más visible y, lo peor de todo, difícil de eliminar.

- **Espumas y cremas depilatorias.** Tras dejarlas actuar durante unos minutos, se pasa una espátula o esponja para que el pelo desaparezca. Dicho así, parece un sistema rápido y cómodo, aunque en el fondo sea prácticamente idéntico a utilizar la cuchilla. Es decir, poco recomendable.

- **Cera.** Es la opción más generalizada, tanto en la peluquería como en casa. Basta con hacerse con un pequeño aparato que caliente la cera. Cuando se encuentra en su punto más líquido, se aplica con una espátula plana sobre la piel en dirección contraria al crecimiento del pelo. De este modo el vello queda levantado y bien sujeto a la cera que, mientras tanto, se va enfriando. Basta entonces con un tirón rápido en dirección contraria a la de la aplicación, o sea hacia donde crece el pelo, para arrancarlo. Este método facilita que muchos bulbos salgan de sus raíces, con lo que aparecerán cada vez más tarde y más debilitados. Resulta un sistema fácil y práctico en el que el tirón de arranque, aunque tiene fama de doloroso, se resiste bastante bien.

Al margen de la cera caliente, hay otras posibilidades, como las ceras tibias o frías. Sistemas muy prácticos que, dependiendo del gusto de cada mujer, son perfectos por sus óptimos resultados y su rapidez. Piensa que hay mujeres que no toleran el calor, o a quienes no les gusta el olor de la cera caliente o que encuentran el proceso en sí demasiado laborioso.

- **Láser.** Hasta la fecha se trata del sistema más moderno y definitivo, porque con él se consigue acabar con el vello para siempre. Como contrapartida, se necesitan bastantes sesiones para que el resultado sea completo; sobre todo si se compara con la inmediatez de la cera. El pequeño pinchazo de la aguja en el bulbo piloso, que hay que hacer pelo a

pelo, es parecido al tirón único de la cera.

En definitiva, la cera y el láser son los dos sistemas más eficaces para combatir el vello. El primero, sin embargo, es menos costoso.

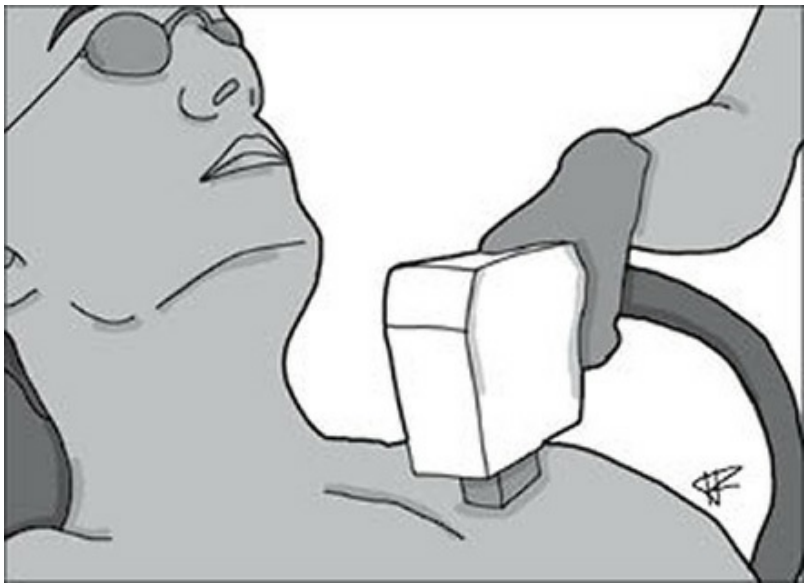


**Figura 20-3: La depilación láser también se extiende como una opción para los hombres**

## La depilación llega a los hombres

Salvo en casos excepcionales, el hombre tiene mucho más vello que la mujer. Con facilidad se extiende por todo el cuerpo, brazos y piernas. Hoy, sin embargo, aquel famoso refrán de que "el hombre, como el oso, cuanto más peludo más hermoso" empieza a ser historia, a formar parte del pasado.

Muchos hombres ya han perdido el temor a la depilación; algunos por influencia de la moda y otros para intentar imitar a los buenos deportistas, que se depilan para conseguir mejores marcas. Sólo tienes que ver cualquier carrera ciclista o partido de tenis para comprobarlo. Hoy la depilación masculina ya no es contraria a la masculinidad, como ocurría hace unos años.

# Depilación a la carta

Nunca está de más dedicar unos minutos a repasar los puntos menos favorecedores del contorno de tu cara. Acércate al espejo y responde a alguna de estas preguntas: ¿no te gusta cómo te nacen los cabellos? ¿Cómo ves el pico de la frente? ¿Y las sienes casi tocando las cejas o las patillas largas? Estos problemas no deben preocuparte. Todo tiene solución con una depilación buena y focalizada.

## Esos pequeños pelillos

Te comento algunos casos concretos. Por ejemplo, si tienes una frente con pico o el cabello demasiado próximo a las cejas, entonces hay que depilar con un poco de arte. Y no creas que hace falta mucho, en absoluto. Tan sólo unos retoques mínimos. A veces basta con arrancar los pelillos que molestan uno a uno, sin necesidad de recurrir a la cera, simplemente con unas pinzas, como si te retocaras las cejas.

El óvalo de la cara también puede mejorarse con pequeños retoques, justo en la zona donde nace el cabello. Y lo mismo puede decirse a la hora de eliminar ese antiestético vello del labio superior que tienen muchas mujeres. Sólo hay que atreverse y tener un poco de paciencia para observar la cara con el objetivo de mejorarla. La mayoría de óvalos cambian mucho, y para mejor, al arrancar unos cuantos pelillos estratégicos, que casi siempre transmiten un cierto aire masculino a un rostro femenino.

Seguramente te sorprenderá saber que este truco tan sencillo es uno de los grandes secretos de belleza de muchas actrices. Me refiero a la depilación de las sienes que nacen muy cercanas a las cejas, afeando el rostro. Es un recurso que usan desde la mítica Sofía Loren hasta Angelina Jolie, cuya frente natural era mucho más estrecha en su juventud por culpa del vello.

Con ayuda de las pinzas, retoca y da una forma bella a tus cejas. Pelo a pelo, con paciencia. Y no te lo pienses dos veces, ¡arranca el vello de raíz! Si lo haces así, con el tiempo acabará por dejar de salir.

## Las sombras del bigote

Te regalo dos soluciones para el vello que sale encima del labio superior:

- **La decoloración.** Se hace con polvos decolorantes, con un oxidante de 7 a 12 volúmenes como máximo. Se deja la mezcla en la piel en torno a 10 minutos y el vello se vuelve de un rubio muy claro, casi transparente.
- **El depilado a la cera en dos fases.** A derecha e izquierda, según el mismo proceso que te he comentado anteriormente al hablar de la depilación.

Si no te atreves a llevar a cabo alguna de estas dos operaciones, no dudes en pedírselo al esteticista que trabaja en tu peluquería. Te ayudará con mucho gusto.

## Mírame a los ojos

Unas cejas bien cuidadas favorecen la expresión de la cara. Los principales puntos que debes tener en cuenta para mejorar la forma de las cejas se resumen en unas pocas y fáciles operaciones, válidas tanto para hombres como para mujeres.

- Eliminar con pinzas ante el espejo, y pelo a pelo, todo el vello visible que se forme en el punto que se sitúa entre ceja y ceja, hasta dejarlo bien limpio. Es un punto visual de gran importancia.
- Arrancar los pocos pelos del punto central alto, si es el caso, que forman un pico antiestético. Las cejas deben aparecer curvadas con naturalidad.
- En casos de un exceso de grosor, siempre hay que eliminar los pelos de la

zona baja. Este grosor es típico en los hombres, pero queda bastante mal en las mujeres. Así darás una mayor importancia a los ojos.

- Cuando elimines estos pequeños pelos de la parte inferior, tampoco te pases de la raya. De lo contrario conseguirás unas cejas demasiado delgadas que darían un aire demasiado clásico al rostro, más propio de algunas abuelas.

- Al margen de estos consejos, con muy pocos retoques se puede conseguir que las cejas tengan una buena curvatura. Deben arrancar gruesas en la parte más central de la cara, para afinarse luego suave y regularmente hacia los laterales.

**Figura 20-4: Tipos de depilaciones para cejas**

El cuidado de todos estos pequeños detalles te ayudarán a conseguir una imagen personal lo más completa posible. Solo te quedará entonces escoger la ropa adecuada para que, nada más salir a la calle, tu presencia cause sensación entre los que te rodean.

Capítulo 21

# Vestirse bien para verse mejor

**En este capítulo**

- Otros aspectos que influyen en tu imagen
- Los distintos tipos de prendas y qué aportan
- Un vistazo al mundo de los complementos

A la hora de conseguir una imagen personal impecable, no se puede pasar por alto la importancia de la indumentaria; de la ropa y los complementos. No es éste un tema cualquiera, en absoluto. No se puede llevar el más elegante de los peinados y luego ir vestido de cualquier manera. La visión global de nuestro aspecto se convierte así en un todo que hay diseñar a conciencia.

## La imagen global

Para construir este look completo, hay que prestar atención a unos cuantos detalles. La suma de todos ellos es lo que acabará de construir la imagen que buscas. Para empezar este repaso, fijaré mi atención en esa parte del cuerpo que tan bien enmarcan los cabellos, el rostro. Así, harás bien si tienes en cuenta los siguientes elementos:

- Una expresión correcta
- El cuidado o la eliminación del vello en la mujer y un buen uso de la barba en el hombre. Una perilla, unas patillas o una barba bien definidas pueden favorecer las facciones naturales.
- Una dentadura bien cuidada para no empañar una bonita sonrisa
- Llevar el cabello según el estilo de cada uno, de tal modo que adorne adecuadamente el óvalo de la cara
- Un color de cabello adecuado al estilo personal y la moda del momento
- El cuidado del tono de la piel
- El retoque de las cejas con naturalidad
- Unos toques personales de maquillaje que favorezcan el rostro y la expresión

Éstos son los elementos que considerar a la hora de preparar una expresión facial perfecta. En lo que se refiere al cuerpo hay que considerar estos otros aspectos:

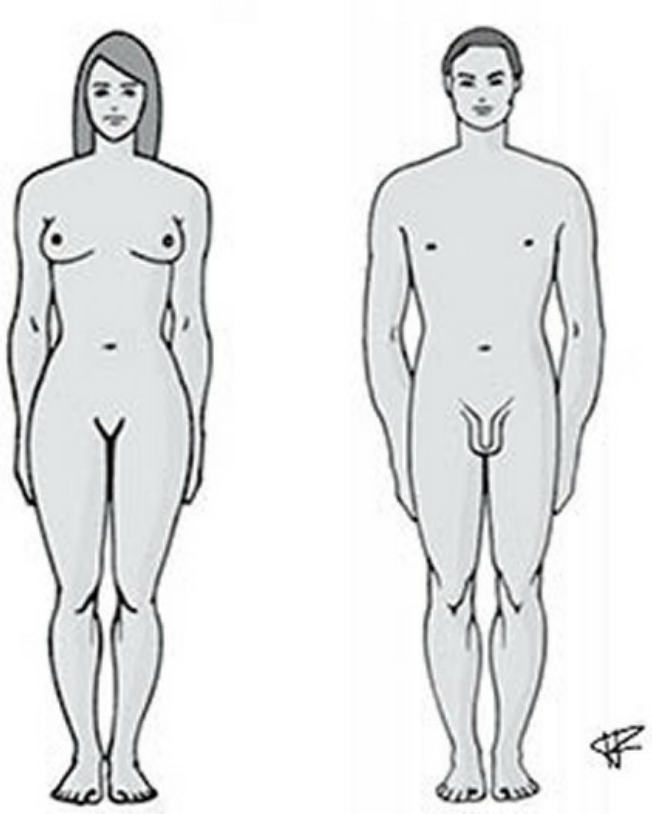


**Figura 21-1: El cuerpo humano muestra infinitas variaciones. Cada uno ha de encontrar la manera de subrayar sus virtudes**

- Un vestuario correcto, que incluya algunos toques personales que encajen con las tendencias actuales de la moda.
- Una buena postura y unos andares que den confianza.
- Unos zapatos que nos proporcionen una buena figura y ayuden a caminar bien. Asimismo, unos accesorios adecuados al conjunto.
- Conseguir una buena armonía en lo que se refiere a formas y tonalidades de las prendas, el color de la piel y del cabello.

Como resumen, apunta este principio básico: nada debe desentonar tras echar el primer vistazo. Ése es el secreto sobre el que se construye una buena

imagen.

## ¿Y qué me pongo?

La importancia del vestuario está fuera de toda duda, sobre todo si piensas que puede mejorar o empeorar la impresión general de la forma del cuerpo.

Lo mejor siempre es mirarse sin complejos ante el espejo y analizar la propia estructura corporal, que por lo general se puede clasificar según la siguiente escala:

- Fuerte
- Normal, equilibrado
- Delgado
- Cuerpo aniñado con caderas de adulto

Con tu prototipo en mente, sabrás qué es lo que más te conviene para resaltar lo mejor de ti mismo. Ten en cuenta que, en ocasiones, el atractivo de una mujer se encuentra en sus pechos y en los rasgos de la cara, mientras que en muchos hombres se esconde en su tórax y en las nalgas. No escondas lo mejor de ti mismo. Escoge un vestuario que disimule los pequeños defectos que puedas tener y que realce tu atractivo. Porque éste no hay que esconderlo, sino todo lo contrario.

## Un vestuario de toda confianza

Ahora quiero hablarte con un poco más de detenimiento sobre la importancia de tener un buen fondo de armario. Voy a hacer hincapié en los distintos tipos de prendas y en los casos en que su uso es más apropiado.

## La lencería, como si se viera

Podría parecer que la lencería no es importante para construir tu imagen personal, porque no se va enseñado por la calle… Nada más lejos de la realidad. En la mujer, los sujetadores y las braguitas, no importa que sean lencería de diseño o un sencillo minitanga, ayudan a realzar el atractivo corporal. Por eso es necesario probárselos bien ante el espejo.
En el hombre, este asunto parece más sencillo, pero lo cierto es que hay una gran variedad de prendas, desde slips a tangas, y, por supuesto, los calzoncillos en forma de pantalón corto, los boxer. Cada diseño aporta una imagen diferente de la tripa, las caderas y los muslos.
No cuidar la ropa íntima es un gran error, sobre todo porque nunca se sabe en qué momento se puede llegar a enseñar, ya sea por una urgencia médica o, mucho mejor, por una cita romántica. Mi consejo es muy claro: lo mejor es elegir esas prendas como si estuvieran a la vista de todo el mundo.

- **Prendas ajustadas.** Es un recurso que puedes utilizar perfectamente cuando estás satisfecho con tu cuerpo y quieres remarcarlo, hacer que se vea. Resultan ideales las prendas de punto o elásticas, sin olvidar los tejanos, que además añaden un convincente aire informal a la imagen.

En las mujeres este tipo de ropa aporta una imagen más vistosa y sensual, que puede subrayarse aún más por la expresión corporal y el modo de andar.

**Figura 21-2: Es importante conocer los puntos fuertes y los débiles para encontrar una forma de vestir que destaque lo mejor de nosotros mismos**

- **Vestuario ancho.** Sucede todo lo contrario que con las prendas ajustadas. La ropa ancha disimula las formas del cuerpo, ya sea por discreción o para no remarcar defectos, como algún kilo de más.

No obstante, si tienes un cuerpo bonito, no dudes en utilizar en ciertas ocasiones puntuales un vestuario ancho. Con el movimiento corporal adecuado, puede llegar a contener un alto componente de insinuación.

- **Vestidos largos.** Cuando no se trata de un vestuario de ceremonia, los vestidos largos resultan muy femeninos. En general, estos vestidos estilizan la figura cuando son algo más largos de lo normal.

- **Indumentaria corta.** Llevar minifalda o pantalón corto es un recurso práctico y vistoso. Enseñar las piernas en verano te va a dar un gran atractivo. En invierno, con el uso de medias o leggings, una minifalda aporta un estilo especial y muy femenino.

- **¿Pantalón o falda?** Casi todas las mujeres comenzaron a adueñarse del pantalón, la prenda masculina por excelencia, a finales de los sesenta y principios de los setenta del siglo xx. Aporta confort, movilidad e intimidad. Pero no te olvides de ir alternando su uso con el de faldas y vestidos.

- **Chaquetas y abrigos.** Se emplean como simples complementos. En realidad lo que hacen es ocultar la imagen corporal y el estilo combinado que la propia persona ha creado. Las minichaquetas combinan más fácilmente con el resto de prendas.

## Las joyas y la bisutería

Las posibilidades son inagotables, aunque, excepto en casos puntuales, en la actualidad apenas se llevan joyas de valor. La gente prefiere buscar anillos o relojes originales, sin que sean necesariamente caros.
En lo que se refiere a la mujer, lo más importante son los pendientes, que deben quedar bien y favorecer la expresión de la cara. Una mujer sabe en todo momento el tipo de pendiente que le queda mejor por tamaño, vistosidad o diseño. En otras palabras, sabe captar de inmediato qué efecto visual le produce cada modelo. Y es importante que quede claro, porque en función de los pendientes se puede ofrecer un tipo de imagen muy diferente. Algunos están simplemente pensados para que sean agradables, mientras que el objetivo de otros es que sean bien visibles y llamen la atención.
Otro elemento decorativo de gran importancia son los collares. También aquí la variedad es muy amplia. Los de medida corta y con cierta anchura son muy indicados para reducir visualmente el largo del cuello, aunque resulten un tanto incómodos. Los muy amplios, en cambio, que dejan el cuello libre y se apoyan ligeramente en el centro de las clavículas, modifican poco la visión de cara y cuello. Son, sin duda, los más equilibrados. Los más largos, que caen sobre el escote, aportan un atractivo especial y parece que alargan el recorrido del cuello .

Una posibilidad que no hay que desdeñar es la de crear un estilo propio a partir de la mezcla de diferentes prendas. Es un recurso empleado sobre todo por muchas mujeres, que encuentran divertido abrir el armario, echar una ojeada a lo que allí tienen y buscar la inspiración para combinar aquellos elementos que pueden sentarles mejor. Las posibilidades de combinar camisetas, jerséis, camisas, chalecos con faldas, vestidos, pantalones y accesorios son muy variadas. Una combinación de este estilo no sólo mejora el aspecto externo, sino que hace que muchas mujeres comiencen el día con más ilusión y un mejor estado de ánimo. El mix o las combinaciones están de moda.

## Los últimos, y no menos importantes

Los accesorios son el mejor de los remates para el vestuario, siempre que estén bien escogidos y se adapten al resto de nuestra imagen. He aquí los más importantes:

**Figura 21-3: Los complementos siempre son fundamentales**

- **Los pañuelos, bufandas y chales.** Pueden ser el remate perfecto de nuestro vestuario. Dada la gran variedad de este tipo de prendas, escoger el modelo que mejor combina con el conjunto resulta muy fácil. En todo

caso, debes tener siempre en cuenta que el color y el dibujo sean los apropiados. Es la prenda que se luce más cerca del rostro y tiene que encajar bien. Nunca puede ser una disonancia molesta o un estorbo.

Pañuelos y bufandas sirven también para disimular algunos defectos. Entre ellos, un cuello excesivamente largo o muy grueso, así como una piel desgastada o envejecida.

- **Los guantes.** Su importancia estética también es indudable. Según su diseño pueden llegar a ofrecer sensaciones muy distintas. Los hay largos, de media medida, cortos o incluso sin dedos. El estilo del guante, al que hay que añadir el color y el material (seda, lana o piel), marca una pauta en la imagen general. Los guantes, además de expresar elegancia o informalidad, consiguen también disimular con sutileza el mal estado de la piel o una forma imperfecta de manos o uñas.

- **Los bolsos**. Se trata de un accesorio con un estilo tan propio que no siempre encaja bien con el conjunto. Por regla general, se suelen llevar bolsos y mochilas en los que cabe absolutamente de todo. Habrá que prestar aquí una atención especial a que el tono combine con el resto de nuestra indumentaria, sobre todo con los zapatos.

- **El cinturón**. Un elemento muy práctico para el pantalón masculino, que casi siempre se lleva de la misma forma. Afecta poco a la imagen general, excepto cuando se remarca demasiado una barriga un poco abultada.

  En las mujeres, el cinturón generalmente no tiene el objetivo de sujetar. De ahí que haya una mayor variedad de diseños muy creativos, con colores, materiales y anchuras distintos. Se usa como un adorno más; en muchos casos caído sobre las caderas, lo que da un aire muy sensual.

- **Zapatos.** El tema daría para escribir un libro, porque la variedad es casi ilimitada. El hombre de este siglo es diferente al de antes, y en un porcentaje muy elevado ya no usa únicamente el zapato clásico. Por el contrario, entre los más jóvenes se ha extendido el uso de botas y de

zapatillas deportivas para dar una imagen más dinámica.

En este campo las mujeres han disfrutado siempre de una mayor libertad. Hay una amplia variedad de modelos disponibles, desde tacones altos que elevan y estilizan la figura hasta zapatillas más planas sin tacón, muy apreciadas por su comodidad. Hay modelos deportivos, zapatos cómodos para la vida diaria, elegantes para una ocasión especial, botas cortas o muy altas según las tendencias de la moda… La libertad aquí es total.

Está claro que la mujer tiene más posibilidades a la hora de combinar el calzado con su vestuario. Los hombres, en cambio, no tienen tantas opciones. En parte porque ellos usan siempre pantalón. Las mujeres pueden llevar indistintamente vestidos, leggings, pantalones y faldas de distintas medidas, que requieren modelos de calzado muy diferentes.

**Figura 21-4: Saber elegir los zapatos que se adaptan mejor a cada ocasión es parte de nuestra manera de crear estilo**

# La clave, una vida en armonía

El libro llega ya a su fin. Pero antes de acabar, me gustaría añadir que

todo lo que te he explicado no sirve de nada si no va acompañado de un buen estado de ánimo. Se trata de un elemento trascendental que afecta a la imagen corporal y que se aprecia en multitud de detalles de la vida cotidiana. Tu humor marca decisivamente la expresión con la que te mueves, caminas y realizas cualquier tarea. Sólo si el estado de ánimo es bueno, esa expresión será de una gran belleza. Cuando no se está a gusto con la pareja, se está en el paro o el trabajo diario se desarrolla en un mal ambiente y no permite que una persona se sienta plena, mi consejo es que hay que luchar para encontrar otro camino. Hay que cambiar, conseguir un trabajo diferente o una vida distinta. Aunque no te des cuenta, tu estilo de vida influye mucho en tu estado de ánimo y, por tanto, también en tu imagen y en cómo te ven los demás. Si estás en el paro y vas a una entrevista de trabajo, la imagen es un punto importante que las empresas tienen muy en cuenta.

El cuidado de tu cuerpo y de tu mente, sumado al del vestuario y el peinado, conforman un conjunto cuya importancia no se puede relativizar. Si logras ofrecer a los demás una imagen positiva, tu seguridad y tu autoestima te lo agradecerán.

Parte VI

# Los decálogos

**—¿Usted cree que cambiando el peinado puedo mejorar mi imagen?**

**—¡Claro! ¡sólo debemos lograr que el pelo le tape la cara!**

## En esta parte…

Hasta aquí te he dado algunas claves para que tu imagen te haga total justicia. Porque la imagen, tenlo presente, tiene una gran importancia en tu vida. Siempre ha sido así, pero hoy en día aún es más evidente por la gran importancia que tiene la cultura visual.

La imagen es mucho más que un capricho estético. Es tu tarjeta de presentación, y por eso debes ofrecer siempre un aspecto cuidado. Te lo voy a demostrar con dos casos concretos, uno un poco más frívolo, cómo acudir a una fiesta, y otro de gran importancia, una entrevista de trabajo. Antes, sin embargo, te enseñaré diez principios básicos de la peluquería, válidos tanto para los profesionales del ramo como para los que contratan sus servicios.

En esta última parte, las pocas dudas que pudieras tener acerca del valor de la imagen quedarán despejadas. O al menos así lo espero.

Capítulo 22

# Diez principios básicos de peluquería

### En este capítulo

- Asesorarte antes de entrar en una peluquería
- La relación de confianza entre el peluquero y el cliente
- El valor de mantener una actitud abierta

He insistido mucho en la importancia del cabello a la hora de conformar la imagen con la que te presentas al mundo. A pesar de que eres tú quien debe decir la última palabra sobre este tema, nunca está de más escuchar los consejos de una persona que ha hecho del cabello su pasión y su profesión. Esa persona no es otra que el peluquero, un profesional cuya formación debe ser lo más completa posible, e ir más allá del mero arte de peinar y cortar. La relación que debe establecerse entre el profesional y el cliente debe ser de total confianza; algo que sólo vas a conseguir a partir de unos requisitos básicos. Son los que te comento en este capítulo.

## Busca referencias

El cabello es un bien de gran valor. Es el marco de tu rostro y, como tal, un elemento que marca de manera definitiva tu imagen. A pesar de que por naturaleza es de lo más resistente, no hay que jugar con él. Ni mucho menos. Y eso significa que quien se ocupe de él, quien lo corte, peine, rice, alise o tiña, no puede ser un profesional cualquiera. Debe ser un especialista competente, alguien en el que puedas depositar toda tu confianza sin miedo a que te haga un estropicio de consecuencias impredecibles.

Por tanto, si eres exigente con tu imagen, debes conseguir referencias sobre la peluquería a la que vayas a acudir. Sólo así podrás confiar en el profesional que va a intentar sacar el máximo provecho de tu cabello, tanto a la hora de ponerte en sus manos para que te lo corte y peine, como en el momento de solicitar su consejo para cambiar de look o para solucionar algún que otro problemilla.

Y otra cosa: no tengas nunca miedo a preguntar. El peluquero, si es bueno, ama su profesión y cuenta con una amplia experiencia, estará encantado de ayudarte en todo lo que necesites.

## La peluquería adecuada

Una forma de conseguir referencias es preguntar a los familiares y amigos. De este modo puedes obtener información de primera mano sobre si están satisfechos, el tipo de atención que reciben, qué servicios ofrecen, precio, materiales y herramientas que utilizan en su labor, si trabajan profesionales o aprendices… Su consejo puede serte de inestimable ayuda para decidirte a la hora de ir a una peluquería o a otra.

Antes de dar el paso definitivo y entrar en el local, es muy recomendable que tú mismo realices una pequeña investigación. Lo más sencillo es establecer un diálogo con el director del establecimiento o con la recepcionista. Por sus respuestas sabrás interpretar si en esa peluquería serán capaces de cumplir con lo que deseas.

## Un experto para cada cosa

Te recomiendo que te informes bien sobre cuál de los peluqueros que trabajan en ese local es el más apto para cada necesidad. Aunque por formación un buen profesional está capacitado para llevar a cabo todo tipo de labores, siempre hay algún aspecto que se le puede dar mejor que otro. Es fácil que uno sea un hacha a la hora de cortar el cabello, mientras que otro no tenga rival cuando se trata de dar color o buscar un estilo nuevo y sugerente.
Tampoco tengas aquí miedo de preguntar. Los profesionales son los primeros interesados en que quedes satisfecho de sus servicios, por lo que harán todo lo posible para facilitarte la labor.

## El valor del diálogo

La obligación de un buen profesional de la peluquería es conocer a fondo el cabello de sus clientes. Aunque es algo que se da por supuesto, sólo se consigue averiguando también cómo es el carácter de esa persona, sus sueños, sus inquietudes, su profesión, su vida cotidiana… No te equivoques, no se trata de cotillear, ni mucho menos, pero sí de hacer preguntas que contribuyan a conocerse mejor sin provocar sospechas ni recelos. Se trata de generar una relación de confianza entre las dos partes, que mejorará el trabajo de uno y la satisfacción del otro.

## Una actitud abierta

El profesional debe ser capaz de escuchar y entender al cliente, comprender qué quiere y llevar sus deseos a la práctica, siempre en la medida de sus posibilidades. A veces, los deseos de quien entra en la peluquería pueden chocar con la realidad; el peluquero tiene que ser el primero en darse cuenta. En ese caso, debe hacer todo lo posible para expresar sus reparos, pero sin que parezca un reproche o un capricho. Simplemente debe dar a entender su opinión con corrección y educación, sin intentar nunca imponer su criterio. Si ha conseguido ganarse la confianza del cliente, sus ideas y objeciones, sin duda, serán escuchadas.

Dicho en otras palabras, quien paga, manda. Pero esto no impide que el profesional pueda dar sus opiniones y comentar sus dudas con el cliente. La relación de confianza entre los dos podrá verse incluso reafirmada.
Por otro lado, esa actitud abierta debe traducirse también en un interés del peluquero por estar al día de las nuevas tendencias de la moda. Debe atreverse a probar nuevas técnicas, productos diferentes, toques más atrevidos… Si es un verdadero profesional será capaz de estar al día y aprender continuamente.

## Un estudio a fondo

Para que los resultados sean de lo más convincente y el cliente vuelva a casa satisfecho con su imagen, es esencial que el profesional estudie y analice la cara de la persona que acude a la peluquería, valore su estilo personal y el estado y longitud del cabello. Tal como he dejado claro a lo largo de las páginas de este libro, no todos los cortes y estilos sirven para todas las caras. Esa idea la he desarrollado en la teoría de la configuración (repasa el capítulo 2) —un estudio de los distintos óvalos de la cara y de los efectos ópticos que el cabello puede causar sobre las facciones.
Esta profesión no consiste en coger las tijeras y empezar a cortar con la única guía de la inspiración del momento, a ver lo que sale. Debe haber un estudio serio detrás, siguiendo criterios académicos y basados en la experiencia. Es la única forma de encontrar un estilo perfectamente adaptado al rostro de cada persona y a la imagen que se quiere transmitir.

## Sin miedo a asesorar

Vale la pena insistir sobre este punto. El peluquero no debe hacer caso a todo lo que el cliente le dice. Si no hay otra, porque estamos ante alguien que cree tenerlo todo muy claro, pues adelante, allá él. Pero lo ideal es hablar y llegar a un acuerdo.
En lo que se refiere a tu papel, mi consejo es que te dejes asesorar por el profesional. Nadie mejor que él conoce los secretos de su profesión. Es además el

responsable del resultado final, por lo que es el primer interesado en que salgas satisfecho de la peluquería.

## Un álbum de peinados

Una imagen vale más que mil palabras. Por eso va muy bien que profesional y cliente se pongan de acuerdo en el peinado que hay que realizar con la ayuda de un álbum de peinados. Gracias a las fotografías podrás tener una idea más clara sobre lo que quieres y, a su vez, el peluquero podrá orientar y aconsejar mejor sobre las virtudes o defectos de cada tipo de peinado.
Por esta razón, es muy importante que la peluquería cuente con una buena selección de álbumes de peinados. Por supuesto, deben estar convenientemente actualizados y, a ser posible, presentar fotografías en color, sobre todo cuando se trata de tintes y mechas.

## Cuestión de confianza

Hubo un rey que comentó una vez que la persona en la que más confiaba era su peluquero. Y cuando le preguntaron el porqué, respondió que no le quedaba otra, porque cada día, a la hora de afeitarle, sentía su navaja en el cuello.
La verdad es que no se trata de llegar a tal extremo de confianza. Pero una vez que os hayáis puesto de acuerdo, el cliente debe olvidarse de todo, ponerse en manos del profesional y dejarse llevar. Esta actitud beneficiará a ambos: el peluquero podrá trabajar con total tranquilidad y el resultado será, sin duda alguna, el mejor.

## Mantener el contacto

Una vez que hayas conseguido el resultado que andabas buscando, es muy aconsejable seguir en contacto con el profesional que ha sabido captar tu estilo, necesidades y deseos. Ese profesional se convertirá en tu peluquero de confianza, aquel al que podrás preguntar todo lo referido a tu imagen global.

No lo olvides nunca. Crear una relación de fidelidad siempre es positivo. ¡Y para ambas partes!

Capítulo 23

# Diez consejos para ser el alma de la fiesta

## En este capítulo

- La imagen en función del tipo de fiesta
- Las ventajas de moverse y actuar con naturalidad
- El valor de mostrar una imagen bien conjuntada

Acostúmbrate a lucir una buena imagen personal desde el momento en que suena el despertador por la mañana hasta que el día toca a su fin y hay que volver a los brazos de Morfeo. Es decir, no importa que vayas a hacer la compra, a la escuela, al trabajo, a un restaurante, de paseo… Son actividades muy cotidianas, de acuerdo, pero no dejas de estar en contacto con los demás y, por tanto, debes presentarte con tu mejor cara. Y eso no quiere decir ni mucho menos que tengas que ir de punta en blanco todo el tiempo. Me refiero a algo tan sencillo como arreglarte con gusto y sentido práctico.

Pero hay ocasiones en las que sí es necesario dedicarse un poco más de tiempo. Lo que se conoce como "ponerse guapo". Por ejemplo, para acudir a una fiesta o a una inauguración. Por este motivo, voy a darte a continuación las diez claves que debes

tener en cuenta para que tu presencia en la fiesta sea todo un éxito. ¡Allá van!

## ¿A qué fiesta voy a ir?

Hay que tener muy claro el tipo de fiesta al que se va a asistir. No es lo mismo una celebración familiar que un acto de alto copete, de esos en los que es casi obligatorio estrenar vestido nuevo y pasar antes por la peluquería para no quedar en evidencia. De nada vale llevar la mejor ropa si tu cabello está hecho un desastre o presenta un aspecto descuidado. La imagen es un todo.

Cada tipo de fiesta reclama un tratamiento especial: un acto social, la inauguración de una exposición, la presentación de un producto especial, el estreno de una película, una función de gala en el teatro o la ópera, una celebración privada, una reunión de trabajo… Por no hablar de las bodas, bautizos y comuniones.

Lo primero es saber bien a qué tipo de fiesta vas y quiénes son el resto de invitados. Sólo así podrás estar a la altura de las circunstancias. Eso sí, no caigas en la trampa de querer aparentar más de lo que en realidad eres. Aunque eso ya sería un segundo consejo…

## Siempre hay que ser uno mismo

Es un consejo que se puede aplicar a cualquier aspecto de la vida, y una fiesta o reunión social no es una excepción. Así, cuando acudas a un acto de estas características debes actuar siempre con la más absoluta naturalidad. Lo que no impide que quieras dar también lo mejor de ti mismo… En muchos de estos acontecimientos surgen excelentes oportunidades para mejorar tu carrera profesional o tus relaciones sociales. La competencia estará asegurada, no lo dudes. Sé natural y al mismo tiempo da lo mejor de ti mismo. Cuida tus puntos débiles, tanto estéticos como de carácter, que nadie mejor que tú conoce.

## El vestuario adecuado

Si sabes a qué tipo de fiesta vas a acudir, ya tienes mucho ganado para saber qué ponerte y evitar situaciones embarazosas. Seguro que has visto en mil películas ese momento en que una pareja, por despiste, malentendido, ignorancia o mala fe de algún otro, se presenta a una reunión social de alto copete ataviada como si fuera de carnaval. O al revés, porque el orden de factores no altera el ridículo resultado. Escoge el vestuario, los zapatos y los complementos adecuados a cada ocasión. O sea, que no desentonen ni por exceso ni por defecto, que no llamen demasiado la atención, pero que tampoco aburran por ser demasiado sosos. El punto medio, como todo en la vida, es algo que nunca falla.

Si la fiesta es divertida y conoces al resto de invitados, la mejor opción es llevar algo desenfadado, mientras que si se trata de un acto social serio o de aire más oficial, entonces apuesta por algo más ecléctico. Triunfarás seguro.

## Una imagen conjuntada

Tu imagen puede ser variada, clásica, desenfadada, incluso original y rompedora, pero dejará sin duda una mala impresión si no guarda un cierto punto de equilibrio y homogeneidad, lo que incluye desde el peinado hasta el maquillaje, el tipo de bolso o los zapatos. La imagen es un todo complejo en el que la suma de las partes debe ser armónica, sin discordancias que rompan el estilo original que has escogido.

El color de tu cabello, tu piel y tu vestuario, así como el estilo y tejido de ropa y complementos, darán esa imagen ideal y conjuntada sobre la que tanto he insistido en estas páginas.

## El marco de la expresión

Si alguien se dirige a ti y te habla, lo hace mirándote a la cara. Si tienes en cuenta que el pelo es el marco de ese rostro, queda claro que un buen peinado puede llegar a ser determinante. Este principio, aunque también es válido para los hombres, adquiere su máxima expresión en el caso de las mujeres. Para ellas, es básico que ese peinado, su corte y sus medidas, se adapten al óvalo de la cara. Cada tipo de facciones reclama un peinado especial y adaptado a sus necesidades. Y acertar en este aspecto es un detalle que no puede dejarse nunca al azar. Tanto es así que, en caso de duda, no debes pensarlo dos veces: acude de inmediato a tu peluquero de confianza. Él sabrá guiarte y aconsejarte a la hora de escoger el peinado que mejor va contigo.

Tampoco dejes de añadir algunos toques de maquillaje, que te ayudarán a disimular algún que otro defectillo. Recuerda, sin embargo, que no hay nada peor que ofrecer una imagen forzada y artificiosa, así que no te pases con el maquillaje.

## La ropa que mejor te sienta

Para que el éxito de tu imagen sea total no sólo debes cuidar al máximo que el vestuario sea el adecuado a la ocasión, sino que también te permita lucir tus mayores atractivos y moverte con comodidad. Sobre este tema, encontrarás más información en el capítulo 21.

En el caso de los hombres, las posibilidades son más limitadas, pero las mujeres tienen mucho donde escoger. Ellos, en estas ocasiones, suelen optar por trajes más o menos sofisticados, clásicos o de aire deportivo, pero que siguen un mismo patrón básico. Ellas, en cambio, tienen ante sí todo un abanico de prendas, que van desde el vestido largo y ajustado a una seductora minifalda.

El secreto es conocer bien las características de tu estructura corporal: si es fuerte, normal y equilibrada, delgada o aniñada. Ten en cuenta que, por ejemplo, la ropa ancha disimula las formas del cuerpo, mientras que la ajustada tiene el efecto contrario. Un vestido largo resulta muy femenino y estiliza la figura, sobre todo si eres alta y de complexión delgada. Y no olvides que siempre puedes crearte un estilo propio combinando diversas prendas.

Escoge el vestuario para que disimule tus pequeños defectos y al mismo tiempo realce tus muchos atractivos. No hay que esconder lo bueno que tenemos dentro, sino hacer todo lo posible porque los demás lo descubran.

## Con la sonrisa por delante

Un peinado de gran categoría se queda en nada si no va acompañado de un comportamiento a la altura de las circunstancias. Así que no te escondas en un rincón o te cierres al resto de invitados. Piensa que es una ocasión perfecta para establecer nuevas relaciones sociales, que siempre pueden serte beneficiosas tanto a nivel profesional como personal.

Atiende a tus amigos y conocidos, interésate por cómo les van las cosas sin alardear o exagerar sobre las tuyas. Y muéstrate también cordial con las personas que te presenten. Regálales una sonrisa, porque es la mejor tarjeta de visita. La simpatía es la clave, aunque, como todo en esta vida, no debe ser ni forzada ni exagerada. Por el contrario, una seriedad excesiva o un tono levemente orgulloso sólo sirven para marcar una distancia que luego será muy difícil de superar.

## El regalo no sólo eres tú

Una fiesta puede ser un acto social organizado por una empresa o una institución cultural para celebrar la apertura de una nueva sede, el estreno de una nueva obra o, sencillamente, para recaudar fondos para alguna organización benéfica. En estos casos, olvida lo que voy a comentarte a continuación. Pero también puede ocurrir que la fiesta esté organizada por un particular, ya sea porque quiere celebrar su cumpleaños, su aniversario de bodas o, simplemente, porque quiere pasar una velada agradable con los amigos.

En este caso, es muy adecuado llevar algún pequeño detalle como regalo. Es la forma de agradecer la invitación. Algo que cae por su propio peso cuando se trata de un aniversario, pero que siempre queda muy bien cuando la fiesta tiene un carácter más social o informal. Es un detalle que siempre abre puertas. No tiene por qué ser algo grande ni especialmente caro. Basta con un detalle que denote tu buen gusto y que muestre tu agradecimiento hacia el anfitrión.

## Un toque de perfume

A la hora de completar tu imagen, no dejes de usar un toque de tu perfume habitual y alguna joya de buen gusto. Son los complementos perfectos para esa imagen global que componen tu cabello y tu peinado, tu fisonomía y tu indumentaria. Un perfume dice mucho de la persona, de su carácter. Revela si es discreto o apasionado, reservado o abierto. Y lo mismo ocurre con una joya, como un anillo, unos pendientes, un collar o una pulsera. Son unos elementos decorativos que deben llamar la atención y, a la vez, encajar con tu carácter.

Huye siempre de los extremos, que pueden dar una imagen exagerada, tanto a favor como en contra, de tu persona. Simplemente, déjate guiar por el buen gusto, y en caso de duda consulta a un experto de confianza, que sabrá aconsejarte sobre qué te sienta mejor. Lo importante es que lo que lleves resulte natural. Y

olvídate del precio. Un perfume o una joya no son mejores por ser más caros. Es más, hoy la gente prefiere la originalidad y vistosidad en el diseño al simple valor económico.

## Una cena íntima y romántica

Mi último consejo no está pensado para una fiesta social con más o menos invitados, sino que es para una cena íntima en pareja. En una ocasión tan especial, lo mejor es que la mujer dé a su peinado un aire festivo, que sus ojos estén maquillados con el fin de resaltar su atractivo natural y que sus labios luzcan una buena sonrisa. Estos detalles, unidos a una buena expresividad en las manos, concentrarán las miradas de la pareja, cuya imagen no ha de ser menos cuidada. El hombre no debe caer tampoco en los clásicos estereotipos masculinos, que pueden acabar ofreciendo un aspecto demasiado serio y rígido. Una americana puede ir bien, pero combinada de forma adecuada con el resto de la ropa. Y, por supuesto, no hay que olvidar un cabello con estilo y bien arreglado, sin que resulte artificial.

Capítulo 24

# Diez consejos para acudir a una entrevista de trabajo

**En este capítulo**

- La necesidad de cuidar la imagen
- Adecuar tu aspecto a la empresa en cuestión
- La importancia de no quedarse en lo visual

Una entrevista de trabajo es uno de aquellos momentos importantes de la vida. Sobre todo porque del buen resultado de la misma dependerá tu futuro más inmediato, o incluso la posibilidad de dar un giro importante a tu carrera profesional y a tu propia vida.

Resulta esencial acudir a estas citas bien preparados. Y no sólo me refiero a llevar un buen currículum y a cuidar tu preparación académica, sino también a otros aspectos que entran de lleno en el terreno de la imagen. De ellos quiero hablarte en este capítulo.

Que estés bien preparado en lo que se refiere a conocimientos y experiencia

depende únicamente de ti. No debes olvidar que para eso acudes a una entrevista de trabajo, y no a una cena con tus amigos. La imagen, aunque abre puertas, no garantiza el éxito por sí sola. Pero, dicho esto, ten presente también el punto de vista contrario. Un aspecto descuidado te las puede cerrar, sin que sirva de mucho tener un currículum impresionante. Así que pon atención a todos estos consejos. Tu futuro puede depender de ellos.

## La primera elección

Una cuestión de gran importancia a la hora de acudir a una entrevista de trabajo, dejando de lado los conocimientos teóricos y técnicos que tengas, es saber qué tipo de imagen quieres transmitir. Tienes dos posibilidades:

- Ser tú mismo.
- Adaptarte a la mentalidad de la empresa.

No es fácil decidirse. Algunas empresas quieren que te presentes natural, tal como eres en tu día a día, mientras que otras esperan ver una imagen más formal de ti, acorde con el cargo que vas a desempeñar. La clave para resolver esta encrucijada te la doy en el siguiente punto.

## Conocimiento y adaptación

Para acabar de decidir qué imagen quieres dar de ti en el momento de la entrevista, el mejor consejo que puedo ofrecerte es que estudies con detenimiento la mentalidad de la empresa. Cuando lo tengas claro, adáptate a ella en la medida de lo posible. Tanto en lo que se refiere a tu propio aspecto como a tu actitud. No olvides que se trata de causar la mejor de las impresiones.

No siempre es fácil, porque se corre el riesgo de que esa imagen adaptada dé la sensación de ser impostada, artificial. Es lo que les pasa, por ejemplo, a muchos hombres que no están acostumbrados a llevar traje y corbata, y se visten así a la hora de acudir a una entrevista. Se nota que están incómodos, que les falta naturalidad al moverse. Si ése es tu caso, te recomiendo que unos días antes empieces a usar el traje, incluso para salir a la calle, aunque sólo sea para comprar algo. Y mírate también al espejo. Así, poco a poco, irás acostumbrándote a esa ropa y a verla como algo propio de ti. Si lo haces, darás un gran paso hacia el éxito en tu entrevista.

## Interés y buena disposición

La gran mayoría de empresas buscan personas con un mínimo de imagen y que demuestren interés y disposición por el cargo que quieren ocupar. Sobre todo si esa plaza laboral conlleva un contacto, aunque sea mínimo y puntual, con gente externa a la empresa. Puede ser el público en general, en el caso de una tienda, o el personal de otras organizaciones, en el caso de que se quiera cerrar un acuerdo o un negocio. Piensa que la imagen que transmites no es sólo la tuya, sino la de toda tu empresa. Así, el entrevistador se va a querer asegurar de que eres capaz de ofrecer una buena imagen exterior, que encaja con la mentalidad de la empresa en la que quieres trabajar.

## El equilibrio ante todo

Cualquier exceso a la hora de elaborar tu imagen puede acabar resultando contraproducente. Como todo en la vida, el punto medio es el más adecuado. Por tanto, busca una imagen equilibrada, sin exageraciones. Ni demasiado elegante ni exageradamente a la moda; de lo contrario, podrías ofrecer una imagen banal y superficial. En esta misma línea, evita también las joyas y todo tipo de ostentación.

Pero, por otro lado, no caigas tampoco en el extremo opuesto. No se trata de dar una imagen excesivamente seria, gris y aburrida, porque puedes acabar transmitiendo que careces de iniciativa propia, de impulso, de personalidad… Y no hablemos ya de una imagen directamente descuidada, que dará una visión negativa de ti; la de alguien irresponsable, incapaz de cuidarse a sí mismo y que, por tanto, tampoco será capaz de cumplir en su puesto de trabajo.

El equilibrio está en el punto medio. Ése ha de ser tu objetivo.

## No olvides ningún detalle

He ido insistiendo sobre este punto a lo largo del libro. La imagen es un todo, un conjunto compuesto por varios elementos visuales:

- El rostro, y la barba, bigote, arrugas o maquillaje
- El cabello, y el estilo de peinado, la medidas o el tipo de corte
- Un vestuario dentro de unos cánones correctos, pero actual y con algún toque personal
- Unos zapatos que realcen la figura y ayuden a caminar bien
- Unos accesorios adecuados al conjunto
- Si usas gafas, que tengan un estilo actual, pero sin exagerar

A la hora de conformar la imagen que quieres transmitir, debes tener todos estos puntos en cuenta. Todos son igual de importantes.

## La coordinación, un principio básico

El traje más elegante y el peinado mejor pensado pueden quedar en nada si el resto de elementos visuales desentonan o no hacen juego. De ahí que debas conceder una importancia primordial a toda tu persona, lo que incluye la coordinación entre el tono de tu piel y de tu cabello con las formas y colores de la ropa que hayas decidido ponerte. Así disimularás tus propios puntos débiles y lograrás una imagen natural y agradable, de las que captan el interés de los demás.

Por supuesto, haz todo lo posible para evitar caer en excentricidades o, por el contrario, en una rutina aburrida. Son los dos peligros que pueden arruinar tu imagen y transmitir una idea equivocada de ti ante los responsables de la empresa que puede contratarte. Por tanto, busca un aspecto equilibrado y armónico.

## Más allá de lo visual

Lo visual es muy importante, sin duda, pero no todo se queda ahí. El look más perfecto puede saltar por los aires si, en cuanto abres la boca, se rompe la magia. No olvides la importancia de la voz, del tono en el que hablas y el sentido de tus palabras. Efectivamente, todo esto también suma a tu imagen, a tu persona, y te dará más credibilidad a la hora de optar a un puesto de trabajo. Hay que dar contenido a tu imagen, que no se quede sólo en un reclamo superficial. Lo exterior debe ser como un símbolo de lo interior, de tu forma de pensar.

## El lenguaje corporal

Otro aspecto no menos importante. Tu cuerpo habla, por lo que debes aprender a conocer ese lenguaje, a modularlo y, si es el caso, también a corregirlo. Una vez más, la naturalidad es el objetivo que hay que buscar. Se trata de caminar con

naturalidad, sentarse con sencillez y acompañarse de las manos al hablar con soltura, pero sin excesos ni exageraciones.

No tengas miedo de ensayar ante el espejo. Así puedes pulir cualquier posible defecto y moderar el gesto, hasta lograr que resulte natural y, al mismo tiempo, expresivo.

## Los nervios se quedan en casa

Seguro que ya lo sabes por experiencia. Una entrevista de trabajo puede llegar a imponer bastante respeto, lo que puede provocar que acudas a ella con los nervios a flor de piel. Ese estado nervioso puede jugarte muy malas pasadas; no serás el primero que se queda en blanco ante alguna pregunta o que se pierde por algún jardín retórico del que luego no puede salir.

Preséntate a esa cita sin temor. De acuerdo, es mucho más fácil decirlo que hacerlo, pero eso no quita que sea un buen consejo. Relaja los nervios, adáptate a la situación e intenta ser lo más natural posible. Es muy importante que no dejes de mirar nunca a la cara a la persona que tienes delante. Así transmitirás una sensación de seguridad en ti mismo que las empresas valoran muy positivamente. Más aún si viene acompañada de una imagen cuidada y equilibrada.
Así que ya lo sabes, los nervios se quedan en casa.

## El poder de una sonrisa

Y no olvides que la mejor guinda a una imagen impecable no es otra que una buena sonrisa. No me refiero a una sonrisa artificiosa, forzada, insinuante, de compromiso

o irónica; y mucho menos a una risa tonta sin sentido. De nuevo, de lo que se trata es de conseguir una actitud natural y equilibrada.

Una sonrisa abierta y sincera despierta simpatías, genera confianza y disuelve reticencias. Es lo mejor que puedes hacer para conseguir que te miren de otro modo; dejarás de ser un simple candidato y empezarás a convertirte en un profesional que se merece toda la atención del entrevistador.

**Capítulo 25**

# Diez maneras de cambiar tu aspecto

**1.** Tu poder y la fuerza de tu decisión deben ser la base para cambiar.
**2.** No hay que decidirse si no se está completamente seguro.
**3.** Busca un buen asesoramiento. Que sea un profesional con quien puedas intercambiar opiniones, mejor que orientarte por una amiga o un familiar.
**4.** El primer punto que debéis aclarar juntos es saber cuál es tu estilo, —de cuerpo, de cara, etc.— y cuál el prototipo de imagen que prefieres.
**5.** Saber con seguridad si tus ideas son acertadas, y ser inteligente para aceptar consejos positivos.
**6.** Un punto básico que cabe considerar es tu tipo y clase de cabello y su color.
**7.** A partir de ahí analizar lo que es más adecuado a tu personalidad.
**8.** El volumen y longitud de cabello deben saber analizarse en el conjunto visual del cuerpo, para decidirse por peinados de medidas largas, medias o cortas.
**9.** Otra comparación que debe realizarse es entre los colores y tonos de cabello, piel e incluso ojos, a fin de decidir el cambio más adecuado.
**10.** Conviene dar buena forma con un corte (o suave recorte de cabellos cuando las medidas son largas) al peinado por el que finalmente te hayas decidido. Conseguir medidas y volúmenes que enmarquen bien la expresión y formas de la cara. No olvidar que unos pocos toques acertados de sombras de ojos y tonos en mejillas y labios mejoran los rasgos de un rostro.

## Disfruta de un corte que resalte tus rizos

Si se elimina sabiamente el peso de la longitud de un cabello de rizo ondulado, éste puede permitir cómodos y atractivos peinados.

## Sorprende con la comodidad y el atractivo de un corto

Un cabello con formas cortas puede liberar el conjunto del rostro y hacerlo más dinámico.

## Si el pelo crece mal... un buen corte le da sentido

Un corte con estilo y color puede formar un conjunto que dé alegría a una cara.

## Una buena decisión... ¡cambia el “aire” de tu pelo!

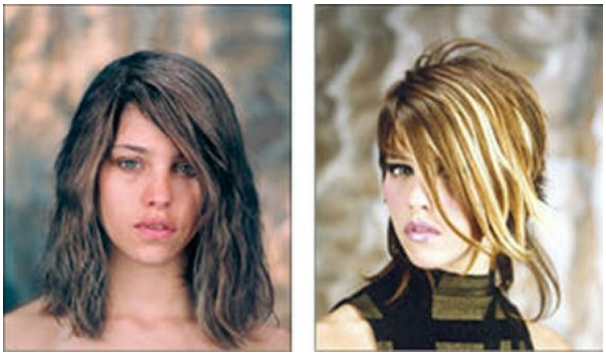
Con estilos de cortes escalados (y buenos toques de maquillaje) se consiguen rostros más atractivos.

## ¡Decídete! Cambia en positivo

En ocasiones, con medidas de pelo muy similares, aclarando el tono y secándolo de forma más despeinada, se puede transformar el estilo.

## Un buen corte con estilo es el secreto

Cuando se está cansada de lucir melena durante excesivo tiempo, un modo de atreverse a cambiar es realizar un peinado asimétrico y realzado con mechas rubias.



## Consigue una melena de ensueño

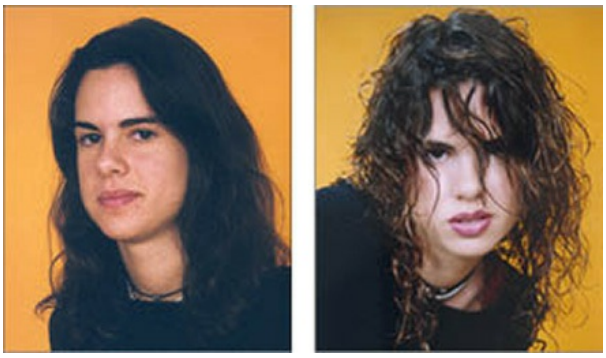
No siempre la solución es realizar un corte de cabello, sino también sorprender con aplicación de extensiones de máxima longitud.

## Verte más guapa en un solo paso

Cuando ya hace demasiado tiempo que se lleva el flequillo recto es muy efectivo desfilarlo y secarlo ladeado.

## Mejorar debe ser tu reto...

Un buen cambio para cabellos que son ni rizados ni ondulados es realizar un moldeado (o sea, una permanente suave).



## Es posible un poco de fantasía

Un buen corte de cabello también puede transformarse, con la máxima fantasía, mediante un secado más informal, o gomina y unas extensiones largas en la nuca.

Capítulo 26

# Casi diez mascarillas a base de frutas

Desde siempre las mujeres han deseado cuidar la frescura de su rostro con preparados faciales realizados en casa. Hoy en día hay muchos productos cosméticos a disposición de la mujer, pero constantemente se recurre a los que la naturaleza nos ofrece y que permiten obtener verdaderos tratamientos de belleza que son muy eficaces, aunque sean caseros.
Siguiendo esta vieja y saludable costumbre, hemos estudiado una serie de utilísimas mascarillas de belleza que se confeccionan a base de frutas. La idea, por consiguiente, no es nueva: nuestras abuelas y sus antepasadas ya sacaron de estas recetas excelente partido porque sabían cómo se podía mejorar el aspecto de la piel nutriéndola y cuidándola con alimentos naturales y genuinos. Las mascarillas que aquí proponemos son perfectamente válidas y sirven, no para hacer desaparecer las arrugas, sino para proporcionar a la epidermis turgencia, limpieza y elasticidad.
Busca la mascarilla que mejor se acomode a tu tipo de piel:

- **Pieles grasas:** esta piel suele estar lúcida y untuosa, tiene con frecuencia poros dilatados que sirven de receptáculo para comedones. Con frecuencia tiene tendencia al acné y no sostiene bien el maquillaje.

- **Pieles deshidratadas:** es un tipo de piel sutil, transparente y delicada; tiene tendencia a la cuperosis; se enrojece y se irrita tanto por el calor como por el frío. Se descama con facilidad. A este tipo de piel le suele faltar hidratación, elementos grasos y, con mucha frecuencia, tono. Los frutos

adecuados para su tratamiento son almendras, melocotones y fresas.

- **Pieles mixtas:** en este tipo de piel las mejillas, el cuello y el contorno de los ojos tienen la epidermis seca. La línea del centro de la frente, la nariz y el mentón tienen las características de la piel grasa. Es necesario aplicar en los puntos secos máscaras nutritivas y en los de epidermis grasa, por el contrario, compuestos astringentes e hidratantes.

- **Pieles normales:** las epidermis no muy secas ni muy grasas son las equilibradas. No obstante, son muy pocas las mujeres que la tienen así.

## Mascarilla de uva

Refrescante y productora de morbidez. Para todas las pieles.
Ingredientes:

- Granos de uva (el contenido de una taza de té)

- Agua de rosas o agua destilada

Preparación: 5 minutos
Tiempo de aplicación: 30 minutos
Se aplastan los granos de uva para separar la piel de la pulpa. Se extienden las pieles y se aplanan. Luego, usando una venda de gasa, se cubre el rostro con un buen espesor de pieles de uva, giradas naturalmente para que la parte que ha estado en contacto con la pulpa se sitúe directamente sobre la epidermis.
Se retira la máscara con agua de rosas o destilada.
Se puede utilizar esta máscara mezclándola también con otras, por ejemplo, a base de limón; esta combinación va bien para compensar la acción astringente del ácido cítrico.

## Mascarilla de ciruelas

Astringente. Para pieles grasas.
Ingredientes:

- 8 ciruelas bien maduras
- 6 gotas de aceite de almendras dulces
- Agua de rosas

Preparación: 5 minutos
Tiempo de aplicación: 20 minutos
Se lavan las ciruelas y se secan con un paño muy limpio; se aplastan luego tanto la pulpa como la piel de estos frutos con un tenedor. Se añade luego aceite de almendras y se mezcla bien todo. Se aplica luego el preparado sirviéndose de una gasa. Después de limpiar todo el rostro, hay que aplicar agua de rosas.

## Mascarilla de limón y miel

Muy astringente. Para pieles grasas.
Ingredientes:

- 1 cucharada de miel líquida
- ½ cucharada de zumo de limón
- Un poquito de romero

Preparación: 5 minutos, más la media hora de la infusión
Tiempo de aplicación: 30 minutos
Se pone a hervir medio litro de agua. Cuando empieza el hervor, se echa el romero. Se saca del fuego y se tapa, dejando la infusión hasta que se temple. En una tacita se mezclan la miel y el zumo de limón y se baten con un tenedor. Luego se aplica la mezcla procurando el máximo espesor posible. Al final se retira delicadamente la

máscara y, con una esponja pequeña, se descongestiona el rostro con la infusión de romero.
Se recomienda aplicar luego agua, tanto en la cara como en el cuello.

## Mascarilla de manzana

Astringente e hidratante. Para pieles grasas.
Ingredientes:

- 1 manzana madura grande
- Agua de rosas
- Batidora

Preparación: 5 minutos
Tiempo de aplicación: 25 minutos
Se lava la fruta meticulosamente y luego se seca. Se corta después en dados y se pasa por la batidora.
La crema que se ha obtenido se aplica con una gasa sobre el rostro. Cuando se ha quitado, se aplica agua de rosas con un algodón bien impregnado.

## Mascarilla de almendras y melocotones

Emoliente. Para pieles deshidratadas.
Ingredientes:

- 10 almendras
- 1 melocotón pequeño
- ½ taza de leche descremada

Preparación: 5 minutos
Tiempo de aplicación: 30 minutos
Se pelan las almendras y, después de haberlas dejado en agua hirviendo, se elimina la película que las envuelve. Se lava y se seca el melocotón. Se aplasta bien y se le añaden las almendras, previamente trituradas muy finas con el molinillo o la picadora. La pasta resultante se extiende sobre una gasa y se aplica. Al final se pasa por toda la cara un algodón bien embebido de leche.

## Mascarilla de almendras o nueces

Muy nutritiva. Para pieles deshidratadas
Ingredientes:

- 12 almendras o 12 nueces
- 2 cucharaditas de leche
- El zumo de media naranja
- Agua de rosas

Preparación: 6 minutos
Tiempo de aplicación: 30 minutos
Se pelan las almendras o las nueces, se pasan por la trituradora, se añade la leche y el zumo de naranja.
Se emplea una gasa para aplicar este compuesto sobre el rostro. Finalmente, se humedece el rostro con agua de rosas.

## Mascarilla de fresas

Hidratante. Para pieles deshidratadas.
Ingredientes:

- Un buen montón de fresas maduras
- Medio vaso de leche

Preparación: 5 minutos
Tiempo de aplicación: 30 minutos.
Se limpian bien las fresas, se escurren y se ponen en una taza.
Se humedece el rostro con las fresas que se han cortado por la mitad y las demás se aplastan hasta formar una pasta que se aplica como de costumbre con una gasa. La limpieza final se hace con algodón impregnado de leche.

## Mascarilla de plátano

Produce morbidez. Para pieles mixtas.
Ingredientes:

- 1 plátano
- Agua de rosas

Preparación: 1 minuto
Tiempo de aplicación: 30 minutos
Se pela el plátano, se aplasta bien con el tenedor y se extiende sobre las partes áridas del rostro con la espátula. Se mantiene así durante media hora y luego se retira y se limpia con agua de rosas.

## Mascarilla de piña americana

Muy tonificante. Para pieles normales.
Ingredientes:

- 3 rodajas de piña fresca

- Agua de rosas

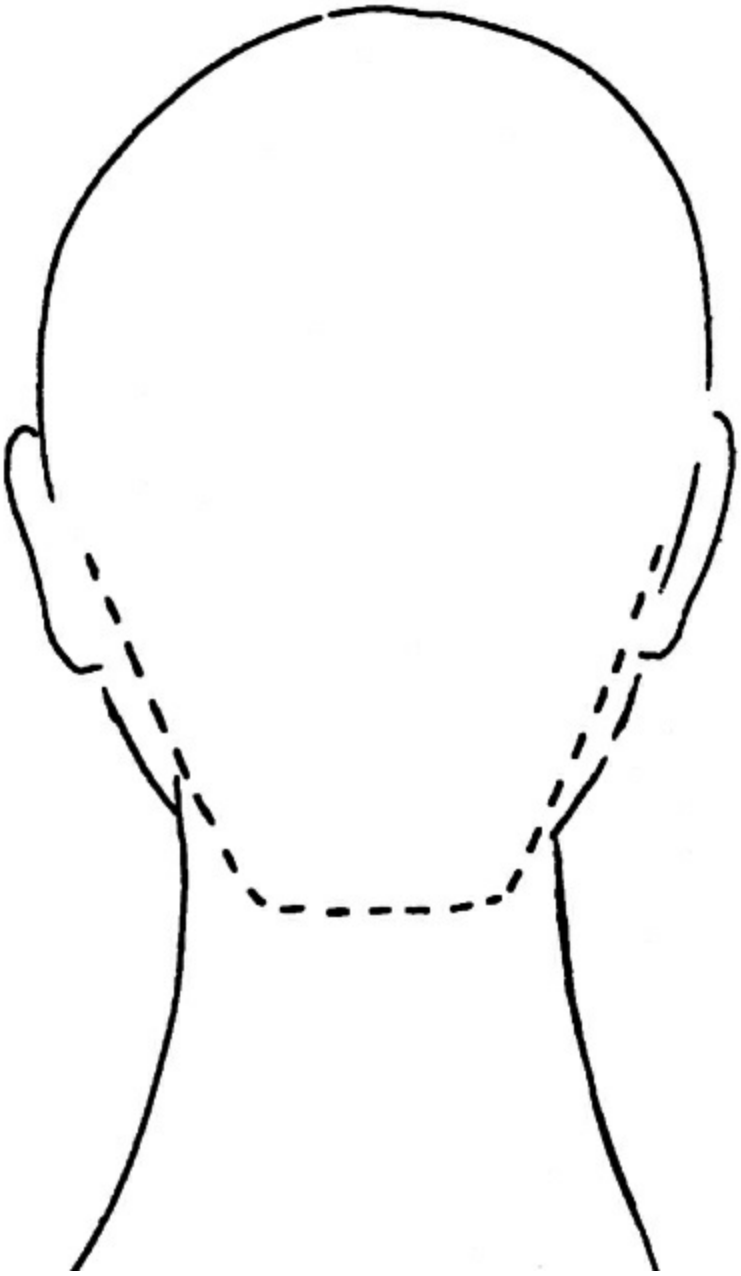
Preparación: 3 minutos
Tiempo de aplicación: 30 minutos
Después de haber pelado bien la piña hasta poder obtener 3 hermosas rodajas, se reduce la pulpa a una pasta con la batidora o trituradora. Se aplica luego sobre el rostro abundantemente. Después de limpiar bien la cara, se aplica agua de rosas.

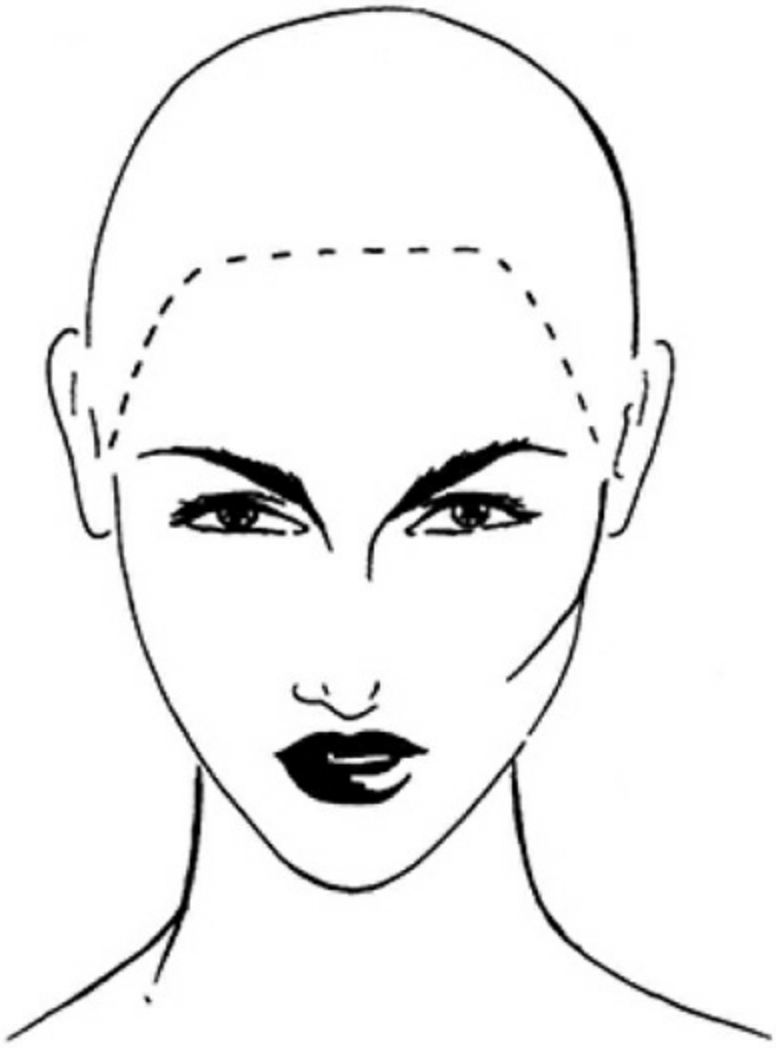
# Algunos gráficos que te pueden ayudar

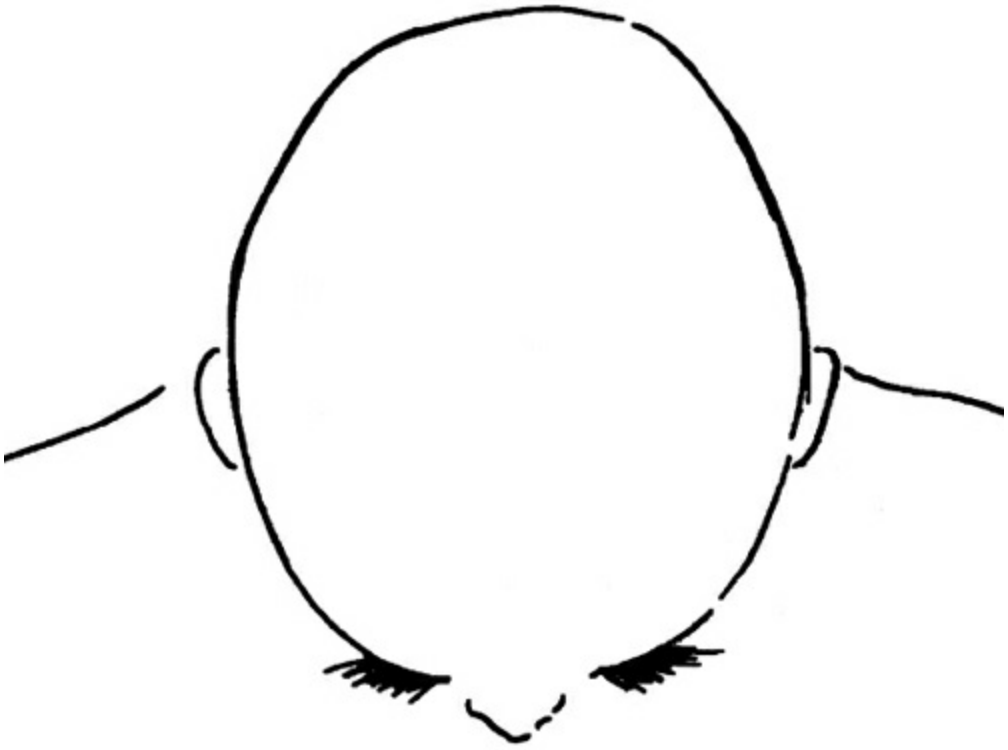
## En este capítulo

- Esbozos básicos de la cabeza
- Aprende a dibujar tus propios peinados

Puedes calcar los bocetos de las siguientes páginas para ayudarte a diseñar tus propios estilos de peinado. Te ofrezco diferentes perspectivas de la cabeza para que puedas trabajar desde distintos puntos de vista.







*El método Llongueras para Dummies*
Lluís Llongueras

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 éste 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).

© Lluís Llongueras, 2011

© de todas las ilustraciones, salvo que se indique otra cosa, Lluís Llongueras, 2011
© de las viñetas de humor, KAP (Jaume Capdevila i Herrero), 2011
© de las ilustraciones indicadas, Inés Freire, 2011
© de todas las fotografías, salvo que se indique otra cosa, Lluís Llongueras, 2011
© de las fotografías indicadas, www.123rf.com
Los números de las páginas se refieren a la edición en papel *(n. del e.)*

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2011
Ediciones CEAC es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.
Grupo Planeta, Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing Inc.
...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (ePub): enero de 2012

ISBN: 978-84-329-0079-2 (ePub)

Conversión a libro electrónico: freiredisseny.com

www.paradummies.es

# Índice


Portada 2
¡La fórmula del éxito! 5
El autor 7
Introducción 8
Parte I. Tu estilo, tu imagen 17
1. Ese reflejo en el espejo 19
2. La teoría de la configuración 28
3. Encuentra tu estilo 45
Parte II. Tu pelo, tu imagen 65
4. El pelo al natural 67
5. El corte perfecto (para ti) 79
6. Un pelo bonito es un pelo sano 91
7. La peluquería en casa 100
Parte III. La salud de tu pelo 121
8. ¡Alerta en la cabeza! 123
9. Adiós, querido pelo, adiós 139
10. Limpio y sin salir de casa 148
11. Mi hermosa lavandería 167
12. Porque más vale prevenir 186
Parte IV. El arte del peinado 192
13. Cada uno con su medida 194
14. Las herramientas del peluquero 215
15. El corte, cosa de artistas 224
16. Con muy buen color 246
17. Desrizados y permanentes 265
18. Recogido y reluciente 279
Parte V. Tu otra imagen 293
19. La armonía del maquillaje 295
20. Los últimos retoques 313
21. Vestirse bien para verse mejor 325
Parte VI. Los decálogos 336

22. Diez principios básicos de peluquería 338
23. Diez consejos para ser el alma de la fiesta 344
24. Diez consejos para acudir a una entrevista de trabajo 351
25. Diez maneras de cambiar tu aspecto 358
26. Casi diez mascarillas a base de frutas 364
Anexo. Algunos gráficos que te pueden ayudar 371
Créditos 380