

EBOOK



10 Secretos para Rizos y Ondas Saludables

Tips respaldados por dermatólogos y expertas en cabello texturizado, explicados de forma simple.

Una guía de

santos rizos



INTRODUCCIÓN

Hola, familia rizada ❤️

Sabemos que cuidar el cabello rizado u ondulado no siempre es fácil — entre productos que prometen mucho y cumplen poco, y consejos contradictorios en redes, es fácil sentirse perdida.

Por eso armamos esta guía: 10 tips respaldados por dermatólogos y profesionales en cabello texturizado de todo el mundo —incluyendo a la AAD (Academia Americana de Dermatología)— explicados de forma simple, para que puedas aplicarlos desde hoy, sin importar qué productos uses.

Esto es lo que aprendimos cuidando rizos y ondas durante años. Que lo disfrutes.

*Rizos con actitud,
Santos Rizos*



Lava con productos que no maltraten tu cabello.

No se trata de lavar poco o mucho — se trata de con qué lavas. Si usas un shampoo agresivo, tu cabello se reseca sin importar la frecuencia. Si lavas a diario, puedes hacerlo sin problema siempre que compenses con tratamientos hidratantes constantes. Lo que realmente daña tu rizo es un producto inadecuado, no el número de lavados.



SANTOS RIZOS

Nuestra línea Santos Rizos está formulada sin sulfatos ni siliconas, pensada para limpiar sin resecar.



Cuida tu cuero cabelludo, la base de todo.

Un cabello sano empieza en la raíz. La AAD lo repite siempre: si tu cuero cabelludo no está saludable, tu cabello no va a crecer ni lucir bien, sin importar cuántos tratamientos le pongas a las puntas. Masajea tu cuero cabelludo al lavar y pon atención si sientes tirantez, grasa excesiva o picazón — son señales de que necesita atención.



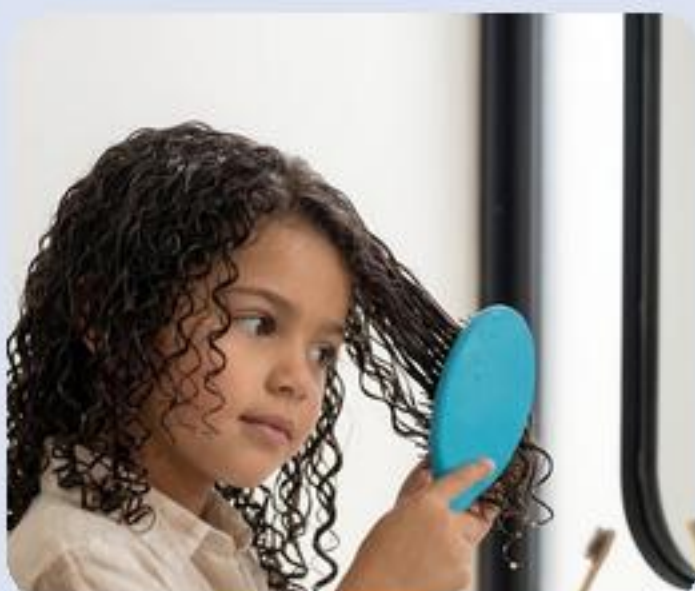
SANTOS RIZOS

Masajeador capilar de silicona Santos Rizos, para activar la circulación del cuero cabelludo.



Acondiciona generosamente y desenreda con la herramienta correcta.

El rizo es la parte más seca de tu cabello porque el aceite natural no logra recorrer toda la curva. Aplica acondicionador en abundancia, de medios a puntas, y aprovecha ese momento para desenredar con un cepillo de cerdas flexibles, ideal para no romper el patrón del rizo ni generar frizz. Además, incorpora un tratamiento hidratante profundo 1-2 veces por semana; es lo que marca la diferencia entre un rizo opaco y uno con verdadera definición.



TIP EN ACCIÓN

Desenreda siempre con el cabello húmedo, de puntas a raíz.



Evita la tensión constante en tu cabello.

Las colas altas muy apretadas, moños tirantes o trenzas muy ajustadas generan una tracción constante sobre el folículo (la raíz), que con el tiempo puede causar alopecia por tracción: una pérdida de cabello progresiva en la línea de nacimiento, reversible si se detecta a tiempo, pero permanente si continúa. Alterna peinados, dale descanso a tu cuero cabelludo y prioriza estilos sueltos siempre que puedas.



SANTOS RIZOS

Rizos sueltos y sin tensión — el estilo que más cuida tu cuero cabelludo en el día a día.



Aplica tus productos con el cabello empapado.

Cuanta más agua tenga tu cabello al aplicar tus productos de peinado —como tu crema de peinar—, mejor se distribuyen y más definido queda el rizo. La técnica de "manos en oración" ayuda a sellar la cutícula y reducir el frizz.

- 1 Aplica el producto en tus manos y júntalas como en oración.
- 2 Desliza desde la raíz hasta las puntas, sección por sección.
- 3 Repite hasta cubrir todo el cabello.



SANTOS RIZOS

Crema de peinar ¡En control! Santos Rizos, para definir sin apelmazar.



Nunca uses una toalla común para secar.

La toalla de algodón normal levanta la cutícula y genera frizz instantáneo. Cambia a un turbante de microfibra, o usa la técnica de "plopping": envuelve tu cabello hacia arriba dentro de la tela y déjalo absorber el exceso de agua 10-20 minutos.



SANTOS RIZOS

Turbante de microfibra Santos Rizos — apto para toda la familia.



Seca con difusor en frío o al aire libre.

El calor directo del secador daña la fibra capilar y abre la cutícula. Si usas secador, hazlo siempre con difusor, en temperatura baja o fría, sin tocar demasiado el cabello mientras seca.



SANTOS RIZOS

Difusor Santos Rizos, disponible en varios colores — distribuye el aire sin generar frizz.



No toques tu cabello mientras seca.

Tocar, sobar o revisar tu cabello constantemente mientras seca es la causa número uno de frizz evitable. Aplica tus productos, y déjalo tranquilo hasta que esté 100% seco antes de tocarlo o separar los rizos.



SANTOS RIZOS

Rizos definidos, sin tocar de más — el resultado de dejarlos secar en paz.



Protege tus rizos mientras duermes.

La almohada de algodón absorbe la hidratación de tu cabello (y de tu piel) y genera fricción toda la noche. Dormir con una funda de satín, o recogiendo el cabello en un "pineapple" (cola alta y floja), ayuda a mantener la definición del rizo y evita que amanezcas con frizz.



SANTOS RIZOS

Nuestra Funda de Satín está diseñada exactamente para este paso: menos fricción para tu cabello y tu piel.



Corta las puntas regularmente y usa aceites que sí funcionan.

Las puntas abiertas se ven opacas y rompen el patrón del rizo. Un corte cada 3-4 meses mantiene la forma saludable. Y si buscas un aceite con respaldo real, el aceite de coco es de los pocos con evidencia científica de reducir la pérdida de proteína en la fibra capilar.



SANTOS RIZOS

Aceite de semillas de maracuyá Santos Rizos, para sellar humedad en las puntas.





SECCIÓN EXTRA

Preguntas Frecuentes

Las dudas más comunes sobre cabello rizado y ondulado, resueltas de forma directa.



? ¿Cada cuánto debo lavarme el cabello rizado?

No hay una regla única. Lo importante es que tu cuero cabelludo esté limpio y tu cabello no se sienta reseco. Lavarlo cada 2-3 días funciona para muchas personas, pero hacerlo a diario tampoco es un problema, siempre que uses productos suaves y compenses con hidratación.

? ¿Por qué mi cabello rizado se siente seco todo el tiempo?

Por la forma de tu hebra capilar, el aceite natural de tu cuero cabelludo tarda más en recorrer cada curva hasta llegar a las puntas. Por eso el rizo necesita más hidratación externa que el cabello liso — no significa que esté dañado.



? ¿Puedo desenredar mi cabello con un peine normal?

Lo que te funcione a ti siempre está bien, pero mejor evitarlo en seco. Desenreda siempre con el cabello húmedo y lleno de acondicionador, usando los dedos o un cepillo de cerdas flexibles, de puntas a raíz.

? ¿Qué es la porosidad y cómo sé cuál tengo?

Es qué tan rápido tu cabello absorbe y retiene la humedad. Prueba simple: coloca un mechón limpio en un vaso con agua. Si se hunde rápido, tienes alta porosidad; si flota, baja porosidad. Pero también presta atención a cómo se siente tu cabello: si lo notas seco, opaco, quebradizo o que no logra definirse, son señales de que necesita más hidratación o proteína, más allá de la prueba.



PREGUNTAS FRECUENTES

? ¿Es normal que mi rizo se vea diferente cada día?

Sí, completamente. Incluso dentro de tu misma cabeza puedes tener distintos patrones de rizo — más definido en la coronilla, más suelto en la nuca, por ejemplo. Súmale la humedad del ambiente, el producto que uses y hasta cómo dormiste. Ningún rizo es igual a otro, ni siquiera dentro de tu propia cabeza.

? ¿El agua caliente daña mis rizos?

El agua muy caliente reseca y puede abrir la cutícula. Usa agua tibia para lavar y, si puedes, un enjuague final con agua fría — ayuda a sellar la cutícula y le da más brillo al rizo.



? ¿Debo cortar las puntas aunque no las vea dañadas?

Sí. Cortar es siempre una buena forma de deshacerte del cabello dañado y empezar a trabajar con la parte más sana. Además, las puntas son siempre la parte más vieja de tu cabello — han pasado por más lavados, más sol, más manipulación que el resto.

? ¿Puedo usar secador todos los días?

Sí, siempre que uses difusor y temperatura baja o fría. El problema no es el secador en sí, sino el calor directo y alto sin protección.



? ¿Los productos con siliconas son malos para el rizo?

No son "malas" en general, pero las siliconas insolubles (las que no se disuelven en agua) pueden acumularse y opacar el rizo con el tiempo, sobre todo si no usas shampoo con sulfatos para removerlas. Reforzar tu rutina con tratamientos de hidratación también ayuda a mantener mejor la definición y flexibilidad del rizo.

? ¿Por qué mi rizo pierde definición a medida que pasa el día?

Generalmente por fricción — con la ropa, la almohada, o tocarte el cabello constantemente. Un buen "refresh" con agua o leave-in y dormir con funda de satín ayuda a que dure más.





SECCIÓN EXTRA

Mitos vs. Realidad

Separando los consejos que sí funcionan de los que solo suenan bien.



MITOS VS. REALIDAD

MITO Lavar el cabello seguido lo reseca.

REALIDAD No es la frecuencia, es el producto. Un shampoo agresivo reseca así laves una vez a la semana. Con un producto suave, lavar a diario tampoco es un problema.

MITO Las siliconas son siempre malas para el rizo.

REALIDAD Solo las siliconas insolubles generan acumulación y opacan el cabello, y solo si nunca las remueves con un shampoo que sí limpie correctamente. Usadas con balance, no son el enemigo.

MITO Entre más productos uses, más definido queda el rizo.

REALIDAD El exceso de producto pesa el cabello y puede generar el efecto contrario — rizos aplastados o con aspecto grasoso. Menos cantidad, bien aplicada, rinde más.



MITOS VS. REALIDAD

MITO El cabello rizado está dañado si se ve seco o áspero.

REALIDAD La mayoría de las veces no es daño — es falta de hidratación o un desbalance entre humectación y proteína.

MITO Hay que cepillar el cabello rizado en seco para desenredarlo bien.

REALIDAD Cepillar en seco rompe el patrón del rizo y genera frizz. Siempre desenreda en húmedo, con acondicionador.

MITO El calor del secador siempre daña el rizo.

REALIDAD El daño viene del calor directo y sin protección. Con difusor y temperatura baja, puedes secarlo así todos los días sin problema.



MITOS VS. REALIDAD

MITO Si tu rizo no se ve igual todos los días, algo estás haciendo mal.

REALIDAD Es completamente normal. La humedad del ambiente, el producto y hasta cómo dormiste cambian el patrón del rizo de un día a otro.

MITO Cortar las puntas frena el crecimiento del cabello.

REALIDAD El cabello crece desde la raíz, no desde las puntas. Cortar solo elimina lo ya dañado y evita que ese daño suba por el tallo.





PARA CERRAR

Conocer tu cabello es el mejor producto que existe.

Ningún tip reemplaza conocer tu propio cabello — su porosidad, su densidad, su patrón de rizo. Pero con estas bases, vas a notar la diferencia desde el primer wash day.

Si quieres dar el siguiente paso, en Santos Rizos tenemos los accesorios y productos pensados exactamente para esto: fundas de satín, cepillos sin fricción, y una línea formulada para rizos con actitud.



VISÍTANOS

santosrizos.pe

SÍGUENOS

@santosrizos

santos rizos

Rizos con actitud

