¿Cabello seco o dañado? Las claves para distinguirlos y acertar con tu rutina capilar

- La sequedad y el daño capilar pueden presentar señales similares, pero requieren cuidados diferentes. Identificar si el cabello necesita hidratación, reparación o ambas es fundamental para elegir los tratamientos adecuados.
- Pilar García, Education Expert de Authentic Beauty Concept, **advierte de uno de los errores más habituales: tratar toda la melena como si tuviera las mismas necesidades**, y comparte sus recomendaciones para adaptar la rutina y prevenir la rotura.





Madrid, 10 de noviembre de 2026.- Encrespamiento, falta de brillo, textura áspera o puntas abiertas. Son algunas de las señales más habituales durante esta época del año que indican que nuestro cabello necesita un extra de cuidados. Sin embargo, aunque a menudo tendemos a confundirlos, **un cabello seco no es necesariamente un cabello dañado, y cada uno requiere una atención diferente**.

¿La clave? Aprender a distinguir entre sequedad y daño capilar. De la mano de **Pilar García**, **Education Expert de Authentic Beauty Concept**, descubrimos cómo reconocer las diferencias y adaptar nuestra rutina para conseguir una melena con un aspecto saludable.

¿Cabello seco o dañado? Aprende a reconocer las señales

Aunque a simple vista puedan confundirse, existen diferencias importantes. Un cabello seco suele presentar **encrespamiento, aspereza y falta de brillo**, mientras que uno dañado muestra señales más estructurales, como **rotura, puntas abiertas o pérdida de elasticidad**.

"La confusión surge porque ambas situaciones comparten algunas señales visibles, especialmente ese aspecto opaco y sin vida que observamos en la fibra capilar. Sin embargo, es importante diferenciar entre hidratar y reparar. La hidratación aporta agua al cabello y mejora su flexibilidad, suavidad y manejabilidad. La reparación, por su parte, incorpora complejos específicos que ayudan a reforzar y fortalecer la fibra capilar cuando esta ha sufrido daños", explica **Pilar García**.

Además, ambas necesidades pueden coexistir, por lo que un mismo cabello puede requerir cuidados hidratantes y reparadores.

El error más habitual: tratar toda la melena por igual

No todas las zonas del cabello presentan necesariamente las mismas necesidades. Las raíces pueden encontrarse en buen estado mientras los medios y las puntas muestran una mayor fragilidad, especialmente después de determinados tratamientos químicos.

"Uno de los errores más habituales es tratar todo el cabello como si tuviera la misma necesidad", señala Pilar García.

Por ello, la experta recomienda personalizar los cuidados según el estado de cada zona y evitar aplicar tratamientos intensivos donde no son necesarios, ya que pueden aportar una sensación de peso innecesaria.

Hidratación o reparación: ¿qué necesita tu cabello?

Para aquellas melenas que presentan **sequedad, encrespamiento o falta de suavidad**, Authentic Beauty Concept propone su gama **Hydrate**, formulada con mango y albahaca, elementos que ayudan a mantener el cabello hidratado, flexible y con un aspecto más luminoso.

En cambio, cuando el cabello presenta **porosidad, fragilidad o signos visibles de daño**, especialmente tras servicios de coloración como mechas o balayage, la gama **Replenish**, con manteca de karité y proteína de arroz, ayuda a fortalecer la fibra capilar y mejorar su resistencia.

Como recuerda Pilar García, hidratación y reparación no son cuidados excluyentes: en determinadas melenas, combinarlos puede ser la mejor opción para responder a sus necesidades.

Tres hábitos cotidianos que pueden estar dañando tu cabello

Más allá de los tratamientos, ciertos gestos de nuestra rutina también pueden influir en el estado del cabello. Pilar García destaca tres especialmente habituales:

1. **Desenredar de forma brusca.** La acumulación de nudos y los tirones al eliminarlos pueden favorecer la rotura. La recomendación es desenredar con suavidad y utilizar herramientas adecuadas.
2. **No proteger el cabello durante la noche.** En determinadas melenas, la fricción con la almohada puede favorecer los enredos. Recoger suavemente el cabello o hacer una trenza floja puede ayudar a reducirlos.
3. **Utilizar herramientas térmicas sin protección.** El uso frecuente de planchas, secadores o tenacillas sin un protector térmico adecuado puede contribuir a la deshidratación y al deterioro de la fibra capilar.

En definitiva, **el secreto de una melena cuidada no está en acumular productos o seguir una única rutina, sino en aprender a interpretar sus necesidades**. Porque un cabello seco no siempre está dañado, ni uno dañado necesita exclusivamente reparación. Identificar las señales, combinar los tratamientos adecuados y prestar atención a los pequeños hábitos cotidianos es el primer paso para conseguir un cabello más suave, resistente y con movimiento natural.

Los productos de Authentic Beauty Concept están disponibles en salones seleccionados, Sephora y WOW Concept.

Sobre Henkel

Con sus marcas, innovaciones y tecnologías, Henkel ocupa posiciones líderes en el mercado mundial en los negocios industriales y de consumo. La unidad de negocio Adhesive Technologies es el líder global en el mercado de adhesivos, selladores y recubrimientos. Con Consumer Brands, la empresa ocupa posiciones de liderazgo, especialmente en cuidado de la ropa y el hogar y en cabello, en muchos mercados y categorías de todo el mundo. Las tres marcas más fuertes de la compañía son Loctite, Wipp Express y Schwarzkopf. En el ejercicio fiscal 2025, Henkel reportó ventas de aproximadamente 20.5 mil millones de euros y un beneficio operativo ajustado de alrededor de 3.0 mil millones de euros. Las acciones preferentes de Henkel cotizan en el índice bursátil alemán DAX. La sostenibilidad tiene una larga tradición en Henkel, y la compañía tiene una estrategia de sostenibilidad clara con objetivos específicos. Henkel fue fundada en 1876 y hoy emplea a un equipo diverso de aproximadamente 50.000 personas en todo el mundo, unidas por una sólida cultura corporativa, valores compartidos y un propósito común: "Pioneers at heart for the good of generations" Más información en www.henkel.es El material fotográfico está disponible en https://www.henkel.es/prensa-y-comunicacion o sigue a nuestras cuentas oficiales en X e Instagram: @henkeliberica

ROMAN REPUTATION MATTERS

Paula Omite p.omite@romanrm.com - Tel. 626 946 212
Laura Martín l.martin@romanrm.com - Tel. 630 883 499