

1. ¿Por qué es importante cuidar el cabello infantil?

El cabello y el cuero cabelludo de los niños son más sensibles que los de los adultos. Una rutina adecuada ayuda a prevenir:

- Irritaciones, enrojecimiento y picazón.
- Resequedad o exceso de grasa.
- Caspa, molestias y roturas del cabello.
- Caída por tracción asociada a peinados tensos.
- Transmisión de piojos por compartir objetos personales.

El objetivo es mantener la salud, higiene y confort del niño, no buscar tratamientos específicos.



2. Rutina de higiene según la edad



Recién nacidos y lactantes

- Lavar el cabello 2–3 veces por semana con productos suaves diseñados para bebé.
- Secar con toques suaves sin frotar.
- No usar gorros apretados por largos períodos (aumentan sudor e irritación).
- Si aparece la típica descamación del lactante, evitar arrancar las escamas y preferir suavizar con emolientes neutros antes del baño.



Niños pequeños (1–3 años)

- Lavar 2–3 veces por semana, o más si sudan mucho.
- Peinar con cepillo de cerdas suaves o peine de dientes anchos.
- Evitar productos perfumados o formulados para adultos.



Edad preescolar y escolar

- Lavar 2–4 veces por semana, según la actividad física.
- En días de mucho sudor (deporte, calor), se puede enjuagar solo con agua.
- Introducir suavemente hábitos de higiene autónoma.



Adolescentes

- Por los cambios hormonales, puede haber más grasa y sudor.
- Lavar con la frecuencia necesaria, manteniendo productos suaves.
- Enfatizar la importancia del enjuague completo para evitar irritaciones.



3. Cuidado adaptado al tipo de cabello

Cabello liso o fino

- Lavado frecuente según sudor.
- Usar peines suaves para evitar quiebre.

Cabello rizado o muy rizado

- Lavar 1–2 veces por semana para evitar resequedad.
- Desenredar con el cabello húmedo y con crema adecuada para facilitar el proceso.
- Evitar desenredar en seco (causa roturas).
- Recomendable dormir sobre funda de satén para disminuir fricción.

Cabello afro

- Priorizar hidratación diaria ligera.
- Evitar peinados tensos o trenzas muy ajustadas.
- Cambiar de peinado cada ciertos días para permitir descanso del folículo.

4. Elección de productos seguros

Usar productos diseñados para niños, con fórmulas suaves.

Preferir:

- Champú y acondicionador hipoalergénicos.
- Productos con pH equilibrado para piel infantil.
- Cremas desenredantes infantiles para evitar tirones.

Evitar:

- Sulfatos fuertes y fragancias intensas.
- Alcoholes que resecan el cuero cabelludo.
- Aceites esenciales en menores de 5 años (pueden irritar).
- Productos en adultos que no están formulados para la piel infantil.



5. Peinados seguros y prevención de daño



Evitar peinados tensos que estiren el cabello y el borde frontal del cuero cabelludo.



Alternar trenzas, moños o coletas para prevenir tensión continua.



Usar ligas suaves y evitar accesorios pesados.



Si un peinado produce dolor, marcas o enrojecimiento, aflojarlo o retirarlo.



En cabello rizado o afro, preferir estilos protectores sin tensión.

6. Prácticas saludables para el cuidado diario



Desenredar comenzando por las puntas y subiendo hasta la raíz.



Secar al aire siempre que sea posible.



Si se usa secador, que sea a temperatura baja y a distancia, y solo en niños mayores.



Lavar peines y cepillos regularmente y cambiarlos cada cierto tiempo por higiene.



No compartir peines, gorras, almohadas o accesorios para prevenir contagio de piojos.



En climas calurosos: mantener el cuero cabelludo ventilado y evitar gorros ajustados.



7. Hábitos de prevención para la vida diaria



Enseñar al niño a lavarse el pelo y enjuagar bien.



Cambiar la funda de almohada cada semana.



No compartir artículos de uso personal.



Lavar peines y cepillos con agua tibia y jabón.



Proteger el cabello del sol con sombrero ligero, especialmente en verano.



Mantener una alimentación variada rica en hierro, zinc y vitaminas del grupo B.



8. Señales de alerta para observar en casa

Sin diagnosticar ni indicar tratamientos. Consultar al profesional de salud si los padres observan:

Zonas de cabello que se afinan o se ven más claras. ⚠️

Irritación persistente, picazón significativa o malestar. ⚠️

Mucha descamación que causa molestias. ⚠️

Lesiones por rascado o zonas enrojecidas. ⚠️

Parches sin cabello asociados a tracción o manipulación del peinado. ⚠️

Mal olor o secreciones en el cuero cabelludo. 🚑

9. Prevención durante actividades deportivas y clima caluroso



Lavar o enjuagar el cabello después del deporte para retirar sudor y polvo.



Mantener el cuero cabelludo seco tras actividades intensas.



Fomentar el uso de sombreros ligeros y transpirables en exteriores.



Evitar cubrir el cabello por tiempos prolongados; la humedad favorece irritación.



10. Hábitos que favorecen la salud del cabello



Mantener una alimentación variada rica en frutas, verduras y proteínas.



Asegurar buena hidratación diaria.



Evitar exposición frecuente a calor de planchas o rizadores.



Enseñar al niño hábitos suaves de cuidado y respeto por su propio cabello.



11. Prevención de problemas comunes



Costra láctea

- No raspar.
- Remover suavemente tras aplicar aceite previo al baño.
- Usar champú suave.



Caspa o dermatitis seborreica leve

- Lavar con champú suave 3 veces por semana.
- Evitar productos grasos.
- No usar champús medicados sin indicación.



Hongos (tiña)

- No compartir peines, gorras ni almohadas.
- Secar bien después de sudar.
- Revisar si hay parches sin cabello.



Piojos

- Mantener el cabello recogido en la escuela.
- Revisar periódicamente.
- No usar productos preventivos irritantes; lo más efectivo es la revisión visual.



Alopecia por tracción

- Evitar peinados tensos.
- Alternar peinados.
- Usar ligas suaves.



12. Mitos frecuentes (y la realidad)

Mito	Realidad
“Cortar el cabello lo hace crecer más rápido”	El crecimiento depende de genética y salud, no del corte.
“El cabello de los niños no necesita acondicionador”	Muchos niños sí lo necesitan para evitar nudos y tirones.
“Las trenzas apretadas hacen crecer el pelo”	Pueden causar alopecia por tracción.
“Los champús medicinales son mejores”	Solo se usan si hay indicación médica.

13. Mensaje clave para los padres

El cuidado del cabello infantil debe ser suave, respetuoso y adaptado a la edad y al tipo de cabello. La prevención es la mejor herramienta y se basa en pilares simples: higiene adecuada, peinados no tensos, uso de **productos seguros** y, muy importante, la **vigilancia de señales de alerta**. Recuerda que los padres son los primeros en detectar cualquier cambio o alteración en sus hijos.

La meta es acompañar, orientar y proteger, sin realizar diagnósticos ni recomendaciones de productos medicados.



Contexto e Introducción

El cuidado del cabello y el cuero cabelludo de los bebés y niños pequeños requiere productos y rutinas específicas. Su piel es más fina y propensa a la sequedad o a condiciones comunes como la costra láctea en los primeros meses.

Establecer buenos hábitos de higiene capilar no solo mantiene al niño limpio, sino que previene irritaciones. Esta guía ofrece consejos sobre el lavado adecuado, la elección de productos y el manejo de afecciones frecuentes del cuero cabelludo infantil.

? Preguntas Frecuentes

¿Qué es la costra láctea y cómo se trata?

La costra láctea se presenta como escamas amarillentas y grasientas en el cuero cabelludo del bebé. Es inofensiva y suele desaparecer sola. Puede ayudar lavando el cabello con un champú suave, aplicando un poco de aceite de almendras antes del baño para ablandar las escamas, y cepillando suavemente.

¿Con qué frecuencia debo lavar el cabello de mi hijo?

Para los bebés, basta con lavar el cabello 1 o 2 veces por semana para evitar resecar su cuero cabelludo. A medida que crecen y se ensucian más (parques, arena, sudor), la frecuencia puede aumentar a días alternos, usando siempre champús muy suaves.

¿Qué tipo de champú es adecuado para niños?

Se deben usar champús infantiles específicos, que tienen un pH neutro o ligeramente ácido, no contienen sulfatos fuertes, tienen fórmulas 'sin lágrimas' para no irritar los ojos, y están libres de perfumes fuertes y colorantes.



FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

