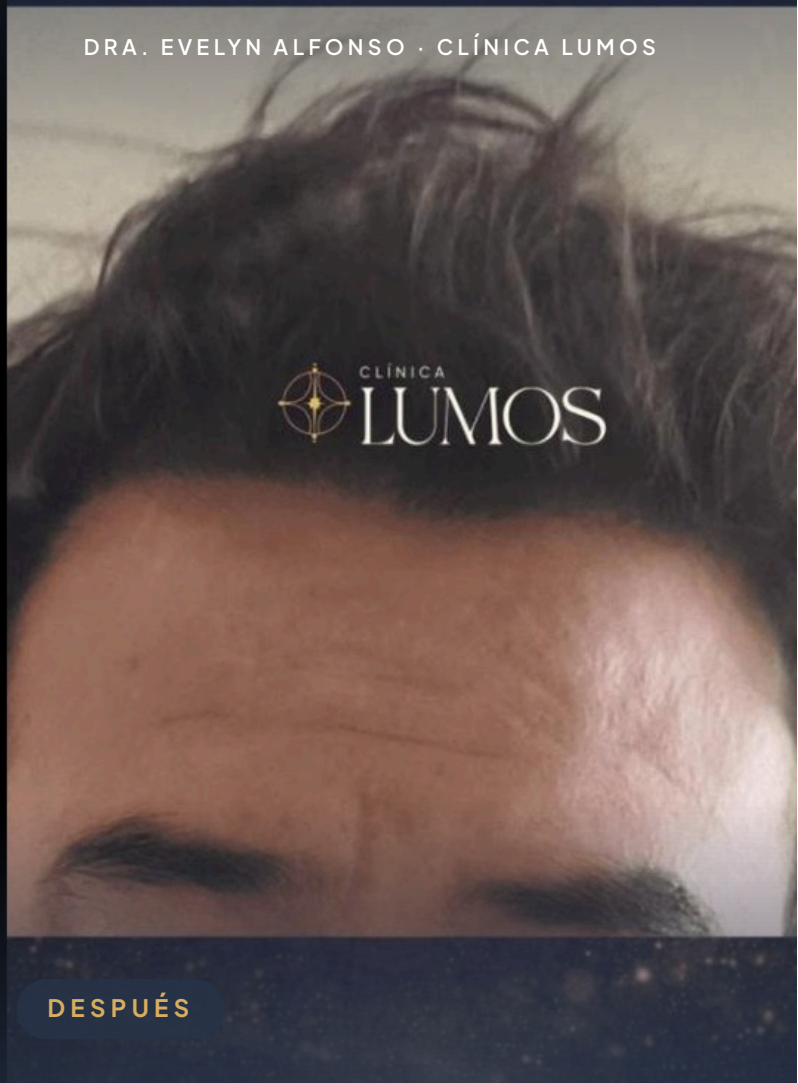
DA

DRA. EVELYN ALFONSO · CLÍNICA LUMOS



ANTES



DESPUÉS

GUÍA PARA PACIENTES · DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Guía 05

Cómo lavar tu cabello después del trasplante, paso a paso

Una guía simple para lavar y secar tu cabeza los primeros días, cuidando cada injerto.

Resultado real de un paciente de Clínica Lumos. Los resultados varían según cada caso.

draalfonso.cl

DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Cómo lavar tu cabello después del trasplante, paso a paso

El lavado de los primeros días es una de las partes más importantes de tu postoperatorio. Ayuda a mantener la zona limpia, a que las costras se suelten solas y a proteger los injertos mientras se "anclan" a la piel.

Lo que hace la diferencia no es lavar más fuerte, sino lavar con suavidad y constancia. La espuma y el agua tibia hacen el trabajo; tus manos solo acompañan.

Importante: Sigue siempre las instrucciones escritas que te entrega la Dra. Alfonso. Esta guía es una orientación general: si algo de lo que lees aquí es distinto a lo que te indicaron para tu caso, manda la indicación de la Dra. Ante cualquier duda, escríbenos por WhatsApp antes de improvisar.



Por qué el lavado es tan importante

Después de un trasplante capilar FUE, cada injerto queda alojado en una pequeña incisión del cuero cabelludo. Durante los primeros días esos folículos son sensibles a la fricción y a la presión. Al mismo tiempo, alrededor de cada injerto se forman pequeñas costras y se acumulan sudor, grasa y restos de la cirugía. Un lavado bien hecho:

- Mantiene la zona limpia y ayuda a disminuir el riesgo de irritación o infección.
- Ablanda las costras para que se suelten de forma natural, sin arrancarlas.
- Alivia la tirantez y la picazón, frecuentes durante la cicatrización.
- Cuida la zona donante, que también tiene pequeñas heridas y necesita higiene suave.

Qué necesitas tener a mano

Prepara todo antes de empezar, para no improvisar con la cabeza mojada. Lávate bien las manos y busca un lugar cómodo donde puedas inclinar la cabeza sin golpearte, por ejemplo sobre el lavamanos

o sentado en la ducha con el chorro apagado.

- El champú suave o de pH neutro que te indicaron (o el que te entregaron en la clínica).
- Un rociador o un jarro limpio para verter el agua.
- Un recipiente pequeño para preparar la espuma.
- Una toalla de papel o una toalla limpia y suave, solo para la zona donante y el resto del pelo.
- Agua tibia: ni caliente ni fría.

> **Consejo:** Usa solo los productos que te indicó la Dra. Alfonso. Perfumes intensos, exfoliantes o fórmulas agresivas pueden irritar la piel en cicatrización.

El lavado, paso a paso

Estos son los pasos que enseña la Dra. Alfonso. Hazlos con calma, sin apuro.

1 Rociado inicial
Hidrata suavemente el área implantada con agua tibia para proteger los folículos.

2 Prepara el champú (pH neutro)
Mezcla una pequeña cantidad con agua y genera espuma. No apliques el champú directo sobre la cabeza.

3 Lava el área implantada
Coloca la espuma sin frotar ni presionar, déjala actuar 1 o 2 minutos y enjuaga con agua tibia, dejando que fluya suavemente.

4 Lava el área donante
Aplica la espuma con movimientos suaves y enjuaga con agua tibia.

> **Consejo:** Si no tienes rociador, vierte el agua con mucho cuidado con un jarro, evitando el chorro directo de la ducha sobre los injertos.

Cómo secar tu cabello

El secado es tan importante como el lavado. En la zona implantada no se usa toalla: lo ideal es dejar que se seque al aire. Puedes eliminar el exceso de agua inclinando suavemente la cabeza o, si te lo indicaron, apoyando (sin frotar) una toalla de papel muy suave.

En la zona donante y en el resto del pelo sí puedes secar con pequeños toques, sin arrastrar. Si necesitas salir, espera a que la zona esté seca y protégela del sol y del viento según las indicaciones que te dieron.

> **Atención:** Evita el secador mientras la Dra. no te lo autorice: el aire caliente y la cercanía pueden irritar la piel en cicatrización.

Lo que no debes hacer

- **Frotar, rascar o presionar** la zona implantada, aunque pique.

- **Arrancar las costras.** Deben soltarse solas con el lavado; arrancarlas puede dañar el injerto que está debajo.
- **Usar agua caliente.** Se recomienda agua tibia en las primeras semanas.
- **Dejar caer el chorro fuerte de la ducha** directo sobre los injertos.
- **Secar con toalla** la zona implantada.
- **Usar secador o productos de peinado** hasta que la Dra. lo autorice.
- **Saltarte lavados** o agregar lavados extra con frotación. Sigue el esquema que te entregaron.

Cómo cambia el lavado con los días

Cada caso es distinto y siempre manda la indicación de la Dra. Alfonso, pero en general el proceso sigue esta lógica:

1 Primeros días

La zona implantada está más sensible. El lavado es muy cuidadoso, con espuma que se coloca sin frotar y agua que cae suavemente. En algunos casos el primer lavado se realiza en la clínica.

2 Primera y segunda semana

Las costras se ablandan y se sueltan solas con los lavados; generalmente se desprenden entre los días 7 y 14. Puede que te indiquen masajear con mucha suavidad, con la yema de los dedos, para ayudar a que se suelten.

3 Cuando ya no quedan costras

En general puedes ir retomando una rutina de lavado más normal, siempre con productos suaves, hasta que la Dra. te autorice a volver a tu champú habitual, al secador y a tus productos de peinado.

> **Consejo:** No te asustes si junto con las costras ves salir algunos pelitos. En las semanas siguientes es esperable que parte del pelo implantado se caiga: el folículo queda en su lugar y vuelve a crecer.

Otros cuidados que acompañan el lavado

Si no te atreves a lavarte solo, en Clínica Lumos el lavado se puede realizar en la clínica cuando lo necesites.

- Dormir con la cabeza un poco elevada, sin apoyar la zona implantada sobre la almohada, si así te lo indicaron.
- Evitar gorros apretados, cascos o jockeys que rocen los injertos, hasta que la Dra. lo autorice. Si te indican protegerte del sol con algo, que sea holgado.
- No exponer la zona al sol directo en las primeras semanas.
- Postergar el ejercicio intenso, porque el sudor abundante no es buen aliado al inicio.
- Evitar piscina, mar, sauna y baños de vapor hasta que te den el alta para hacerlo.

- No fumar, ya que el tabaco afecta la circulación y la cicatrización.
- Tomar solo los medicamentos que te indique la Dra.

Antes de cada lavado, revisa...

- [ ] Tengo el champú suave que me indicaron y un recipiente para hacer espuma.
- [ ] Tengo rociador o jarro limpio; no usaré el chorro de la ducha sobre los injertos.
- [ ] El agua está tibia, no caliente.
- [ ] Voy a colocar la espuma sin frotar y dejarla 1 o 2 minutos.
- [ ] Dejaré secar al aire la zona implantada, sin toalla ni secador.
- [ ] Tengo a mano las instrucciones escritas de la Dra. Alfonso.

Escríbenos de inmediato si notas:

- Fiebre o malestar general.
- Dolor intenso o que va en aumento, o que no cede con lo indicado.
- Hinchazón que se extiende.
- Pus, secreción amarillenta o mal olor en la zona implantada o donante.
- Sangrado que no se detiene con presión suave.
- Enrojecimiento intenso o que aumenta en vez de disminuir, o calor en la zona.
- Un golpe fuerte en la zona implantada.
- Ante cualquiera de estas señales, escríbenos de inmediato por WhatsApp; ante una urgencia, acude a un servicio de urgencia.

Ante una urgencia, acude a un servicio de urgencia.

CLÍNICA LUMOS draalfonso.cl

Preguntas frecuentes

¿Cuándo es el primer lavado después del trasplante?
Depende de tu caso. La Dra. Alfonso te indicará cuándo y cómo hacerlo, y si lo necesitas, el lavado puede realizarse en la clínica.

¿Puedo ducharme normalmente?
Puedes ducharte el resto del cuerpo, pero evita que el chorro caiga directo sobre la zona implantada y que el agua esté caliente. La cabeza se lava aparte, con rociador o jarro.

¿Cuántas veces al día debo lavarme?
La frecuencia la define la Dra. según tu evolución. Lo importante es ser constante y seguir el esquema que te entregaron, sin agregar lavados extra con frotación.

¿Qué hago si me pica mucho?
La picazón es frecuente durante la cicatrización. No te rasques: el lavado suave suele aliviarla. Si es muy intensa, escríbenos, porque la Dra. puede indicarte qué hacer.

Si se me cae un pelo al lavar, ¿perdí el injerto?
No. Ver algunos pelos en el agua es habitual, sobre todo cuando se sueltan las costras. Lo que importa es que el folículo quede en su lugar; la caída temporal del tallo es parte del proceso.

¿Cuándo puedo volver a mi champú y al secador?
Cuando la zona haya cicatrizado y la Dra. lo autorice. Hasta entonces, mantén productos suaves y secado al aire.

¿Tienes una duda mientras te lavas?

Envíanos una foto por WhatsApp y te respondemos. Durante tu tratamiento tienes contacto directo con la clínica, sin esperar al próximo control.

Escríbenos por WhatsApp →

+56 9 5092 3087 · draalfonso.cl

Escanea para escribirnos

Esta guía es informativa y educativa; no reemplaza una evaluación médica ni las indicaciones escritas que te entregue la Dra. Evelyn Alfonso. Los resultados varían según cada paciente.
© 2026 Clínica Lumos · Dra. Evelyn Alfonso. Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización.