

CABELLO · GUÍA PRÁCTICA

Sábila para tu cabello

Qué hace de verdad el aloe vera en el pelo, cómo aplicarlo sin arruinar tu rutina y qué recetas caseras valen la pena. **Con lo que no funciona, también.**

**4**

semanas es el plazo mínimo para juzgar cualquier cambio

98%

de agua tiene el gel de aloe: hidrata sin apelmazar

2x

por semana basta. Más no acelera nada

01	Qué hace y qué no	La parte que casi nadie dice
02	Tu rutina en 4 semanas	Qué hacer cada semana
03	Recetas que sí valen	Y dos que conviene evitar
04	Tu problema, tu producto	Tabla para elegir rápido
05	Preguntas frecuentes	Las ocho que siempre llegan
06	Dónde seguir	Si te queda una duda concreta

Lo que sí puedes esperar

- **Calma la picazón** y la tirantez del cuero cabelludo.
- **Hidrata sin apelmazar:** es 98% agua, no deja el pelo graso.
- **Desenreda** y baja el encrepamiento, sobre todo en cabello rizado.
- **Aporta brillo** al sellar la cutícula tras el lavado.
- **Reduce la descamación leve** mientras tratas la causa real.

Lo que no hace, por mucho que lo leas

- **No hace crecer el pelo más rápido.** Eso lo marcan tu genética y tu salud general.
- **No cura la alopecia** ni frena una caída de causa hormonal o médica.
- **No elimina el hongo de la caspa.** Alivia el síntoma; el hongo pide antifúngico.
- **No alisa el cabello.** Lo define y lo suaviza, que es distinto.
- **No quita las canas.** Es un mito repetido mil veces.

Dicho de otra forma: el aloe es un **acondicionador y calmante excelente** . Como tratamiento de una condición médica, no lo es. Saberlo desde el principio evita la decepción del mes dos.

Sin complicarte. Dos aplicaciones por semana, siempre sobre cabello limpio y húmedo.

SEM 1

Solo aloe, para ver cómo responde

Aplica gel puro del medio a las puntas tras lavar, deja 20 minutos y enjuaga. Nada más. Si tu cuero cabelludo pica, prueba antes en una zona pequeña detrás de la oreja.

SEM 2

Sumas el cuero cabelludo

Masajea con las yemas, nunca con las uñas, dos o tres minutos. Ahí es donde se nota el efecto calmante.

SEM 3

Una mascarilla a la semana

Combina el aloe con aceite de coco o de oliva si tu pelo está seco. Si es graso, sáltate el aceite: el aloe solo ya hidrata.

SEM 4

Evalúa con honestidad

Compara una foto del día 1 con una de hoy, misma luz. Si no hay cambio en brillo ni manejabilidad, el problema no era hidratación.

Haz estas

- **Aloe + aceite de coco** (2:1). Puntas secas y quebradizas. 30 minutos, luego shampoo.
- **Aloe + romero**. El romero despeja, el aloe calma. Una vez por semana.
- **Aloe + aceite de oliva**. Para cabello muy dañado por tinte o plancha.
- **Aloe solo, como leave-in**. Una nuez en el pelo húmedo, sin enjuagar. Define rizos.

Evita estas dos

- **Aloe + bicarbonato**. Es muy alcalino y abre la cutícula. Usado seguido, reseca y quiebra.
- **Aloe + limón**. El limón con sol provoca manchas y quemaduras en la piel. En el cuero cabelludo, irritación. No vale el riesgo.

Regla simple: si tras dos usos notas el pelo más áspero o el cuero cabelludo tirante, esa mezcla no es para ti.

Lo que usamos y recomendamos en Lima Mía según el caso.

SI TU PROBLEMA ES...	LO PRIMERO	CADA CUÁNTO
Caspa y picazón	Shampoo con aloe y jojoba	2 a 3 veces por semana
Cabello seco o quebradizo	Gel de aloe + aceite, como mascarilla	1 vez por semana
Cabello graso	Shampoo con aloe, sin aceites añadidos	Día por medio
Caída por estrés o posparto	Shampoo con aloe + revisión médica	Uso diario
Rizos sin definición	Gel de aloe como leave-in	Cada lavado
Después de tinte o plancha	Mascarilla de aloe + aceite de oliva	1 vez por semana

¿Puedo dejarme el aloe toda la noche?

Sí, si tu cabello lo tolera. Protege la almohada con una toalla. Aun así, 30 minutos dan prácticamente el mismo resultado.

¿Sirve la penca directa de la planta?

Sirve, pero hay que eliminar bien la sustancia amarilla del borde, que irrita. Y no se conserva: se oxida en dos o tres días. El gel estabilizado evita las dos cosas.

¿En cuánto tiempo se ve algo?

El brillo y la manejabilidad, desde la primera aplicación. Cualquier cambio de fondo pide cuatro semanas mínimo.

¿Puedo usarlo si me tiño?

Sí, ayuda a recuperar la fibra. Espera 48 horas tras el tinte para no arrastrar color.

¿Sirve para niños?

Sí, el gel puro es suave. Evita mezclas con aceites esenciales en menores de tres años.

¿Por qué a mí me deja el pelo duro?

Suele ser exceso de producto o enjuague incompleto. Usa menos cantidad y enjuaga treinta segundos más.

¿El aloe reemplaza al acondicionador?

Para cabello normal, casi. Para cabello muy seco o poroso, no: ahí hace falta algo con más aceite.

¿Cuánto dura el gel abierto?

Lo indica el envase. Guárdalo cerrado, lejos del calor y del sol directo.

¿Dudas con tu caso concreto?

Escríbenos y te decimos qué usar según tu tipo de cabello. Sin compromiso y sin venderte nada que no necesites.

Escríbenos por WhatsApp · +51 972 251 093

Todos los productos que mencionamos están en **lima-mia.com**, con envío gratis a todo el Perú desde S/ 99.

Esta guía es material informativo de Lima Mía y no sustituye una consulta médica. El aloe vera es un producto cosmético y alimenticio, no un medicamento: no cura, no trata ni previene enfermedades. Si tienes una condición diagnosticada, estás embarazada o en lactancia, o tomas medicación, consulta con tu médico antes de incorporar cualquier producto nuevo. Ante una reacción en la piel, suspende el uso. Última revisión: setiembre de 2026.