

EXPEDIENTE N° A(r)MATE-001

FECHA: Hoy es el día 1 de tu
Operación Pelazo

CONFIDENCIAL
INFORMACIÓN SOLO PARA
AGENTES CAPILARES



EXPEDIENTE CAPILAR

DESCUBRE LA CAUSA RAÍZ
DE LO QUE TE PASA

★ TU MISIÓN: ★

ENCONTRAR LA CAUSA.
ENTENDER TU CUERPO.
RECUPERAR TU CABELLO.



GUÍA DE INVESTIGACIÓN
CAPILAR PARA MUJERES
QUE QUIEREN RESULTADOS
REALES Y SOSTENIBLES.

*"La raíz invisible
siempre cuenta"*



NO ES SUERTE. ES ESTRATEGIA. Y COMIENZA EN LA RAÍZ.



¿CAÍDA?



¿RAÍZ?



¿SOLUCIÓN?

★ OPERACIÓN PELAZO

CASO: RECUPERAR TU CABELLO



CONFIDENCIAL

INFORMACIÓN SOLO PARA
AGENTES CAPILARES



TU RUTINA IMPORTA
MÁS DE LO QUE CREES.

7 ERRORES

QUE FRENAN EL CRECIMIENTO DE TU CABELLO

Pequeños hábitos. Grandes consecuencias.
¿Cuántos estás cometiendo?

- | | | ¿LO HACES? |
|----|--|--------------------------|
| 1. |  <p>DORMIR CON EL PELO MOJADO
El cabello mojado es más frágil y se rompe con la fricción de la almohada.</p> | <input type="checkbox"/> |
| 2. |  <p>USAR ACEITES DE CUALQUIER MANERA
Aplicarlos mal puede tapan el folículo, generar grasa, caída y cero crecimiento.</p> | <input type="checkbox"/> |
| 3. |  <p>SATURAR EL CUERO CABELLUDO
Demasiados productos, sin limpieza profunda, asfixian la raíz y debilitan el crecimiento.</p> | <input type="checkbox"/> |
| 4. |  <p>LAVAR POCO POR MIEDO
La suciedad, grasa y residuos bloquean el folículo y aceleran la caída.</p> | <input type="checkbox"/> |
| 5. |  <p>IGNORAR EL ESTRÉS
El estrés crónico eleva el cortisol y empuja el cabello a la fase de caída.</p> | <input type="checkbox"/> |
| 6. |  <p>EXCESO DE CALOR
Plancha, secador y rizadoros sin protección debilitan y rompen la fibra capilar.</p> | <input type="checkbox"/> |
| 7. |  <p>ELEGIR MAL TUS PRODUCTOS
Ingredientes agresivos, siliconas pesadas y sulfatos pueden sabotear tu progreso.</p> | <input type="checkbox"/> |

RECUERDA:

No es cuestión de cantidad de productos, es cuestión de **ESTRATEGIA.**

Menos es más, pero mejor. ☆



¿LA BUENA NOTICIA?

Todos estos errores tienen solución y tu cabello puede recuperarse.

La raíz invisible siempre cuenta. ♥

¿TU CUERO CABELLUDO ESTÁ SANO?

La raíz de un cabello sano, siempre empieza en un cuero cabelludo equilibrado.



Evalúa cómo está tu cuero cabelludo hoy.
Marca lo que más te **identifique**.

1.  PICOR O IRRITACIÓN <ul style="list-style-type: none">• Sientes picor frecuente.• Necesitas rascarte con regularidad.• Empeora en ciertos momentos del día.	¿CON QUÉ FRECUENCIA? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Frecuente <input type="checkbox"/> Siempre
2.  GRASA RÁPIDA <ul style="list-style-type: none">• Tu cuero cabelludo se ve graso pocas horas después de lavar.• El cabello se apelmaza y pierde volumen.	¿CON QUÉ FRECUENCIA? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Frecuente <input type="checkbox"/> Siempre
3.  DESCAMACIÓN O CASPA <ul style="list-style-type: none">• Notas puntitos blancos o placas.• Se desprende piel del cuero cabelludo.• Puede ir acompañado de picor.	¿CON QUÉ FRECUENCIA? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Frecuente <input type="checkbox"/> Siempre
4.  SENSIBILIDAD O DOLOR <ul style="list-style-type: none">• Tu cuero cabelludo se siente sensible.• Dolor al presionar o al lavar.• Reacciones a productos fácilmente.	¿CON QUÉ FRECUENCIA? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Frecuente <input type="checkbox"/> Siempre
5.  CAÍDA EXCESIVA <ul style="list-style-type: none">• Notas más caída de lo normal.• Ves muchos cabellos en el lavado, cepillo o almohada.• Se acompaña de debilidad capilar.	¿CON QUÉ FRECUENCIA? <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Frecuente <input type="checkbox"/> Siempre

RESULTADOS

Suma tus respuestas:

- ★ **0 - 5 puntos:** ¡Vas bien! Mantén tus hábitos y sigue cuidando tu raíz.
- ★ **6 - 12 puntos:** Atención. Tu cuero cabelludo necesita apoyo y cuidados específicos.
- ★ **13 - 20 puntos:** Alerta. Tu cuero cabelludo necesita urgencia. La raíz está pidiendo ayuda.

Recuerda: un cuero cabelludo sano es el primer paso para un cabello fuerte. ♥

¿Y AHORA QUÉ?

- ✓ Escucha las señales de tu raíz.
- ✓ Adapta tu rutina a lo que tu cuero cabelludo realmente necesita.
- ✓ La constancia y los productos correctos marcan la diferencia.

La raíz invisible siempre cuenta. ♥

¿TU CUERO CABELLUDO

TE DUELE O ES SENSIBLE?

El dolor o sensibilidad en la raíz es una señal de alerta.
Tu cuero cabelludo te habla, aprende a escucharlo.



Cuidar tu raíz
es cuidar tu futuro. ❤️



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Un cuero cabelludo sensible o dolorido puede indicar inflamación, desequilibrios, acumulación de productos, estrés o problemas más profundos. Detectarlo a tiempo marca la diferencia.

IDENTIFICA LAS SEÑALES

- DOLOR O SENSIBILIDAD AL TOCAR**

 - Sientes molestias o dolor al peinarte, lavar o simplemente al tocar tu cabeza.
 - Se siente "irritado" o "adolorido".
- TIRANTEZ**

 - Sientes el cuero cabelludo tenso, especialmente después de lavar.
 - Como si "tirara" o estuviera estirado.
- ENROJECIMIENTO**

 - Notas zonas rojas o inflamadas en el cuero cabelludo.
 - Puede arder o sentirse caliente.
- DESCAMACIÓN CON MOLESTIAS**

 - La caspa o descamación viene acompañada de picor, ardor o dolor.
 - La piel se ve irritada.
- PÉRDIDA DE CABELLO + SENSIBILIDAD**

 - La caída se presenta junto con dolor, ardor o molestias en la raíz.
 - Señal de que la raíz está comprometida.

¿CON QUÉ FRECUENCIA LO EXPERIMENTAS?

NUNCA	A VECES	FRECUENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

POSIBLES CAUSAS

- Estrés crónico
- Acumulación de productos
- Lavado inadecuado (muy agresivo o muy espaciado)
- Uso excesivo de calor y químicos
- Desequilibrios hormonales (SOP, tiroides, etc.)
- Alimentación deficiente
- Falta de nutrientes clave
- Problemas del cuero cabelludo (dermatitis, seborrea, etc.)



RECUERDA

Un cuero cabelludo sano es la base de un cabello fuerte y abundante.
La raíz invisible siempre cuenta. ❤️



¿QUÉ PUEDES HACER?

- ✓ Lava tu cuero cabelludo con productos suaves y adecuados.
- ✓ Haz masajes suaves para activar la circulación.
- ✓ Evita el uso excesivo de calor y peinados tirantes.
- ✓ Hidrata y nutre tu cuero cabelludo con ingredientes calmantes.
- ✓ Gestiona tu estrés y mejora tu descanso.
- ✓ Consulta con un profesional si el dolor persiste.

Escucha tu raíz, ella sabe lo que necesitas. ❤️

TUS NOTAS / OBSERVACIONES





CONFIDENCIAL
INFORMACIÓN SOLO PARA
AGENTES CAPILARES



No es solo la caída,
es entender el mensaje. ❤️

¿NOTAS MÁS CAÍDA DE LO NORMAL?

La caída diaria es normal, pero cuando tu cabello se cae en exceso, tu cuerpo intenta decirte algo.

AUTOEVALUACIÓN RÁPIDA

Responde con honestidad para entender qué podría estar detrás de la caída de tu cabello.

	SÍ	A VECES	NO
1. ¿HAS ESTADO BAJO ESTRÉS? • Estrés físico o emocional prolongado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿TIENES CAMBIOS HORMONALES? • Ciclo menstrual irregular, postparto, menopausia, SOP.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿TU ALIMENTACIÓN ES EQUILIBRADA? • Déficit de hierro, zinc, proteínas o vitaminas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿USAS CALOR O PRODUCTOS AGRESIVOS CON FRECUENCIA? • Planchas, secadores, tintes, decoloraciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿TU CUERO CABELLUDO ESTÁ SANO? • Picor, grasa, caspa, dolor o sensibilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿DUERMES BIEN? • Dormir poco afecta el ciclo de crecimiento capilar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿TOMAS ALGÚN MEDICAMENTO O SUPLEMENTO? • Algunos pueden causar caída.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿HAY ANTECEDENTES FAMILIARES DE CAÍDA? • La genética también influye.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿CUÁNTA CAÍDA ES NORMAL?



50 a 100 cabellos al día es considerado normal.



Si al cepillarte o lavar tu cabello notas más de 100 cabellos, puede ser una señal de alerta.



La clave está en la constancia y en los cambios que notas en el tiempo.

POSIBLES CAUSAS

- Estrés crónico
- Desequilibrios hormonales
- Déficits nutricionales
- Problemas del cuero cabelludo
- Uso excesivo de calor o químicos
- Genética
- Enfermedades o tratamientos médicos
- Falta de sueño y recuperación

¿QUÉ PUEDES HACER?

- ✔ Identifica la causa raíz.
- ✔ Mejora tu alimentación.
- ✔ Reduce el estrés.
- ✔ Cuida tu cuero cabelludo.
- ✔ Usa productos adecuados.
- ✔ Sé constante y paciente.

Pequeños cambios diarios,
grandes resultados a futuro. ❤️

RECUERDA

Tu cabello refleja lo que sucede en tu interior. Escucha a tu cuerpo, cuida tu raíz y el resto será consecuencia.

La raíz invisible siempre cuenta. ❤️

TUS NOTAS / OBSERVACIONES





¿DUERMES BIEN?

TU CABELLO TE LO AGRADECE

Dormir mal afecta directamente el ciclo de crecimiento capilar. Evalúa tu descanso.



Dormir bien es cuidar tu raíz en silencio. ❤️

AUTOEVALUACIÓN DEL DESCANSO

Responde con honestidad para descubrir cómo tu sueño puede estar afectando tu cabello.

NUNCA
 A VECES
 SIEMPRE

- ¿DUERMES ENTRE 7 Y 9 HORAS?**
Menos de 7 horas altera hormonas clave para el crecimiento capilar.
- ¿EVITAS PANTALLAS ANTES DE DORMIR?**
La luz azul reduce la producción de melatonina, hormona del sueño.
- ¿CONSUMES CAFEÍNA EN LA TARDE/NOCHE?**
La cafeína puede mantener tu sistema nervioso activo e impedir un sueño profundo.
- ¿TE ACUESTAS CON LA MENTE TRANQUILA?**
El estrés nocturno aumenta el cortisol y puede provocar caída.
- ¿TU ENTORNO ES PROPICIO PARA DORMIR?**
Oscuro, silencioso, fresco y cómodo favorece un sueño reparador.
- ¿REALIZAS EJERCICIO REGULARMENTE?**
El ejercicio ayuda a regular el sueño y reduce el estrés.
- ¿CENAS LIGERO Y A TIEMPO?**
Cenar pesado o muy tarde puede afectar la calidad de tu descanso.
- ¿TIENES UNA RUTINA NOCTURNA?**
Rutinas relajantes (baño, lectura, meditación) le indican a tu cuerpo que es hora de dormir.

¿POR QUÉ IMPORTA EL SUEÑO?



Durante el sueño profundo, tu cuerpo repara tejidos, regula hormonas y reduce el estrés.



Un mal descanso aumenta el cortisol y puede acelerar la caída del cabello.



Dormir bien mejora la circulación, la absorción de nutrientes y el brillo de tu cabello.

POSIBLES CONSECUENCIAS

- Caída capilar aumentada
- Cabello débil y sin brillo
- Crecimiento más lento
- Mayor sensibilidad del cuero cabelludo
- Estrés y fatiga constantes
- Desequilibrios hormonales

¿QUÉ PUEDES HACER?

- Establece horarios para dormir y despertar.
- Crea un ritual relajante antes de acostarte.
- Reduce cafeína y alcohol.
- Prioriza tu descanso, tu cabello te lo agradecerá.

Tu descanso es parte de tu rutina capilar. ❤️

RECUERDA

No existe una rutina capilar completa sin un buen descanso.

La raíz invisible también se nutre mientras duermes. ❤️

TUS NOTAS / OBSERVACIONES



★ AGENTE CAPILAR

Pequeñas decisiones diarias, grandes resultados a futuro.



MINI DIAGNÓSTICO

INVESTIGACIÓN CAPILAR EN CURSO



CONFIDENCIAL
INFORMACIÓN SOLO PARA
AGENTES CAPILARES



TODO CASO EMPIEZA AQUÍ

¿Cómo es tu cuero cabelludo la mayor parte del tiempo?



CUERO CABELLUDO GRASO



Se ve brillante, con exceso de sebo y tendencia a ensuciarse rápido.

CUERO CABELLUDO SECO



Se siente tirante, con descamación, picor y puede verse opaco.

CUERO CABELLUDO NORMAL



Equilibrado, no es ni muy grasoso ni muy seco, sin molestias frecuentes.

¿TIENES PICOR O IRRITACIÓN?

SÍ

El exceso de grasa puede estar causando picor, inflamación o caspa.

NO

Puede ser acumulación de sebo sin inflamación visible.

¿NOTAS CAÍDA CAPILAR?

SÍ

Vamos a investigar la causa raíz de la caída.

NO

Enfocaremos en equilibrar y mantener tu cuero cabelludo sano.

¿TIENES PICOR, DESCAMACIÓN O SENSACIÓN DE TIRANTEZ?

SÍ

Tu cuero cabelludo necesita calma, hidratación y reparación.

NO

Puede ser deshidratación leve o uso de productos inadecuados.

POSIBLES CAUSAS

- Clima, agua caliente
- Champús agresivos
- Falta de hidratación
- Exceso de químicos
- Deficiencias nutricionales

Investiga + Cuida + Repara

¿HAY ALGÚN PROBLEMA ESTÉTICO QUE TE PREOCUPE?



TINTES / DECOLORACIÓN

Los químicos pueden debilitar la fibra capilar y alterar el cuero cabelludo.



EXCESO DE CALOR

El calor en exceso reseca, debilita y rompe el cabello.



PUNTAS PARTIDAS

Fricción, falta de nutrición y daño mecánico acumulado.

ENFOQUE

Fortalecer, proteger y prevenir el daño para mantener tu cabello fuerte y sano.

POSIBLES CAUSAS RAÍZ



ESTRÉS

El estrés eleva el cortisol y acelera la caída.



HORMONAS

Desequilibrios hormonales pueden debilitar el folículo.



ANSIEDAD

La ansiedad impacta el ciclo de crecimiento.

PLAN DE ACCIÓN: SISTEMA COMPLETO

Para limpiar en profundidad, regular tu cuero cabelludo y frenar la caída.



1. LIMPIAR EN PROFUNDIDAD

Elimina exceso de grasa, residuos y toxinas sin agredir tu cuero cabelludo.



2. REGULAR Y EQUILIBRAR

Restaura el equilibrio del sebo, calma la inflamación y fortalece la barrera capilar.



3. NUTRIR Y FORTALECER

Aporta nutrientes esenciales para activar el crecimiento y fortalecer el folículo.



4. FRENAR LA CAÍDA

Actúa sobre la causa raíz para detener la caída y promover un crecimiento saludable.

RECUERDA: UN CUERO CABELLUDO SANO ES LA BASE DE UN CABELLO FUERTE.

La raíz invisible siempre cuenta.

EXPEDIENTE CAPILAR

OPERACIÓN PELAZO

MISIÓN 7 DÍAS



CONFIDENCIAL

INFORMACIÓN SOLO PARA
AGENTES CAPILARES

MISIÓN 7 DÍAS TU MEJOR VERSIÓN CAPILAR

Pequeños hábitos durante 7 días para mejorar la salud de tu cuero cabelludo y tu cabello.

🎯 OBJETIVO:

Crear hábitos inteligentes que fortalezcan tu raíz, reduzcan la caída y te regalen un cabello más sano y fuerte. ❤️

DÍA 1

DIAGNÓSTICO

OBSERVA Y CONOCE TU CABELLO

- Observa tu cuero cabelludo: ¿grasa, sequedad, sensibilidad?
- Haz fotos (raíz, coronilla y laterales) para tu seguimiento.
- Anota cómo está tu caída, picor, caspa y hábitos actuales.

Tip Agente:

No puedes mejorar lo que no conoces. Observa sin juzgar. ❤️

DÍA 2

LIMPIEZA INTELIGENTE

RAÍZ LIMPIA, RAÍZ SANA

- Lava tu cuero cabelludo correctamente.
- Masajea con las yemas 2-3 minutos.
- Enjuaga con agua tibia, nunca caliente.

Tip Agente:

El champú va a la raíz, la mascarilla a medios y puntas. ❤️

DÍA 3

NUTRICIÓN Y AGUA

LO QUE COMES, SE REFLEJA

- Bebe al menos 1.5 - 2L de agua.
- Incluye proteína, hierro, zinc y omega 3 en tu dieta.
- Más frutas, verduras y alimentos reales.

Tip Agente:

Tu cabello no es prioridad para el cuerpo: aliméntalo. ❤️

DÍA 4

ADIÓS AL DAÑO

PROTEGE LO QUE TIENES

- Evita el uso de calor (plancha, rizador, secador).
- Si usas secador, que sea con temperatura baja.
- Siempre usa protector térmico.

Tip Agente:

El calor en exceso debilita la fibra capilar. ❤️

DÍA 5

MENOS ESTRÉS, MÁS EQUILIBRIO
TU MENTE TAMBIÉN INFLUYE

- Respira profundo 5 min al día.
- Desconéctate de pantallas antes de dormir.
- Duerme mínimo 7-8 horas.

Tip Agente:

El estrés crónico puede acelerar la caída. ❤️

DÍA 6

CUIDA Y FORTALECE
TRATA CON AMOR A TU CABELLO

- Aplica una mascarilla nutritiva o tratamiento capilar.
- Desenreda con paciencia, de puntas a raíz.
- Evita peinados muy tirantes.

Tip Agente:

La constancia fortalece, los extremos agradecen. ❤️

DÍA 7

REVISAS Y CELEBRA
PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS

- Revisa tus notas y fotos del día 1.
- Observa los cambios: energía, brillo, caída, ánimo.
- Agradece y celebra tu compromiso contigo.

Tip Agente:

La transformación empieza con pequeñas decisiones. ❤️

HÁBITOS DE ORO PARA TODOS LOS DÍAS

- No laves en exceso.
- Usa productos adecuados para tu tipo de cuero cabelludo.
- No te acuestes con el pelo mojado.
- Cambia tu funda de almohada regularmente.
- Sé constante y paciente.

Resultados reales requieren tiempo real. ❤️

RECUERDA AGENTE

Cada cabello es único. No busques perfección, busca progreso.

Tu mejor versión capilar es tu mejor misión. ❤️

SEÑALES DE MEJORA QUE PUEDES NOTAR

- ✓ Menos caída al peinarte o lavar.
- ✓ Cuero cabelludo más equilibrado.
- ✓ Cabello más brillante y suave.
- ✓ Menos picor o irritación.
- ✓ Más volumen y fuerza en la raíz.



NOTAS DEL AGENTE

TU MISIÓN, TU CABELLO, TU PODER.

Sigue cuidando tu raíz, ella siempre te sostendrá. ❤️

★ AGENTE CAPILAR

DA LO MEJOR DE TI, SIEMPRE.

EXPEDIENTE CAPILAR

GUÍA DE INVESTIGACIÓN

RECURSO CTA FINAL



CONFIDENCIAL
INFORMACIÓN SOLO PARA
AGENTES CAPILARES

TU MEJOR VERSIÓN CAPILAR EMPIEZA CON LA ESTRATEGIA CORRECTA

Cada cabello es único.
Tu plan también debería serlo. ♥

*"Entender tu raíz.
es transformar tu cabello. ♥"*

¿TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE ESTAS SEÑALES?

- ✓ Caída excesiva
- ✓ Cuero cabelludo graso, seco o con picor
- ✓ Cabello débil, sin brillo o con frizz
- ✓ Puntas abiertas y rotura
- ✓ No sabes qué productos son realmente adecuados
- ✓ Has probado de todo y no ves resultados

EN LA ASESORÍA GRATUITA DESCUBRIREMOS:

- El estado real de tu cuero cabelludo y cabello.
- Las causas principales de tu caída o daño capilar.
- Un plan personalizado con rutina, hábitos y productos para tu caso.
- Estrategias prácticas para ver resultados reales y sostenibles.

¿CÓMO ES NUESTRA ASESORÍA?

- 100% online
- Personalizada
- Duración: 30-45 min
- Sin compromiso

¡AGENDA TU ASESORÍA GRATUITA!

DÉJAME AYUDARTE A CREAR TU MEJOR VERSIÓN CAPILAR. ♥

¿QUÉ OBTENDRÁS?



Claridad sobre lo que tu cabello necesita realmente.



Recomendaciones efectivas y realistas para ti.



Hábitos que transforman tu raíz y tu confianza.



Resultados visibles a mediano y largo plazo.



Acompañamiento de una Agente Capilar experta en ti.

"Tu historia capilar puede cambiar desde HOY. Permítenos guiarte. ♥"



RESERVA TU ASESORÍA GRATUITA

Envíanos un mensaje y da el primer paso. ♥



INVESTIGA. ENTIENDE. ACTÚA. TRANSFORMA.
Un cabello sano es el reflejo de una raíz cuidada. ♥