

Caída del cabello en la mujer

El pelo, además de protegernos del frío, cobra en el ser humano una importancia innegable desde el punto de vista estético y psicológico. La aspiración de lucir una cabellera lustrosa y atractiva se remonta hasta los orígenes de la especie humana. Por ello, su pérdida es un motivo importante de preocupación en las mujeres que la sufren, generando problemas sociales y baja autoestima en muchas de ellas.

Nerea Escudero Hernando

Licenciada en Farmacia

La prevalencia de la caída del cabello en la mujer es elevada: más de dos tercios de las féminas se enfrentan a este problema en algún momento de su vida, y acuden a la farmacia buscando un tratamiento adecuado.

El consejo farmacéutico es clave en la salud capilar ya que, gracias a la cercanía con el paciente, permite identificar cuanto antes un posible trastorno, implementar un tratamiento de choque adecuado o derivar, en caso necesario, al dermatólogo. Para ello, es fundamental que el farmacéutico disponga de una formación actualizada, continua y específica sobre salud capilar.

Ciclo vital del cabello

Como paso previo, para ahondar en las dos tipologías principales de la caída del cabello en la mujer es necesario conocer el funcionamiento del ciclo del cabello.

El ciclo vital del cabello cuenta con tres fases diferenciadas: la más duradera o de crecimiento se conoce como «fase anágena», después acontece una fase breve transicional llamada «catágena», y por último se produce la fase de caída o «telógena».

En condiciones normales se caen un promedio de unos 100 cabellos diarios de los 100 000 que existen en el cuero cabelludo. Una vez desprendido el cabello de la papila dérmica del folículo comienza de nuevo la fase anágena para la formación de un nuevo cabello. Los cabellos cuentan con una vida

«Aprender a identificar las características propias de cada tipo de caída es fundamental para recomendar el tratamiento específico para cada una»

media de unos 4,5 años hasta su caída y el comienzo de un nuevo ciclo.

Cuando se produce una caída significativamente mayor de la normal y se incrementa el número de cabellos que llegan a la fase de caída, se habla de «efluvio telógeno», y cuando lo que se produce es un obstáculo en la fase de crecimiento se trata de un «efluvio anágeno».

Los factores genéticos tienen una elevada influencia en algunos tipos de alopecia, incidiendo en la capacidad por parte del organismo de generar nuevos cabellos.

Además, existen otros factores directamente relacionados con este trastorno, como son el estrés, déficits nutricionales, el posparto, el propio envejecimiento, determinadas enfermedades dermatológicas y sistémicas, y algunos fármacos como los antineoplásicos.

Aprender a identificar las características propias de cada tipo de caída es fundamental para recomendar el tratamiento específico para cada una.

Efluviio telógeno y alopecia androgénica femenina

Los dos tipos principales de caída del cabello en la mujer son el efluviio telógeno, o caída estacional, y la alopecia androgénica femenina.

En el efluviio telógeno, la causa suele ser multifactorial. Se asocia a estados de estrés o trauma, a épocas estacionales como la primavera y el otoño, a estadios como el posparto, tras una hemorragia o cuadro febril, o incluso a carencias nutricionales por dietas restrictivas. Este tipo de pérdida se manifiesta de forma aguda o crónica cuando dura más de 6 meses. Es de carácter reversible y suele desaparecer cuando se elimina el factor desencadenante. Este tipo de caída se puede presentar a cualquier edad, con un patrón de calvicie generalmente difuso y sin claros.

Por el contrario, la alopecia androgénica femenina se caracteriza por producirse normalmente a partir de los 40-50 años y estar asociada a cambios hormonales o predisposición genética. Tiene un carácter crónico con una evolución progresiva que causa la miniaturización del folículo piloso. Su patrón de calvicie produce claros en la zona frontocentral en las mujeres, que notan, además, una disminución en el grosor del cabello.

Tratamiento

Una vez que se conoce la etiología con la mayor precisión posible, se puede instaurar un tratamiento apropiado y



eficaz, interviniendo desde diferentes enfoques complementarios.

En la farmacia comunitaria disponemos de productos cosméticos adecuados y seguros, y de complementos alimenticios específicos para cada situación. Además, contamos con la capacidad y la formación necesarias para recomendar una serie de medidas higiénico-dietéticas apropiadas para ayudar a la recuperación.

Las fórmulas dedicadas a complementar la dieta en estas situaciones contienen ingredientes activos como el zinc, el selenio, el hierro y la biotina. Todos ellos son capaces de contribuir al mantenimiento normal del cabello, ayudando a lograr un aspecto sano y fuerte. Además, el zinc y el selenio también contribuyen a mantener las uñas en buen estado.

El hierro se emplea por su implicación en la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina, siendo importante incorporarlo en formas que se absorban a nivel intestinal y no estomacal, para evitar molestias gástricas y mejorar su biodisponibilidad.

Consejo farmacéutico

Desde el consejo farmacéutico, debemos incidir en la importancia que adquiere el mantenimiento de una alimentación variada y equilibrada (capaz de aportar los nutrientes claves para la salud capilar) y una adecuada hidratación como pilares fundamentales para lograr el mantenimiento de un cabello sano. En este sentido, la farmacia comunitaria ofrece diferentes complementos alimenticios capaces de satisfacer estas necesidades cuando la dieta no logra este objetivo.

Además, es fundamental promover el uso de medidas generales que contribuyan a una adecuada salud capilar, tales como el empleo de productos idóneos para el lavado, el secado al aire en lugar de con secador, y el abandono de productos químicos, calor excesivo o peinados excesivamente tirantes.



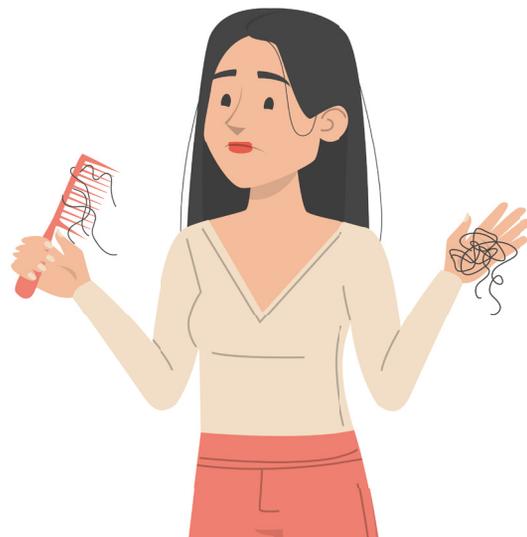
La vitamina B₅ o ácido pantoténico se incorpora en algunas composiciones por su contribución a la síntesis normal y al metabolismo de hormonas esteroideas. La vitamina B₆ o piridoxina también se encuentra de forma común por su capacidad de regular la actividad hormonal.

Por otro lado, se emplea ácido fólico por su capacidad de contribuir al normal funcionamiento del metabolismo de la homocisteína, y es fundamental para evitar ferropenias.

El colágeno hidrolizado tiene un papel muy interesante en este tipo de formulaciones, ya que se ha observado en recientes estudios que tiene un efecto positivo sobre el folículo piloso, promoviendo la activación de la fase de crecimiento. Por otro lado, para completar las fórmulas es muy habitual introducir aminoácidos azufrados como la L-metionina y la L-cisteína por su función fundamental en la formación de queratina, componente estructural del cabello..

En determinados productos alimenticios se incluyen algunos extractos botánicos por sus propiedades terapéuticas. Por ejemplo, el extracto de las bayas del árbol de palma (*Serenoa repens*) y el extracto de las semillas de calabaza (*Cucurbita pepo* L.) son conocidos por su ca-

pacidad antiandrogénica y se utilizan a menudo en complementos pudiendo ser efectivos en la alopecia androgénica. Por otro lado, se emplean los extractos de *Punica granatum* y *Solidago virgaurea* L., de los que se destaca en la bibliografía su capacidad antioxidante.



«Los dos tipos principales de caída del cabello en la mujer son el efluvio telógeno, o caída estacional, y la alopecia androgénica femenina»



Pilopeptan®

WOMAN

FÓRMULA **ESPECÍFICA** PARA
CADA **TIPO DE CAÍDA** DE CABELLO

CAUSAS



Estacional:
Primavera y otoño



Carencias nutricionales:
¿Alimentación incompleta?
¿Dietas restrictivas?



Estrés:
¿Exámenes/trabajo/
situaciones familiares?



Posparto y lactancia:
Madres recientes



SOLUCIÓN

Pilopeptan® **INTENSIVE**



1 MES 1 sobre/día

PLAN DE CHOQUE

Pilopeptan® **WOMAN**



3 MESES 1 comprimido/día



CAUSAS



**Genéticas y
hormonales**

SOLUCIÓN



Pilopeptan® **WOMAN 5α_R**

+6 MESES 1 comprimido/día



Caída del cabello en la mujer

A la hora de aconsejar complementos alimenticios a mujeres que los necesiten, es fundamental considerar la seguridad del producto y las posibles incompatibilidades. Para ello, es importante averiguar si existen intolerancias o alergias (gluten, lactosa, hierro) o patologías previas como diabetes, hipo o hipertiroidismo, determinados tratamientos farmacológicos como isotretinoína o anticoagulantes orales, o estadios como la lactancia o el embarazo.

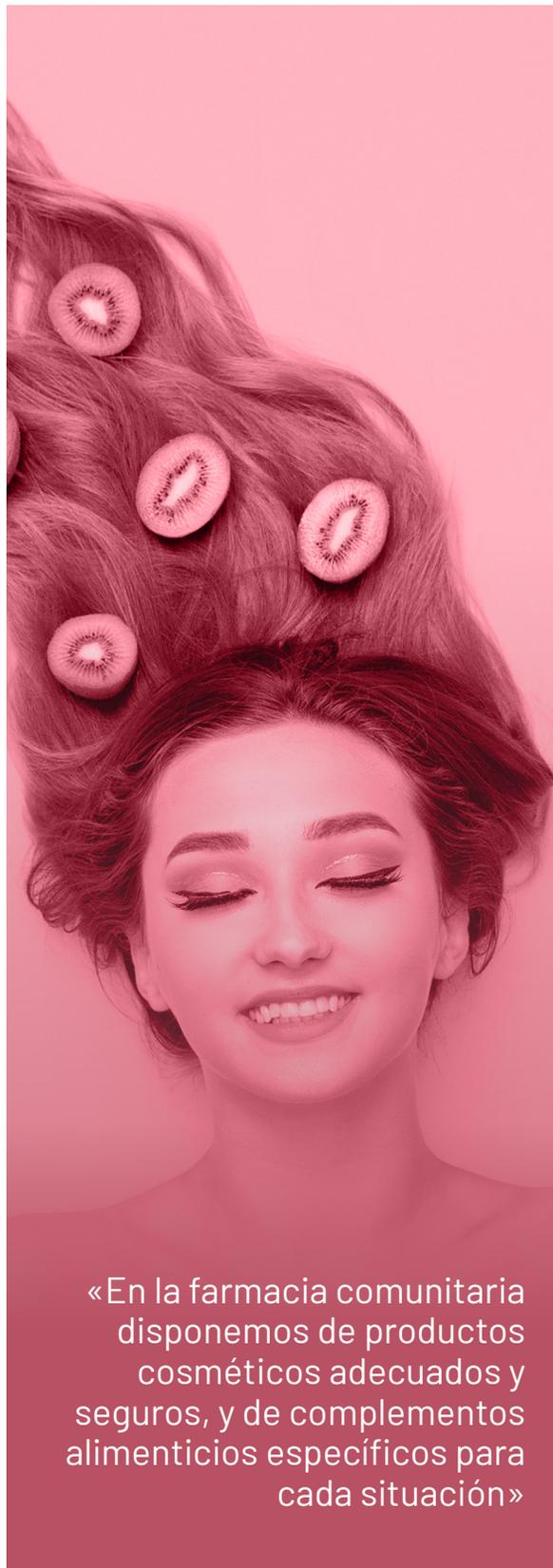
Por otro lado, para lograr la adherencia al tratamiento y evitar abandonos es muy útil conocer los gustos, preferencias y hábitos de la paciente, de modo que podamos evaluar si el modo de empleo del producto es el adecuado para la paciente en cuestión y si le resultará fácil de tomar. En el mercado se dispone de presentaciones orales variadas, como cápsulas, comprimidos o sobres bebibles, que pueden tomarse directamente o diluidos en agua, zumo, etc.

Para lograr un cuidado integral y mejorar los resultados, es conveniente utilizar productos cosméticos adecuados, capaces de nutrir e hidratar el interior de la fibra capilar y protegerla también desde el exterior. De esta forma se fortalecerá el pelo y se evitarán la rotura y la caída. Además, la aplicación de champús, mascarillas y sérums específicos para evitar la caída mejorará el aspecto del cabello, evitará el encrespamiento y facilitará el peinado. Estos efectos se consiguen gracias al aumento de la hidratación y la elasticidad, a la reparación de la fibra capilar y al sellado de la cutícula.

En la farmacia comunitaria disponemos de productos tópicos de calidad, con formulaciones cuidadas especialmente diseñadas para la salud capilar. Además, este tipo de cosméticos son muy respetuosos con la piel del cuero cabelludo y ayuda a crear una atmósfera favorable en la zona afectada.

En los casos de alopecia androgénica en los que el tratamiento dermocosmético y nutricional resulte insuficiente, se puede derivar a un dermatólogo para que evalúe y considere la conveniencia de recurrir a la farmacoterapia.

Minoxidil y finasterida siguen siendo actualmente fármacos eficaces en el tratamiento de la alopecia y deben ser usados bajo recomendación médica. Minoxidil causa en ocasiones reacciones de hipersensibilidad, dermatitis de contacto, prurito, ardor, inflamación local, hipertricosis en cejas y, con menor frecuencia, disnea, cefalea, vértigo, neuritis, edema y aturdimiento, y muy rara vez alopecia, folliculitis, dolor torácico, y cambios en la presión arterial y en el pulso. Es importante destacar también que este principio activo puede producir efectos sistémicos (taquicardia, edema y angina de pecho) que requieran suspender el tratamiento. En determinados pacientes hipertensos es necesario un control



«En la farmacia comunitaria disponemos de productos cosméticos adecuados y seguros, y de complementos alimenticios específicos para cada situación»

clínico exhaustivo, mientras que en el caso de arritmias cardíacas, enfermedad arterial, insuficiencia cardíaca congestiva o valvulopatías y enfermedad hepática o renal no se recomienda.

Existen contraindicaciones en caso de niños y adolescentes, así como en determinadas alteraciones dermatológicas. También ha de prestarse atención al uso concomitante con otros medicamentos que puedan aumentar su absorción sistémica.

En el caso de finasterida, como posibles efectos adversos destacan los siguientes: dolor abdominal, disminución de la libido, diarrea, disfunción eréctil y dolor de cabeza. Es fundamental saber que se desaconseja en mujeres en edad fértil, niños y embarazadas, ya que puede inducir alteraciones en los órganos sexuales del feto masculino. Por tanto, su empleo es habitual en el tratamiento de la alopecia androgénica masculina.

Por último, existen otros tratamientos alternativos actualmente en desarrollo, como el trasplante de cabello, con nuevas técnicas basadas en la microencapsulación, y el descubrimiento de las células madre de

los folículos pilosos, que podrían suponer alternativas muy valiosas. ●

Bibliografía

Alcalde Pérez MT. Curso básico. Cuidado dermatofarmacéutico del cabello. Consejo profesional en farmacia comunitaria. Farmacia Profesional. 2011; 25(1): 48-52.

Cuidado capilar en la oficina de farmacia. Utilización de extractos vegetales para el cuidado del cabello. Vocalía Nacional de Farmacéuticos de Dermofarmacia. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Disponible en: <https://docplayer.es/7820584-Cuidado-capilar-en-la-oficina-de-farmacia.html>

Dermofarmacia. Alopecia femenina. Abordaje eficaz. Farmacia Profesional. 2001; 15(10): 76-83.

Divins M.J. Tratamientos para la alopecia. Farmacia Profesional. 2015; (29)5: 18-22.

González Hernández P. Problemas dermatológicos en la farmacia. Alopecia. Grupo de Dermatología de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC). Disponible en: <https://docplayer.es/4658485-Problemas-dermatologicos-en-la-farmacia-comunitaria-de-la-teoria-a-la-practica.html>

Lucha contra la caída del cabello. IM Farmacias. Disponible en: https://www.imfarmacias.es/uploads/productos_venden_10980_16161127.pdf

©2022 Ediciones Mayo, S.A. Todos los derechos reservados

nuADERMA®

CUIDA TU PIEL

desde el interior 365 días al año.

Protege tu piel del paso del tiempo
y de la radiación solar de forma natural.

nua biological

INNOVACIÓN - GARANTÍA - INVESTIGACIÓN



nuADERMA®

De venta en farmacias,
parafarmacias y herbolarios.
Nuaderma® no sustituye a las
cremas de protección solar.



Elige la solución nua que
mejor se adapta a ti en:
nuabiological.com

