



Salud capilar: cuidado integral

El cabello siempre ha sido un aspecto importante en la imagen de las personas y en su autoestima. Su color, su estilo y su forma pueden influir en cómo se ve una persona, en cómo se relaciona, y además es un medio de expresión personal y cultural.

**M.^a Teresa
Pardo Merino**

Vocal de Dermofarmacia. COF Melilla
@tes.pardmer

Por ello, la salud capilar será una parte importante en el cuidado de nuestros pacientes desde la oficina de farmacia. Los farmacéuticos, como profesionales sanitarios, tienen un papel esencial en el asesoramiento y la atención personalizada en el cuidado capilar, y para ofrecer un enfoque terapéutico integral lo primero es conocer la fisiología del cabello.

Por un lado, tenemos la parte funcional, el folículo piloso, y, por otro, el pelo en sí mismo, el cual no tiene vida. Por este motivo, es la única parte del cuerpo que puede someterse a múltiples agresiones sin dejar cicatrices; solo será un daño temporal, porque se encuentra en un ciclo constante de renovación y caída.

Nacemos con un número de folículos pilosos que va a permanecer constante a lo largo de la juventud e irá disminuyendo poco a poco con el envejecimiento. De forma natural no se forman nuevos folículos.

El folículo piloso, la glándula sebácea que lo acompaña y el músculo erector del pelo forman la unidad pilosebácea. Esta es un órgano microscópico compuesto por numerosos tipos de células que van a ir modificándose según la fase del ciclo o el estímulo hormonal que reciban.

El **folículo piloso**, la parte interna, es una invaginación de la epidermis en la dermis que rodea el bulbo piloso, que a su vez se divide en:

- **Matriz:** formada por queratinocitos y melanocitos, los cuales determinarán el color del cabello.
- **Papila dérmica:** tejido conjuntivo dérmico con terminaciones nerviosas y vasos sanguíneos que van a proporcionar los diferentes nutrientes al cabello.

«Nacemos con un número de folículos pilosos que va a permanecer constante a lo largo de la juventud e irá disminuyendo con el envejecimiento»

El **tallo piloso**, lo que conocemos como pelo, visible a simple vista, está formado por queratina dura (diferente a la queratina blanda que compone la piel) y en él se distinguen tres capas de dentro afuera:

- **Médula:** capa central que va a actuar como aislante térmico. Solo está presente en algunos tallos.
- **Corteza:** capa más gruesa y responsable de la fortaleza y del color al contener numerosos melanosomas. Formada por queratina altamente resistente a la tracción, al desgaste y elástica, se puede estirar hasta el 30 % de su longitud sin dañarse (importante para el cepillado).
- **Cutícula:** parte más externa compuesta por escamas, formadas a su vez por proteínas ricas en azufre. Es transparente y actúa como barrera protectora frente a agentes físicos y químicos presentes en el medio ambiente (calor, químicos para alisados, teñidos, etc.).

En la Figura 1 se muestra la estructura del cabello con sus partes.

Por otro lado, hemos nombrado la glándula sebácea como parte de la unidad pilosebácea, y es que el sebo es importante para el mantenimiento del pelo ya que actúa como acondicionador natural, elimina la electricidad estática y aporta brillo al cabello.

Antes hemos señalado que el cabello se encuentra en un ciclo constante de renovación y caída, ya que se pierde de una forma constante y asincrónica. En el cuero cabelludo se pierden 100 folículos pilosos al día, aproximadamente. En este ciclo capilar intervienen numerosos factores de crecimiento, como citocinas, hormonas, neurotransmisores y receptores. Podemos diferenciar tres fases (Figura 2):

- **Fase anágena:** es la fase más larga de **crecimiento** activo, con una duración de entre 2 y 7 años, dando como resultado un crecimiento del tallo de cerca de 1 cm al mes. Al ser la fase de mayor actividad mitótica, síntesis de melanina y ADN, es la fase más vulnerable a los cambios hormonales, medicamentos y tóxicos. Comienza gracias a las células madre que se encuentran en el promontorio, el punto de inserción del músculo erector del pelo, y no solo regeneran el folículo sino también las glándulas sebáceas y la epidermis. Una

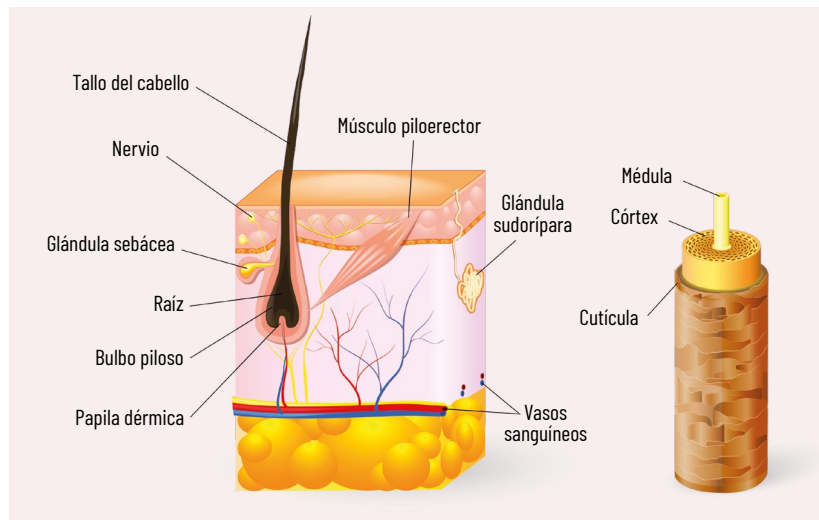


Figura 1. Estructura del cabello

CURIOSIDAD: en esta fase se produce la pigmentación. La melanina no solo pigmenta los folículos pilosos, sino que además parece reducir notablemente su tasa de proliferación; es por ello que las canas (folículos pilosos no pigmentados) crecen a una velocidad mayor que los pigmentados, sobre todo en los pelos de la barba. Las canas también son más resistentes e inmanejables.

- **Fase catágena:** es la fase más corta del ciclo, con una duración de entre 2 y 3 semanas, periodo en el que se produce una involución del segmento inferior del folículo. La tracción forzada o el arrancamiento forzado del pelo inducen la fase catágena.
- **Fase telógena:** fase que dura entre 3 y 4 meses (aproximadamente 100 días). Es la fase final de involución del folículo piloso en su segmento inferior (el folículo piloso se encoge hasta cerca de la mitad de su tamaño previo), lo que da lugar a una estructura llamada estela folicular, que no es más que la cicatriz fibrosa donde estaba localizado anteriormente el folículo. Estas estelas foliculares también las encontramos como consecuencia de la miniaturización de los folículos pilosos terminales por efecto de los andrógenos.

Hay otras dos fases que se consideran componentes finales de la fase telógena:

- **Fase exógena (telóptosis):** los pelos de esta fase son los que se pierden cada día sin necesidad de tracción (aproximadamente 100). Esta pérdida espontánea es-

Aminoscience™

Especialistas en aminoácidos, moléculas esenciales para la vida



Descubre más en www.nhco-nutrition.es

Aminoscience™ de Laboratorios NHCO Nutrition®
El especialista en Aminoácidos

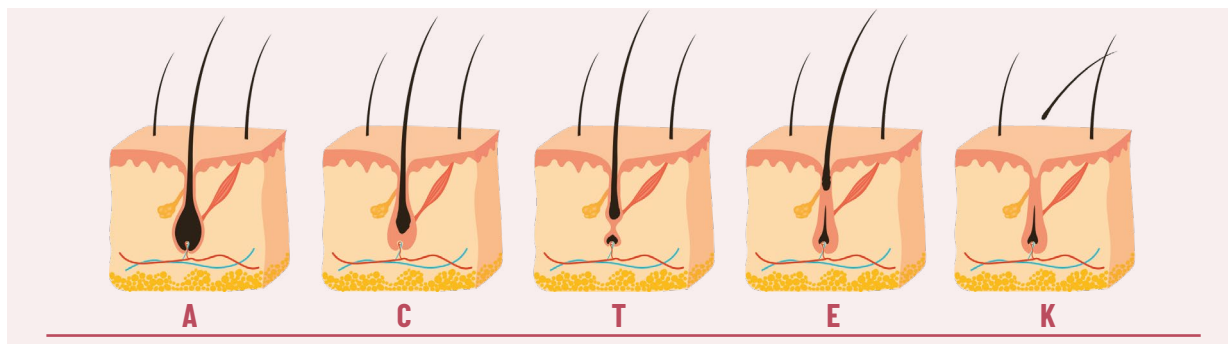


Figura 2. Fases del ciclo capilar: anágena (A), catágena (C), telógena (T), exógena (E) y kenógena (K)

tá muy controlada y medida por un mecanismo proteolítico que rompe las uniones entre el bulbo piloso y la vaina radicular externa. Antiguamente se pensaba que el nuevo pelo empujaba al antiguo.

- **Fase kenógena:** fase en la que el folículo piloso permanece vacío antes de que salga el nuevo folículo en la fase anágena (esta fase es más duradera en la caída androgenética).

El cabello se puede modificar de forma externa mediante el uso de champús para eliminar el exceso de sebo, de acondicionadores para restaurar el brillo, de productos de peinado que facilitan el manejo, etc. Existen numerosas formulaciones dependiendo de las necesidades de cada paciente.

Por otro lado, el cabello se puede modificar de forma interna (y también externa) mediante el uso de tintes, lociones de tratamiento, planchas de alisado, radiación UV, etc. La exposición a estos agentes va a causar lesiones externas en el tallo, dañando la cutícula y haciendo que el cabello sea más poroso y susceptible a la humedad y a la electricidad estática, entre otros, además de afectar al brillo y a la estructura del mismo. El daño interno que provocan estos productos puede afectar al color del cabello y va a disminuir las propiedades elásticas del tallo favoreciendo su rotura.

La salud capilar puede verse afectada por varios factores:

- **Factores internos:**

- Alteraciones hormonales (embarazo, menopausia...).
- Patologías autoinmunes.
- Trastornos de la tiroides.
- Deficiencias nutricionales.
- Cambios de peso.
- Cirugías.
- Estrés.
- ...

- **Factores externos:**

- Radiación solar (UV, IR, luz visible).
- Contaminación.

- Productos químicos (tintes, permanentes...).
- Calor (secador, planchas...).

Los factores internos pueden afectar al crecimiento e incluso provocar la pérdida temporal o permanente del cabello, y pueden influir en su aspecto (fuerza, grosor...). Sin embargo, los factores externos no afectarán al crecimiento, sino al aspecto, ya que solo actúan sobre el tallo, sobre la parte biológicamente muerta.

La luz solar, por ejemplo, daña la estructura del cabello, lesionando la cutícula, lo que afecta al brillo y a la capacidad de peinado; provoca la decoloración del mismo, y disminuye su resistencia mecánica al aumentar la rotura de los enlaces disulfuro de cistina, que evitan que el cabello se rompa fácilmente. Podemos decir que el principal efecto del fotoenvejecimiento de la luz solar sobre el cabello es el debilitamiento del tallo.

Algunas de las afecciones capilares que podemos encontrarnos en la farmacia —unas más frecuentes que otras, pero es importante saber identificarlas para derivar en caso de ser necesario— son las siguientes:

- Alopecia areata.
- Alopecia androgenética masculina.
- Alopecia androgenética femenina.
- Efluvio telógeno.
- Efluvio anágeno.
- *Tiña capitis*.
- Tricotilomanía.
- Alopecia por tracción.
- Alopecia infantil.
- Liquen plano pilar.
- Alopecia frontal fibrosante.
- Lupus eritematoso discoide.
- Alopecia cicatricial centrífuga central.
- Caspa grasa.
- Caspa seca.
- Dermatitis seborreica.
- Psoriasis.
- Folliculitis decalvante.
- Celulitis disecante.

- Acné queiloideo de la nuca.
- Pseudopelada de Brocq.
- Otras causas de alopecia cicatricial.
- Hipertrichosis.
- Hirsutismo.
- Afecciones estructurales del cabello.
- Desórdenes en la pigmentación del pelo.
- Desórdenes del cabello en enfermedades genéticas, dermatológicas o sistémicas.
- Infecciones del cuero cabelludo.
- Reacciones a cosméticos.

Algunas de las patologías requieren derivación directa al médico especialista y otras se pueden tratar desde la farmacia, pero en todas ellas podremos intervenir con tratamientos coadyuvantes que mejoren el estado de nuestro paciente.

Además de las diferentes patologías, también podemos mejorar el aspecto del cabello de nuestros pacientes optimizando sus cualidades cosméticas.

Para abordar la salud capilar de nuestros pacientes, los farmacéuticos deberán seguir un enfoque terapéutico integral, donde incluiremos:

- Selección de productos adecuados.

Por un lado, tendremos el **champú**, que tiene como objetivo eliminar el exceso de sebo, el sudor, las descamaciones del estrato córneo, restos de productos de peinado y la suciedad ambiental. La elección del champú dependerá del tipo de cuero cabelludo que tenga nuestro paciente, pudiendo elegir entre un enorme abanico: desde champús de uso diario más suaves hasta champús para cuero cabelludo graso o con determinada patología que sean coadyuvantes durante el tratamiento de la misma. La elección del champú vendrá supeditada fundamentalmente a los tensioactivos que posea (aniónicos, catiónicos, anfóteros, no iónicos, naturales y combinaciones), que junto con otros ingredientes con diferentes funciones formarán el champú adecuado para cada tipo de cuero cabelludo.

Por otro lado, tenemos los **acondicionadores** y las **mascarillas**, productos diseñados para otorgar un embellecimiento adicional al cabello. Su papel es imitar el sebo para hacer que el cabello recupere su brillo y suavidad y facilite el peinado, así como simular la reparación de un cabello que ha sido dañado (no se repara realmente, sino que es como un reacondicionamiento, hasta que se retira el producto en el siguiente lavado).

Además, existen otros productos como los protectores solares capilares, los protectores de calor, aceites esenciales para mejorar las condiciones del cuero cabelludo, exfoliantes capilares, productos de peinado adecuados para cada situación...

- Un estilo de vida saludable, libre de tabaco y alcohol, con una alimentación rica en antioxidantes, vitaminas y minerales, agua, sueño de calidad y deporte adaptado a la situación de cada paciente, son fundamentales indirectamente para lucir un cabello sano.
- Suplementos nutricionales, que cubran las carencias o solventen diferentes problemas que pueda sufrir cada paciente en determinadas situaciones a lo largo de su vida: suplementos a base de vitaminas y minerales (como biotina, otras vitaminas del grupo B, selenio, zinc, hierro, yodo, etc.), extractos botánicos que ayudan a controlar el exceso de grasa (Saw palmetto, semilla de calabaza, etc.), suplementos para reducir la inflamación (cúrcuma, omega-3, etc.), adaptógenos para mejorar la respuesta al estrés (*Ashwagandha*, *Rhodiola*, etc.), antioxidantes, probióticos, etc. Seleccionaremos siempre de forma personalizada según la situación de nuestro paciente.
- Otros tratamientos tópicos con diferentes activos que actúen de forma localizada en el folículo piloso, como, por ejemplo, minoxidilo para la caída capilar.
- Otras recomendaciones:
 - Cepillado adecuado para mantener el cabello libre de impurezas y favorecer la circulación sanguínea.
 - Recalcar la importancia de seguir una rutina cosmética adaptada a cada situación.
 - Utilizar agua tibia para lavar el pelo y aclararlo correctamente; terminar el último enjuague con agua más fría.
 - De forma general, desenredar el pelo en seco, o, si es en mojado, con un producto desenredante.
 - No hacerse peinados que mantengan el pelo muy tirante.
 - No recoger el pelo cuando está húmedo.
 - Proteger el cabello de la radiación solar con un sombrero o pañuelo de seda.
 - Secar el pelo primero con una toalla sin frotar y después secar con un secador con aire frío. Utilizar productos termoprotectores con secador o planchas. ●

Bibliografía

- Draelos ZD. Esenciales del cuidado del cabello a menudo descuidado: limpieza del cabello. *Trichology de Int J.* 2010; 2(1): 24-29. doi: 10.4103/0974-7753.66909. PMID: 21188020; PMCID: PMC3002407.
- Draelos ZD. Hair care: an illustrated dermatologic handbook. EE. UU.: Taylor & Francis; 2005.
- Draelos ZD. Sunscreens and hair photoprotection. *Dermatol Clin.* 2006; 24(1): 81-84. ISSN 0733-8635, ISBN 9781416034629. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.det.2005.08.006>
- Restrepo R. Anatomía microscópica del folículo piloso. *Rev. asoc. colomb. dermatol. cir. dermatol.* [Internet]. 26 de febrero de 2019 [citado 19 de julio de 2023]; 18(3): 123-138. Disponible en: <https://www.revista.asocolderma.org.co/index.php/asocolderma/article/view/324>
- Zhang B, Ma S, Rachmin I, et al. Hyperactivation of sympathetic nerves drives depletion of melanocyte stem cells. *Nature.* 2020; 577: 676-681. Disponible en: <https://doi.org/10.1038/s41586-020-1935-3>