

# Cuidados del cabello

*Buenos consejos para cada edad*

**El cabello, al igual que la piel, refleja fielmente los cambios que sufre el organismo: los vaivenes hormonales, los períodos de estrés o el paso del tiempo. Cada etapa de la vida suele ir acompañada de problemas capilares característicos que requieren cuidados y productos específicos. En el presente artículo se revisan las principales alteraciones capilares que se presentan a cada edad y se ofrecen consejos prácticos para su tratamiento.**

---

## M. TERESA ALCALDE

FARMACÉUTICA.  
RESPONSABLE DE DEPARTAMENTO DE I+D  
Y EVALUACIÓN DE PRODUCTOS DEL  
CENTRO DE TECNOLOGÍA CAPILAR.  
BARCELONA.

**E**l estado del cabello revela nuestro estado físico y emocional. El cabello limpio, sano, brillante y cuidado es señal de salud y bienestar interior y contribuye en nuestra autoestima y en la mejora de la imagen que proyectamos. Por este motivo, los problemas capilares causan especial preocupación en todas las edades y con frecuencia son motivo de consulta en la oficina de farmacia.





## Cabello y adolescencia

Los principales problemas capilares que afectan a los adolescentes son la seborrea y la caspa.

La seborrea es un trastorno cuantitativo y cualitativo de la producción de sebo por las glándulas sebáceas. En efecto, además del aumento de grasa hay un cambio de su composición, ya que si en el cuero cabelludo normal predomina el colesterol libre y el pH es 5,5, en el cuero cabelludo seborreico predominan los ésteres de colesterol, que elevan el pH por encima de 5,5. La alcalinización de la emulsión epicutánea favorece la proliferación de microorganismos como *Malassezia furfur*, lo que comporta la aparición de caspa.

La seborrea suele aparecer en la pubertad debido al gran cambio hormonal que tiene lugar en esta etapa. Los andrógenos, que estimulan la secreción de grasa al unirse a sus receptores específicos en el folículo pilosebáceo, aumentan su concentración durante la pubertad, lo que desencadena el exceso de producción sebácea. Existe una mayor sensibilidad de las glándulas sebáceas a los andrógenos en algunas regiones del cuero cabelludo, en concreto, la región frontal, sienes y el vértice de la cabeza, que serán más susceptibles de presentar un exceso de grasa.

El factor hormonal es el principal desencadenante de la seborrea, aunque otros factores—como las dietas ricas en grasas o hidratos de carbono, el estrés, el exceso de sudoración, los ambientes muy contaminados y el uso de cosméticos inadecuados— contribuyen a su agravamiento.

El tratamiento de la seborrea está destinado a controlar el exceso de secreción grasa y a equilibrar su pH, a la vez que se evita la presencia de microorganismos y se mantiene la hidratación del cuero cabelludo. Los consejos prácticos para el correcto tratamiento de la seborrea se resumen en el cuadro adjunto.

La caspa es una alteración capilar muy habitual en la adolescencia. Cuando va acompañada de seborrea se denomina caspa grasa—o pitiriasis esteatoide— y suele provocar picor intenso y enrojecimiento en el cuero cabelludo. En cambio, en la caspa seca no aparecen signos de irritación en el cuero cabelludo. La caspa seca se origina por una deshidratación muy intensa en las capas más superficiales de la epidermis. Esta deshidratación puede estar causada por la aplicación de tintes, decoloraciones, el uso habitual de secador del cabello, etc. El tratamiento para la caspa se resume en el cuadro adjunto.

## El cabello en la edad adulta

Los problemas capilares más habituales en esta etapa son la alopecia androgenética en los hombres y las alteraciones del tallo capilar en las mujeres.

La alopecia androgenética o calvicie masculina es consecuencia de la mayor sensibilidad de los receptores androgénicos del folículo pilosebáceo a la acción de los andrógenos. Estas hormonas estimulan las glándulas sebáceas e inhiben el metabolismo folicular, de forma que el cabello se vuelve progresivamente más grueso, más fino y se muda a mayor velocidad. Finalmente, los folículos agotan su capacidad para fabricar cabello y dejan despojado el cuero cabelludo. La calvicie masculina también tiene un componente hereditario, por lo que es más probable que se presente si existen antecedentes por vía paterna o materna. Estudios recientes parecen demostrar que hay más parecido con el abuelo materno que con el padre en cuanto a la presencia o no de alopecia.

El tratamiento de la alopecia androgenética se puede realizar con métodos quirúrgicos—autotransplante de cabello o microinjerto—, farmacológicos—finasterida por vía oral, minoxidilo por vía tópica— y tratamientos cosméticos. Estos últimos contienen principios activos inhibidores de la enzima 5- $\alpha$ -reductasa, como extractos de sabal, calabaza, lúpulo o pino marítimo. La formulación la completan otras sustancias seborreguladoras—derivados azufrados y sales de cinc, principalmente—, sustancias queratolíticas—limpian la entrada del folículo, obstruida en ocasiones por la caspa, la grasa o el sudor—, activos antirradicales libres, etc. Para que el tratamiento cosmético sea eficaz conviene iniciarlo lo antes posible y ser muy constante en la aplicación de los productos. Otros consejos de tratamiento se recogen en el cuadro adjunto.

Si los problemas capilares de los varones se sitúan en el cuero cabelludo, en las mujeres, en cambio, se suelen localizar en el tallo capilar. En la edad adulta, el tacto seco, áspero, la falta de brillo, los cabellos rotos, etc. son las consultas más habituales relacionadas con el cabello.

El tallo capilar está expuesto a factores internos y externos que condicionan su aspecto. En efecto, la administración de algunos medicamentos, los trastornos nutricionales—anemias, anorexia, etc.— o los trastornos endocrinos—diabetes o hipertiroidismo— tienen su efecto sobre el cabello. Lo mismo ocurre con los factores externos, como las condiciones ambientales (frío, viento, polución, etc.), los procesos químicos (tintes, decoloraciones, permanentes, etc.) o mecánicos (uso de gomas y pinzas, cambios de forma temporales con ayuda del cepillo y el secador).

Los consejos de cuidado del cabello en estos casos se resumen en el cuadro adjunto.

## El cabello en la tercera edad

Con el paso del tiempo, la piel sufre importantes cambios fisiológicos. Las glándulas sebáceas y sudoríparas disminuyen sus secreciones, lo que altera la integridad del manto hidrolipídico. La piel se vuelve entonces mucho más permeable: deja escapar el agua más fácilmente y permite la entrada de sustancias que pueden causar irritación. En consecuencia, la piel se vuelve más reactiva frente a los tintes, permanentes del cabello, las lociones con alta proporción de alcohol, etc., que pueden causar tirantez, enrojecimiento y picor en el cuero cabelludo. Es frecuente que las señoras experimenten estos síntomas en los días posteriores a la aplicación de un tinte capilar.

La pérdida de cabello en forma difusa es otra consulta habitual en mujeres de la tercera edad. También denominada alopecia androgenética femenina, esta alteración se caracteriza por la disminución de la cantidad y el grosor del pelo hasta que el cuero cabelludo se hace visible. El cabello se pierde de forma progresiva y difusa, principalmente en la zona superior de la cabeza, pero respetando la línea frontal de implantación.

La alopecia androgenética puede tener origen genético (herencia) u hormonal. En este caso, los factores causantes son la disminución de los estrógenos frente a los andrógenos propia de la edad y la mayor sensibilidad de los receptores del folículo a los valores de andrógenos circulantes.

El tratamiento de la alopecia androgenética femenina ofrece unos resultados desiguales. Así, en las zonas sin

cabello, en las que la piel es lisa y brillante, los folículos están atrofiados y no es posible la regeneración del cabello. En cambio, en las zonas que todavía conservan cabellos se puede frenar la evolución de la alopecia e incluso repoblar el cuero cabelludo. Para conseguirlo, en primer lugar se debe eliminar la obstrucción del folículo pilosebáceo –ya sea por caspa, grasa o hiperhidrosis– con los productos adecuados y a continuación hay que provocar una vasodilatación local para mejorar el riego sanguíneo y estimular la actividad de las células del folículo. Los productos que se emplean en el tratamiento de la alopecia androgenética femenina contienen principios activos vasodilatadores –como minoxidilo, nicotinamida y aceites esenciales– que favorecen el aporte de nutrientes por vía sanguínea junto a principios activos nutritivos –por ejemplo, aminoácidos, vitaminas, minerales, hidrolizados de proteínas, etc.– que mantienen y engrosan el nuevo cabello en formación.

## Tratamientos capilares en la oficina de farmacia

En la actualidad, el farmacéutico comunitario dispone de una gran variedad de productos de tratamiento capilar en la oficina de farmacia, de forma que es posible encontrar numerosos productos que mejoran o solucionan cualquier problema capilar. La eficacia demostrada de los productos que se comercializan, unida a un buen consejo profesional, convierten a la oficina de farmacia en un lugar idóneo para el cuidado del cabello y el cuero cabelludo.



## Tratamientos de los principales problemas capilares

### Seborrea

#### Seborrea grave

- Aplicar una mascarilla absorbente 1 vez por semana en el cuero cabelludo. Dejarla expuesta entre 15-20 min y aclarar con abundante agua tibia.
- Lavar el cabello con un champú específico para la seborrea. En general, el cabello se lavará cada 2-3 días.
- Tras el aclarado, aplicar la loción de tratamiento. Efectuar un masaje muy suave para favorecer la absorción del producto. La loción se aplicará 3-4 veces por semana.

- Una vez por semana, conviene aplicar en el cuero cabelludo una emulsión hidratante que no sea excesivamente reengrasante. Aclarar tras el tiempo de exposición recomendado.

#### Seborrea leve o como mantenimiento

- Aplicar la mascarilla absorbente 1 vez cada 15 días.
- Lavar el cabello alternando el champú de tratamiento con un champú suave.
- Aplicar la loción para la seborrea 2-3 veces por semana y posteriormente espaciarla a 1-2 veces por semana.

- Si el cabello es muy fino o escaso, alternar la loción antiseborreica con un preparado regenerador que contenga vitaminas, minerales, aminoácidos azufrados, etc.

### Caspa o pitiriasis

#### Caspa grasa

- Aplicar una mascarilla exfoliante o queratolítica específica 1 vez por semana, evitando las zonas en las que haya heridas por rascado. Dejarla expuesta entre 10-20 min y aclarar con abundante agua tibia.



- Lavar el cabello con un champú para la caspa que contenga activos antisépticos (piroctona olamina, climbazol, derivados del ácido undecilénico), queratolíticos (ácido salicílico), seborreguladores (tioxlona, bioazufre, aceite de esquisito) y calmantes (bisabolol). La frecuencia de lavado del cabello será de 2-3 días.
- Tras el aclarado, aplicar la loción de tratamiento. Efectuar un masaje muy suave para favorecer la absorción del producto. La loción se aplicará 2-3 veces por semana.
- Una vez por semana, conviene aplicar una emulsión hidratante que no sea excesivamente reengrasante. Aclarar tras el tiempo de exposición recomendado.
- Cuando el proceso esté controlado, alternar el champú de tratamiento con un champú suave.

#### **Caspa seca**

- Aplicar la mascarilla exfoliante una vez por semana (ver caspa grasa).
- Lavar el cabello con un champú para la caspa que contenga activos citostáticos (pirtionia de cinc), antisépticos (piroctona olamina, climbazol, derivados del ácido undecilénico) y queratolíticos (ácido salicílico, urea).
- Una vez por semana, conviene aplicar una emulsión hidratante que no sea excesivamente reengrasante. Aclarar tras el tiempo de exposición recomendado.
- Cuando el proceso esté controlado, alternar el champú de tratamiento con un champú suave.

#### **Cabello seco, teñido o estropeado**

- Lavar el cabello 1-2 veces por semana, con una única enjabonada.
- Utilizar un champú suave que contenga activos reengrasantes para compensar los lípidos perdidos en el lavado.

### **Consejos prácticos contra la seborrea**

- No abandonar los tratamientos de golpe. Es preferible ir espaciando la frecuencia de aplicación hasta finalizar el tratamiento.
- No lavar en exceso el cabello, para evitar el «efecto rebote»
- No lavar el cabello por la noche porque a la mañana siguiente ya puede tener un aspecto sucio si la seborrea es grave. Es preferible lavarlo por la mañana, antes de salir e ir espaciando la frecuencia de lavados.
- Lavar el cuero cabelludo con movimientos suaves. No hay que frotar enérgicamente, ya que se estimula la producción de grasa y se irrita el cuero cabelludo. Dejar actuar el champú durante unos minutos.
- El agua de lavado y aclarado debe ser tibia, no excesivamente caliente.
- Utilizar productos de calidad, bien formulados, evitando fórmulas excesivamente deslipidizantes.
- No utilizar champús en polvo porque obstruyen los folículos pilosos. Tampoco se deben utilizar champús «2 en 1» por su mayor contenido en sustancias acondicionadoras.
- No utilizar mascarillas capilares muy grasas, especialmente cerca de la raíz. Para suavizar los tallos capilares, aplicar acondicionadores sólo en las puntas o utilizar acondicionadores sin aclarado formulados con base acuosa.
- Si se utiliza secador de cabello, mantenerlo a una cierta distancia para evitar que el exceso de calor deshidrate o irrite el cuero cabelludo.
- No utilizar productos de fijación, como espumas, gominas, ceras, pomadas, etc. Estos cosméticos contienen ingredientes que reengrasan el cuero cabelludo y pueden obstruir los folículos.
- Los baños en el mar son muy aconsejables. Al salir del agua, eliminar la sal del cabello aclarándolo con agua de la ducha. ■

- Si el cabello es muy seco, después del lavado se puede aplicar siempre una mascarilla nutritiva en lugar del acondicionador.
- Aplicar mascarillas que, además de derivados catiónicos que facilitan el peinado, contengan activos reengrasantes y nutritivos (ceramidas, liposomas, aceites y mantecas) y activos hidratantes (glicerina, pantenol). Masajear con el producto para favorecer su absorción.
- Dejar aplicada la mascarilla el mayor tiempo posible. La penetración del producto se multiplica si el cabello se envuelve en

una toalla o si se aplica con calor húmedo (por ejemplo, en una sauna de vapor).

- Para cabellos muy secos, gruesos y muy estropeados, se puede aplicar además un acondicionador sin aclarado. Este producto proporciona un extra de suavidad y brillo y facilita el peinado del cabello.
- Dejar secar el cabello al aire libre. No exponerlo directamente al sol ni al secador de pelo a menos que sea imprescindible.
- Si se utiliza secador de pelo, aplicar previamente un protector térmico del cabello. Los formulados con siliconas forman una

**Tabla 1. Activos y sustancias utilizadas en el tratamiento de la alopecia androgenética masculina**

Activos inhibidores de la enzima 5- $\alpha$ -reductasa	Cinc, extractos de sabal, calabaza, lino, lúpulo, pino marítimo, sophora, té verde
Activos ricos en ácido ursólico, por su acción estimulante de los queratinocitos, antiséptica y antiinflamatoria	Extractos de romero, salvia, tomillo, lavanda
Activos ricos en proantocianidinas, debido a su capacidad promotora <i>in vitro</i> de la proliferación de las células epiteliales del cabello	Extracto de semillas de uva y de manzana
Sustancias calmantes, antiinflamatorias y antirradicales libres, por la relación entre alopecia androgenética e inflamación	Derivados de regaliz, betaglucanos, SOD

película alrededor del cabello que facilita el deslizado del cepillo y, por tanto, disminuyen la tensión a la que se ve expuesto el cabello.

- En caso de puntas abiertas, aplicar un sérum de puntas.
- Aplicar un producto con filtro solar si el cabello va a estar expuesto al sol.
- Proteger el cabello con sombrero o gorro de fibras naturales en caso de viento.
- Si el cuero cabelludo es muy seco, aumentar la ingesta de agua y de ácidos grasos esenciales. Los suplementos con ácidos omega-3 y omega-6 mejoran el estado de cuero cabelludo.

### Alopecia androgenética masculina

- Iniciar el tratamiento lo antes posible. Si se tienen antecedentes paternos o maternos de calvicie, comenzar el tratamiento en la adolescencia.
- La seborrea es la primera señal de la alopecia androgenética, pues se presenta antes que la caída de cabello. Realizar el tratamiento seborregulador propuesto en este artículo.
- Utilizar lociones de tratamiento que contengan una serie de activos y sustancias que se muestran en la tabla 1.
- El tratamiento requiere constancia. Aplicando diariamente los productos, los primeros resulta-

dos se observan a los 3 meses y la regeneración de cabello suele ser destacable al cabo de 6 meses.

- Se recomienda realizar dos tratamientos intensivos al año, en primavera y en otoño, coincidiendo

con la pérdida estacional de cabello. De esta forma no se observa una disminución brusca de la cantidad de cabello.

- No abandonar los tratamientos de golpe: es preferible ir espaciando las aplicaciones de forma progresiva.
- Realizar un tratamiento de mantenimiento todo el año. Controlar la seborrea con champús y lociones específicos y aplicar un preparado regenerador al menos 1-2 veces por semana.
- La nutricosmética puede completar el tratamiento regenerador. Elegir suplementos de cinc, preparados con extractos de sabal y calabaza, etc.
- En la evolución de la calvicie masculina también intervienen factores orgánicos (alimentación,

### Consejos prácticos contra la caspa

- No abandonar los tratamientos de golpe. Es preferible ir espaciando la frecuencia de aplicación hasta finalizar el tratamiento.
- Los productos formulados con breas pueden irritar el cuero cabelludo. Sólo se recomiendan para caspa grasa si el cuero cabelludo no está enrojecido.
- Lavar el cuero cabelludo con movimientos suaves, para no irritar el cuero cabelludo.
- Al lavar la cabeza, limpiar especialmente las zonas en las que las descamaciones son más habituales: zona frontal, parte superior y temporales (alrededor de las orejas). Dejar actuar el champú durante unos minutos.
- El agua de lavado y aclarado debe ser tibia, pues el exceso de calor irrita el cuero cabelludo.
- Si el cabello es abundante, deshumedecer el cuero cabelludo cuidadosamente antes de secar el cabello. Si el cabello es largo, secar bien la zona de la nuca.
- No recoger el cabello con gomas, pinzas, gorros, etc. si todavía está húmedo. La oclusión y la humedad favorecen el desarrollo de *Malassezia*. Por el mismo motivo, no acostarse con el cabello mojado.
- Si se utiliza secador de cabello, mantenerlo a una cierta distancia para evitar que el exceso de calor irrite y deshidrate el cuero cabelludo.
- Lavar y limpiar frecuentemente el interior de cascos de moto, gorros, etc. No compartir estos objetos. ■



salud general) y factores psíquicos (estrés, ansiedad, etc.), que pueden acelerar el proceso. Procurar adoptar un estilo de vida saludable.

### El cabello en la tercera edad

- Se recomienda el lavado con un champú suave que contenga sustancias acondicionadoras. Las sustancias nutritivas (ceramidas, ácidos grasos, siliconas, etc.) suavizan el tallo capilar, que suele ser bastante seco por la menor secreción de lípidos en el cuero cabelludo y por la aplicación de tintes. Un champú para cabellos secos puede ser una buena opción para el lavado.
- Si el cabello no se tiñe, se recomienda alternar el lavado con un champú para cabellos grises. Estos productos contienen colorantes de color violeta que neutralizan el color amarillo de las canas para resaltar el color blanco natural del cabello.
- El cabello se puede lavar una vez por semana. Un único enjabonado con un buen masaje suele ser suficiente para una higiene adecuada.
- El agua de lavado y aclarado debe ser tibia para no irritar el cuero cabelludo.
- Si se utiliza secador de cabello, mantenerlo a una cierta distancia para evitar que el exceso de calor irrite y deshidrate el cuero cabelludo. Evitar los secadores de casco en la peluquería.
- Si se va a teñir el cabello, esperar al menos 48 h desde el último lavado. Las secreciones del cuero cabelludo actúan como protectores naturales del tinte y hay menor riesgo de irritación en los días siguientes.
- Antes de teñir, aplicar un aceite o una crema protectora en los contornos del cuero cabelludo como precaución adicional para la piel.
- En caso de alopecia difusa, aplicar la loción de tratamiento 3-4 veces/semana. Efectuar un suave masaje para favorecer la penetración de los principios activos.
- Los suplementos multivitamínicos y minerales por vía oral contribuyen a la regeneración del cabello. ■

### Bibliografía general

- Alcalde MT, Del Pozo A. Ácido ursólico. OFFARM. 2004;23:153-4.
- Alcalde MT, Faulí C, Del Pozo A. Aceite de esquiso como activo cosmético. OFFARM. 2000;19:189-90.
- Alcalde MT. Caída del cabello: verdades y mentiras sobre la alopecia. OFFARM. 2004;23:108-18.
- Alcalde MT. Tratamiento dermatofarmacéutico de la caspa, la seborrea y las alopecias. Conferencia del Máster de Dermofarmacia y Cosmetología. Universidad de Barcelona; 2005.
- García-Roldán Y, Cos M, Oreja MM. Tratamientos capilares. Madrid: Videocinco; 1999.
- Hillmer AM, Hanneken S, Ritzmann S, et al. Genetic variation in the human androgen receptor gene is the major determinant of common early-onset androgenetic alopecia. *Am J Hum Genet.* 2005;77:140-8.
- Mahé YF, Michelet JF, Jarrouse F, et al. Androgenetic alopecia and microinflammation. *Int J Dermatol.* 2000;39:576-84.