



SALUD CAPILAR

ENFOQUE INTEGRAL

Durante años la salud del área capilar se había considerado desde una perspectiva eminentemente dermocosmética y estética: se circunscribía a la aplicación tópica de una serie de preparados con la finalidad de limpiar, modelar, colorear el pelo y/o intentar corregir las alteraciones del capilicio. En la actualidad, en cambio, se aborda con una visión holística que engloba todos aquellos factores, tratamientos y actividades que puedan contribuir a que pelo y cuero cabelludo se mantengan saludables, fuertes y estéticamente agradables no sólo en el momento presente sino también en el futuro.

RAMON BONET
Doctor en Farmacia.

ANTONIETA GARROTE
Farmacéutica.

El cabello es un anejo cutáneo cuya función inicial –eminentemente protectora frente a las radiaciones solares y las bajas temperaturas– ha ido perdiendo relevancia frente a su dimensión puramente estética. Hoy día, el cabello es considerado un elemento clave para la imagen del individuo.

La valoración social y estética que esta estructura epidérmica ha tenido durante la historia la ha hecho destinataria de una amplia variedad de cuidados, preparados y tratamientos destinados a mantenerla limpia y sana, a prolongar su permanencia, aumentar su masa y a conferirle unas características de volumen, forma y color acordes con los cánones estéticos de cada época y los gustos de la persona.

Por su fisiología, funcionalidad y ubicación, el cabello es una estructura corporal expuesta de forma permanente a las agresiones del medio ambiente, receptora de secreciones fisiológicas y punto de aplicación de diversos productos cosméticos. Como resultado de todo ello, es susceptible de ensuciarse fácilmente y, por tanto, la limpieza constituirá uno de los puntales básicos de la salud capilar.

PROBLEMAS COMUNES DE SALUD CAPILAR

Hablar de salud capilar comporta inevitablemente hacer mención de aquellas disfunciones y/o trastornos benignos más comunes del capilicio que, además de resultar inestéticos, pueden afectar psicológicamente a quien los presenta (disminución de la autoestima, complejos, rechazo social...).

Dentro de este grupo se encuentran los siguientes trastornos:

ALOPECIA

La alopecia es la caída –temporal o definitiva, general o parcial– del cabello por causas diversas. Tiene su origen en un desequilibrio en la cadencia fisiológica de las diferentes fa-

ses del desarrollo capilar que se traduce en una mayor proporción de cabellos en la fase catágena y menor en la fase anágena.

Algunas alopecias son irreversibles, ya que existe una destrucción de los folículos pilosos y, por tanto, el único tratamiento es el trasplante capilar. Las reversibles (alopecia androgénica, areata, traumática y efluvio telógeno) son las más comunes y tienen su origen en alteraciones funcionales transitorias del folículo piloso, por lo que en muchas ocasiones remiten con mayor o menor facilidad si se interrumpen las causas que generaron su aparición.

EL PELO ES UNA ESTRUCTURA CARACTERIZADA POR UN INTENSO RECAMBIO CELULAR, POR LO QUE SUS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES SON ELEVADOS

CASPA

La caspa o *pityriasis capitis* es un estado descamativo exacerbado del cuero cabelludo, acompañado de prurito leve. Tiene su origen en una aceleración del proceso de renovación de las células epidérmicas basales del cuero cabelludo, que forman los característicos agregados celulares blanquecinos que quedan retenidos entre el cabello o caen sobre los hombros.

SEBORREA

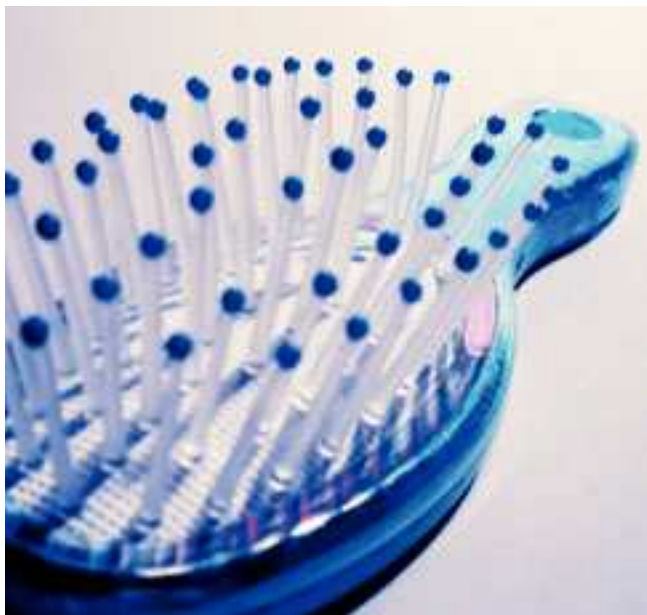
Hipersecreción sebácea derivada del trastorno funcional de las glándulas productoras de sebo presentes en el cuero cabelludo. El pelo acaba mostrando un aspecto engrasado, brillante y pegadizo y capta con mayor facilidad contaminantes ambientales.

Es relativamente frecuente la aparición concomitante de este fenómeno con una colonización por *Pityosporum ovale*, un hongo oportunista que degrada el sebo capilar liberando ácidos grasos con capacidad irritante y estimulante de la regeneración epidérmica. La combinación de ambos elementos es lo que se conoce como dermatitis seborreica, una inflamación crónica del cuero cabelludo que cursa con episodios de inflamación, prurito intenso, eritema y descamación.

SEQUEDAD CAPILAR

Alteración derivada de la alipia de la superficie capilar que provoca el desestructuramiento de las escamas cuticulares del cabello, por lo que éste se muestra áspero y sin brillo, fácilmente enredable y quebradizo.

La oficina de farmacia tiene a su alcance una amplia gama de productos cosméticos y preparados dermatológicos de tratamiento especialmente formulados para combatir, revertir y/o minimizar el impacto de estos trastornos contribuyendo de esta forma al mantenimiento de la salud capilar.



LOLEIA

El tercer gran bloque de productos que se incluyen en esta revisión –sin duda el más innovador y de más reciente introducción en el mercado– es el los productos de nutribelleza. Alejándose de las tesis cosméticas clásicas (que se fundamentaban en la aplicación tópica de preparados que incluyen activos de acción local), con la administración de este tipo de productos se busca conseguir la belleza de la piel y anejos cutáneos actuando «desde dentro», es decir, haciendo que todos aquellos elementos necesarios para conseguir una óptima salud capilar accedan al folículo piloso a través del torrente sanguíneo.

HAY COMPLEMENTOS DE LA DIETA FORMULADOS ESPECÍFICAMENTE QUE INCORPORAN AMINOÁCIDOS, MINERALES, VITAMINAS, EXTRACTOS VEGETALES Y COMPUESTOS PARA PROPORCIONAR VIGOR AL CABELLO Y PRESERVAR LA MASA CAPILAR

COSMÉTICOS DE HIGIENE

Los champús son los cosméticos capilares de higiene por excelencia. Se les exige ser dermocompatibles y respetuosos con el pH del capilicio, ya que con su utilización se busca eliminar la suciedad del pelo y cuero cabelludo pero sin dañar la cutícula ni alterar negativamente el estrato córneo. Deben presentar unas características organolépticas agradables, no producir irritación ocular, formar espuma abundante y de textura cremosa, poderse eliminar fácilmente mediante el aclarado con agua y proporcionar brillo, suavidad y «peinabilidad» al cabello.

Los ingredientes básicos de un champú son:

- Base limpiadora: combinación de diversos agentes tensioactivos aniónicos, con capacidad de emulsionar la suciedad y las secreciones sebáceas y facilitar su arrastre con el agua de aclarado.
- Modificadores y estabilizadores de la espuma: compuestos de diversa naturaleza química, compatibles con los an-

teriores y que, incorporados a la formulación, hacen que la espuma tenga un aspecto cremoso, que se mantenga estable y no se rompa durante el tiempo que dura la operación de limpieza.

- Espesantes y viscosizantes: estos ingredientes cosméticos al champú de la consistencia adecuada para facilitar su aplicación.
- Reengrasantes: ingredientes que neutralizan el excesivo potencial desengrasante de las bases limpiadoras. Al mismo tiempo tienen un efecto filmógeno sobre el cabello, protegiéndolo de la deshidratación y aportándole flexibilidad, brillo y luminosidad.

- Otros: ingredientes que se incorporan a los champús con la finalidad de mejorar las características organolépticas del preparado (perlantes, nacarantes, colorantes, perfume) y/o garantizar su conservación y propiedades fisicoquímicas (conservantes, antioxidantes, reguladores del pH...).

En lo que respecta a la frecuencia con que debe lavarse el cabello conviene decir que no hay una cadencia universalmente aceptada para esta práctica higiénica: cada persona, en función del tipo de cabello, de su tipo de actividad y de sus necesidades, será quien marcará su propia pauta.

ACONDICIONADORES

La utilización de champús suele asociarse con la de acondicionadores capilares. Inicialmente fueron concebidos para su aplicación tras el champú con posterior enjuague (*rinse-off*) para contrarrestar los efectos negativos sobre el cabello de una excesiva deslipidificación potencialmente derivada del lavado. Posteriormente aparecieron los champús acondicionadores, que consiguiendo el efecto deseado proporcionaban al consumidor mayor comodidad y ahorro de tiempo, ya que se reducía la aplicación de productos de dos a uno.

Las últimas tendencias nos llevan a considerar los acondicionadores como productos de tratamiento, ya que se potencian las formulaciones *leave-on* (productos que no necesitan enjuagado posterior) que permiten un mayor tiempo de permanencia sobre el cabello e incorporan activos con funciones diversas.

La función de los agentes acondicionadores es unirse al cabello y permanecer sobre él el mayor tiempo posible con la

CONSEJOS PARA UN CORRECTO LAVADO

Hay algunos consejos que el farmacéutico puede trasladar a sus clientes para orientarlos sobre cómo debe realizarse un correcto lavado capilar:

- Se debe escoger un champú correctamente formulado y adecuado al tipo de cabello de cada persona (graso, seco o mixto).
- Para conseguir un óptimo resultado y minimizar las agresiones al cabello, es aconsejable cepillar suavemente antes

de lavarlo: primero por las puntas y finalmente por las raíces para estimular el riego sanguíneo y desenredar el pelo.

- Se inicia el lavado mojando el pelo y aplicando una pequeña cantidad de champú sobre el cabello húmedo, para posteriormente efectuar un masaje suave con los dedos en el cuero cabelludo evitando realizar una presión excesiva.
- El aclarado se realizará con abundante agua, no demasiado caliente y con una

presión moderada. Es recomendable ir disminuyendo la temperatura del agua hasta que esté fría.

- Al secar el cabello debe evitarse el frotarlo enérgicamente o retorcerlo, pues podríamos llegar a dañarlo. Si es posible, se debe dejar secar el cabello al aire libre. Si se opta por utilizar un secador de cabello, debe fijarse a una temperatura y potencia suaves, y mantenerlo a una distancia prudencial para no quemar el cabello (unos 30 cm.).

finalidad de: neutralizar el exceso de cargas negativas de la fibra capilar y la electricidad estática, reengrasar, aportar brillo, restituir el pH natural y formar una película que proteja el cabello de las agresiones externas. Entre los agentes acondicionadores más utilizados se encuentran: sales de amonio cuaternario (quats), polímeros catiónicos, siliconas, aceites y ceras vegetales y derivados proteicos.

COSMÉTICOS Y PRODUCTOS DERMATOLÓGICOS DE TRATAMIENTO

Denominador común de todos los preparados incluidos en este epígrafe, independientemente de la disfunción a tratar, es la garantía de que los activos en ellos vehiculados sean capaces de llegar correctamente y en cantidad suficiente a las estructuras del área tratada a las que van destinados.

LOS AGENTES ACONDICIONADORES MÁS COMUNES SON: SALES DE AMONIO CUATERNARIO (QUATS), POLÍMEROS CATIÓNICOS, SILICONAS, ACEITES Y CERAS VEGETALES Y DERIVADOS PROTEICOS

Las especiales características del cuero cabelludo –en particular su escasa permeabilidad– hace necesario que, en muchas ocasiones, los activos se incluyan en vectores y/o en vehículos líquidos con disolventes acuosos o alcohólicos que actúen como promotores de la absorción.

Champús, mascarillas, bálsamos y lociones son las formulaciones más empleadas, combinado eficazmente tanto sus propiedades higiénicas como sus específicos reclamos en cada tratamiento.

PRODUCTOS ANTICAÍDA

Los productos anticaída son preparados de uso tópico destinados a paliar un proceso, de curso lento pero continuado, caracterizado por una pérdida progresiva del cabello. Es importante tener presente en el abordaje de este tipo de problemas que los esfuerzos deben dirigirse a fortalecer el cabello existente y a prolongar la vida de los folículos pilosos activos, puesto que existen muy pocas probabilidades de regenerar con éxito un folículo ya perdido.

Es por ello que el mercado farmacéutico y dermocosmético pone a disposición de los usuarios una serie de activos que, incluidos en lociones y champús, reivindican las siguientes funciones:

- Nutrir, proteger, reestructurar y estimular el folículo piloso favoreciendo su fase anágena. En este epígrafe puede incluirse un amplio y variado grupo de ingredientes activos entre los cuales pueden destacarse: oligoelementos (cinc, hierro, cobre, silyce), factores vitamínicos (ácido retinoico, vitaminas del grupo B, biotina), hidrolizados de proteínas, mucopolisacáridos, extractos de plantas (árnica,

equinacea, ginseng, *Ginkgo biloba*, equiseto, centella...) y protectores del manto hidrolipídico (ceras y aceites emulsionados).

- Promover la irrigación del folículo piloso mediante la estimulación de las terminaciones vasculares que lo enervan. Vasodilatadores (minoxidil), rubefacientes (alcanfor, mentol, extractos y aceites vegetales de árnica, romero, eucalipto, pino, romero o tomillo...) e irritantes (capsaicina, podofilo...) son los principales ingredientes activos de este grupo y también los más frecuentemente utilizados.

La aplicación de estos productos se realizará preferentemente masajeando la zona capilar, ya que además de favorecer la extensibilidad, reparto homogéneo y absorción del preparado, se estimulará el riego sanguíneo en la zona tratada. Igualmente se recomienda el establecimiento de una pauta rutinaria en su aplicación ya que con ello se facilita la constancia, orden y continuación de los tratamientos anticaída, que son esencialmente las claves de su éxito.

Los champús antialopécicos, dada su baja permanencia en el cuero cabelludo, se posicionan como preparados destinados a prevenir la pérdida del cabello en casos no alarmantes o como coadyuvantes a la aplicación de gamas de productos capilares anticaída específicos. Además de ello, deberán mantener el cabello limpio y sano y dotarlo a su vez de brillo, suavidad y «peinabilidad». Estas acciones deberán ser llevadas a cabo respetando las necesidades y tipología de cada tipo de pelo e introduciendo los medios para paliar los problemas asociados que puedan coexistir.

A diferencia de los champús, las lociones y ampollas monodosis son formulaciones *leave-on*, que por el hecho de no requerir aclarado permiten un mayor tiempo de permanencia sobre el cuero cabelludo y por consiguiente una mayor efectividad. A pesar de su naturaleza normalmente hidroalcohólica, deben evitar una excesiva deslipidificación y no reseca el estrato córneo, situación que implicaría que la absorción de los diferentes activos se viera dificultada.

PRODUCTOS ANTISEBORREICOS

Las formulaciones disponibles para tratar –o al menos controlar– la seborrea del cuero cabelludo son básicamente champús y lociones hidroalcohólicas, en cuya composición se incluyen agentes que buscan desengrasar el cabello con el fin de mantenerlo limpio, brillante y sedoso. Sin embargo, y a pesar de la efectividad de este tipo de preparados, se suele recomendar que su uso se combine con la aplicación de champús suaves y de uso frecuente, capaces de compensar los enérgicos efectos desengrasantes de los preparados antiseborreicos y así disminuir la probabilidad de que se produzca una seborrea reaccional secundaria al tratamiento efectuado.

Otras de las alternativas a este efecto rebote son los tratamientos de relevo, que permiten espaciar los lavados (ampollas de prelavado, champús sin espuma, champús secos en spray...).

En los productos antiseborreicos destinados a tratar casos de seborrea de leve a moderada es frecuente encontrar combinados varios ingredientes activos con el fin de incrementar su efectividad y alcanzar los siguientes objetivos:

- Inhibir la lipogénesis o síntesis de lípidos en el interior de las glándulas sebáceas.
- Eliminar el exceso de sebo presente tanto en el cabello como en el cuero cabelludo, sin deslipidificar completamente la estructura capilar.
- Regular la secreción de las glándulas pilosebáceas.
- Reducir la irritación provocada por la degradación de los triglicéridos a ácidos grasos libres por parte de los microorganismos presentes en el cuero cabelludo.
- Permitir un fácil peinado, dejando los cabellos limpios, suaves y brillantes.

Los activos más empleados para controlar la seborrea son:

- Azufre y derivados azufrados: reivindican una acción queratolítica, antiséptica, antiseborreica y antifúngica, por lo que su inclusión está plenamente justificada para normalizar la hipersecreción sebácea que afecta la zona a tratar. Su mayor inconveniente reside en el alto riesgo de producir irritación y reseca la piel del área tratada y la consiguiente aparición de seborrea de rebote.
- Breas: la actual tendencia es el empleo de breas rectificadas y desodorizadas (coaltar, coaltar saponinado...) que hacen que su aplicación sea más agradable. Su acción antiseborreica se complementa con una acción reductora interviniendo en los procesos de mitosis.
- Tioxolona: presenta acción seborreguladora sin generar efecto rebote.
- Moléculas repelentes del sebo capilar: forman una película sobre el cabello que repele los lípidos capilares con el fin de retrasar un sobreengrasado del cuero cabelludo.
- Extractos vegetales con alto contenido en taninos (ortiga blanca, hamamelis, abedul, berro...), aceites esenciales (lavanda, romero, tomillo, limón, pino y eucaliptus...) y compuestos aromáticos como mentol, alcanfor o timol. Todos ellos son incorporados a preparados antiseborreicos con la finalidad de controlar la producción y secreción de sebo, mitigar las molestias derivadas de su sobreproducción, eliminar el sebo de la superficie del pelo una vez que se han producido y minimizar el riesgo de infecciones secundarias o una sobrecolonización del cuero cabelludo por microorganismos oportunistas.

La efectividad de todos estos activos, aunque está bien contrastada, puede ser insuficiente en los tratamientos de procesos de seborrea grave, en los que se puede requerir la administración de preparados farmacológicos que por su naturaleza y características deben ser utilizados bajo supervisión facultativa.

PRODUCTOS ANTICASPA

El mercado dermofarmacéutico dispone de una amplia gama de productos para abordar con éxito el molesto e inestético problema de la caspa. Los principios activos que se incorporan para ello son altamente efectivos, basando su acción en la

corrección de las alteraciones que generan un estado desca-
mativo del cuero cabelludo.

La aplicación regular de champús y lociones anticasca per-
sigue básicamente:

- Normalizar la actividad celular, regularizando el recambio de células epidérmicas y permitiendo de este modo que éstas recuperen una correcta queratinización. Para ello se dispone de ingredientes activos como la piritiona de cinc, el sulfuro de selenio, etc.
- Controlar la hipersecreción sebácea, frecuentemente asociada al problema de la caspa. Coaltar, formas de azufre orgánico modificadas para mejorar su solubilidad en vehículos orgánicos, etc. son opciones válidas para este tipo de preparados.
- Desestructurar la molécula de queratina y favorecer la eliminación del exceso de agregados corneocíticos que se hallan sobre el cuero cabelludo o adheridas al cabello en forma de partículas menores. Queratolíticos como el ácido salicílico, el ictiol, la urea, derivados de azufre... pueden ser incorporados a estas formulaciones por su actividad exfoliante.
- Inhibir la proliferación de microorganismos saprofitos del cuero cabelludo, especialmente de *Pityrosporum ovale*. Algunos de los antifúngicos y antisépticos utilizados presentan



adicionalmente cierta actividad citostática, por lo que también contribuyen a normalizar el proceso de queratinización del cuero cabelludo.

Con el fin de conseguir mayor efectividad se recomienda el empleo de champús y/o lociones que incorporen más de un ingrediente activo, fundamentalmente para evitar el desarrollo de resistencias a un determinado agente antifúngico. Su aplicación debe complementarse con un suave masaje del cuero cabelludo, que por un lado favorezca la eliminación de células muertas y por otro incremente la permanencia del preparado anticasca.

Si bien es cierto que un mayor tiempo de contacto es necesario para aumentar la eficacia del champú, es igualmente necesario realizar un adecuado aclarado para eli-

JUNTO CON SU ADECUADA FORMULACIÓN, LA APLICACIÓN SISTEMÁTICA Y LA CONTINUIDAD SON LAS CLAVES DEL ÉXITO DE UN TRATAMIENTO ANTICAÍDA

minar completamente los restos de champú y evitar de este modo las potenciales irritaciones que los activos anticasca puedan ocasionar. Conviene reiterar la necesidad de que los preparados anticasca sean formulados con excipientes y coadyuvantes poco agresivos, respetuosos con las estructuras a las que se destinan, dotados de propiedades cosméticas que realcen la belleza del cabello, faciliten su peinabilidad y que presenten un bajo potencial irritante, ya que van destinados a tratar una epidermis ya de por sí alterada.

NUTRIBELLEZA

Tradicionalmente, para el cuidado, embellecimiento y tratamiento del cabello se ha recurrido a la aplicación tópica de diferentes preparados. Son muchas las formulaciones e ingredientes activos disponibles para ello, sin

embargo las nuevas tendencias abogan por un cuidado no sólo externo de estas estructuras, sino también interno: que aporte nutrientes que mejoren su aspecto y las fortalezcan.

El pelo es una estructura caracterizada por un elevado recambio celular, por lo que sus requerimientos nutricionales son elevados. Por consiguiente, una dieta sana, variada y equilibrada será básica para mantenerlo en perfecto estado. Sin embargo, en determinadas situaciones (estrés, cansancio, envejecimiento, desequilibrios alimentarios, contaminación...) o etapas vitales del individuo podrá requerirse un aporte nutricional adicional, que ayude a evitar una mayor fragilidad, pérdida o alteraciones en la calidad del pelo.

Los complementos de la dieta especialmente formulados y diseñados con esta finalidad (erróneamente denominados cosméticos orales), incorporan aminoácidos, minerales, vitaminas, extractos vegetales y demás compuestos que proporcionan fuerza al cabello y preservan la masa capilar. Estos micronutrientes actúan de forma continua, reactivando los mecanismos biológicos del bulbo capilar, estimulando la síntesis de queratina y complementando la acción que tópicamente ejercen los preparados dermocosméticos.

No obstante, este grupo de productos no constituyen, ni deben ser considerados como una alternativa válida al aporte normal y equilibrado de nutrientes, que debe siempre adquirirse mediante el seguimiento cotidiano de una dieta sana y equilibrada, especialmente rica en frutas y verduras. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia y los pacientes bajo control médico deberán consultar a éste sobre la idoneidad de su administración antes de iniciar su consumo y en ningún caso deberán exceder la dosis recomendada.

Lo mismo ocurre con la administración concomitante de más de uno de estos preparados con finalidades diversas: debe procurarse que su combinación no lleve al individuo a superar la dosis diaria recomendada de alguno de los activos que incluyen. **Of**