

Otoño y caída del cabello, es posible prevenir

EL CUIDADO CAPILAR, Y EN CONCRETO LOS PRODUCTOS RELACIONADOS CON LA CAÍDA DEL CABELLO SON, EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO, UNA CATEGORÍA A LA QUE DEBE PRESTARSE ATENCIÓN DESDE LA FARMACIA, APROVECHANDO LA ESTACIONALIDAD DE ESTE TIPO DE PRODUCTOS.

Aunque la caída del cabello es un fenómeno que tiene lugar durante todo el año y es motivo de preocupación para muchos pacientes de la farmacia, es cierto que con la llegada del otoño este proceso se acelera de manera notoria, provocando una afluencia mayor a la farmacia en busca de productos que puedan poner algún tipo de remedio, aunque sea leve.

La explicación a la relación entre la caída del cabello y la llegada del otoño existe, no es un mito de los muchos que circulan en relación a este tema, y es que el mayor número de cabellos en fase telógena o de desprendimiento se produce por el aumento circunual de las concentraciones plasmáticas de andrógenos,

que en nuestras latitudes, en Europa, se produce en los meses otoñales, especialmente en septiembre y octubre. Algunas personas atraviesan esta fase coincidiendo con dos periodos máximos anuales, que son precisamente en otoño y en primavera. Además, al disminuir la temperatura cuando comienza la estación otoñal, se produce una disminución del riego sanguíneo, que se suma a que el cabello se encuentra debilitado por los factores ambientales derivados del verano, por lo que tiende a caerse en mayor medida, haciéndose más patente.

No es de extrañar, entonces, la demanda creciente que se puede observar en esta época del año de productos relacionados con el cuidado, la prevención y el tratamiento capilar, y la caída del cabello en concreto. Y la farmacia debe aprovechar esta estacionalidad para reordenar su escaparate, organizando categorías, exposición y surtido, de manera que pueda rentabilizar al máximo las ventas con la llegada de la nueva estación. Cada cabello necesita unos cuidados concretos y específicos, adaptados a su tipología, y el farmacéutico es el profesional que puede ofrecer consejo experto e individualizado.

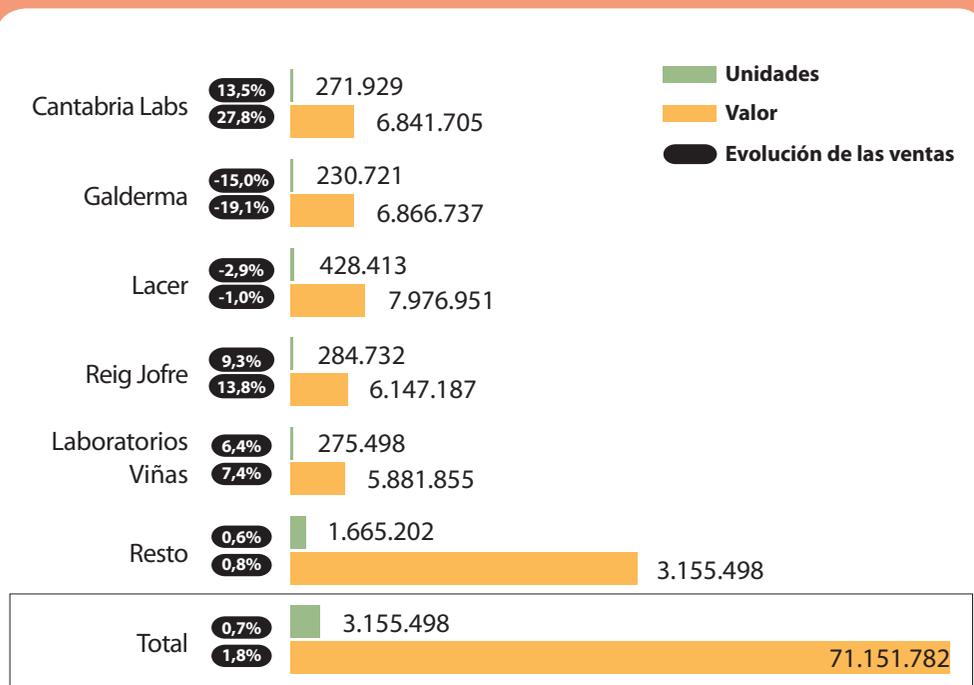
EL CONSEJO FARMACÉUTICO PUEDE APORTAR LAS SOLUCIONES MÁS ADECUADAS PARA DEVOLVER AL CABELLO SU VITALIDAD

Los ciclos capilares

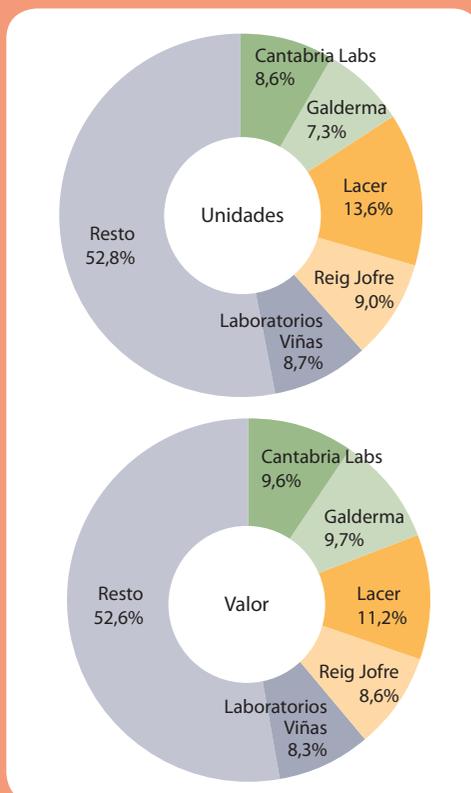
Durante los meses de verano, y a pesar de que puedan tomarse precauciones para cuidar el cabello, la exposición al sol, el cloro de las piscinas o la sal del mar afectan a su estado de elasticidad y fortaleza de manera inevitable. Esas circunstancias ambientales provocan que en el periodo estival el cabello se vea dañado, y en concreto salgan perjudicadas tanto la queratina como la melanina, factores que convierten el cabello en frágil, apagado, y falto de brillo.

AL DISMINUIR LA TEMPERATURA CUANDO COMIENZA EL OTOÑO, SE PRODUCE UNA DISMINUCIÓN DEL RIEGO SANGUÍNEO

PRODUCTOS ANTICAÍDA DEL CABELLO. VENTAS. (TAM agosto 2019).



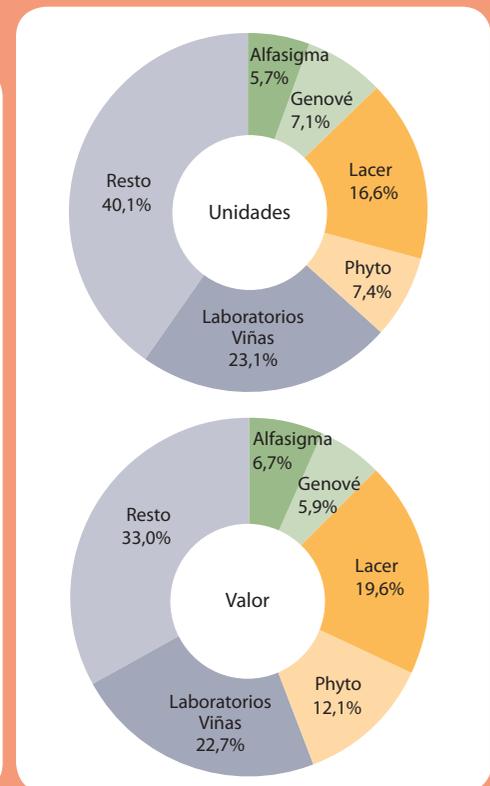
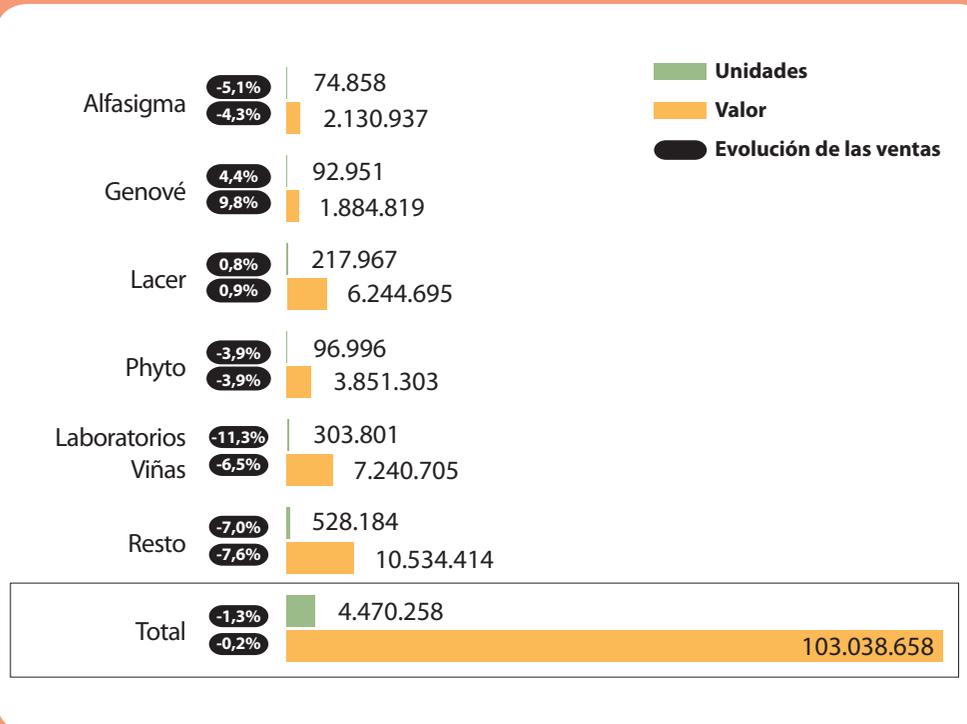
Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, Sell Out, COMBI, dato de agosto 2019. Categoría Anticaída del cabello (86H2)
Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) / TAM: Total Anual Móvil. Últimos 12 meses
Elaboración: IM Farmacias

MERCADO CAÍDA DEL CABELLO. PRODUCTOS NUTRITIVOS Y CÁPSULAS. VENTAS. (TAM agosto 2019).

Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, Sell Out, COMBI, dato de agosto 2019. Categoría Anticaída del cabello y Productos para pelo y uñas (86J1)
Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) en miles / TAM: Total Anual Móvil. Últimos 12 meses
Elaboración: IM Farmacias

La llegada del otoño, además de reducir esos factores ambientales que agreden a la salud capilar, también es el momento de la temida caída, por lo que puede ser la época del año

más apropiada para intentar maximizar el cuidado del cabello y el cuero cabelludo, y para ello existen multitud de productos específicos en la farmacia, muchos de los cuales se basan en extractos vegetales, que junto al preciado consejo farmacéutico pueden aportar las soluciones más adecuadas para devolver al cabello su vitalidad.

El cuero cabelludo es la piel de la cabeza humana, y en él se encuentran los folículos pilosebáceos, que son las estructuras que generan el cabello, y cada uno de ellos, a su vez, se compone de bulbo piloso, glándula sebácea, glándula sudorípara y músculo erector del pelo. El tallo es la parte visible del cabello, la raíz es la parte comprendida entre el bulbo y el nacimiento del pelo en el cuero cabelludo y el bulbo piloso es la porción más profunda. Cada folículo piloso puede generar unos treinta pelos.

El cabello no crece de manera indefinida, sino que sigue un ciclo que consta de las siguientes fases:

- Periodo de crecimiento o *Anagen*, que dura de dos a seis años. Aproximadamente el 82-86% de los cabellos están en esta fase.
- Periodo de reposo o *Catagen*, que dura tres semanas. Alrededor del 1% de los cabellos se encuentran en esta fase.
- Periodo de caída o *Telogen*, que dura tres meses. De forma general, el 13-17% de los cabellos están en esta fase.

EL TRICOGRAMA PERMITE HACER UNA EVALUACIÓN DE LA ALOPECIA DEL PACIENTE Y SU SEVERIDAD

porcentajes que acabamos de comentar, con los cabellos en las diferentes fases, es lo que se conoce como tricograma, y es lo que permite hacer una evaluación de la alopecia del paciente y su severidad. En la cabeza existen alrededor de 100.000- 150.000 cabellos, y aunque se considera normal que diariamente caigan entre 100 y 150, el exceso de caída ocasiona alopecia. Además, esta caída puede acentuarse en determinadas situaciones, como una mayor longitud del pelo o un manejo brusco del mismo.

El fenómeno de caerse el cabello tiene un control hormonal, en el que intervienen fundamentalmente dos de ellas:

- Los estrógenos son las hormonas sexuales femeninas, que ayudan a formar las proteínas del pelo, y gracias a ello la estructura y el ciclo capilar pueden ser normales.
- Los andrógenos, hormonas sexuales masculinas, por el contrario, reducen esta formación de proteínas, acortando la fase de crecimiento y debilitando en general el cabello.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que la duración del ciclo del cabello varía en función de la localización en la cabeza, ya que en la parte alta, es de unos 3-4 años, en los temporales es de 5 años y en la región occipital la duración es de 7 años. Por eso el cabello de la región frontal, las entradas y la coronilla se desprende al doble de velocidad que el de la nuca, siendo los últimos cabellos que caen.

¿Alopecia o no?

El cabello se renueva constantemente, por lo que su caída es normal, y en condiciones normales no supone riesgo de calvicie. La distribución por

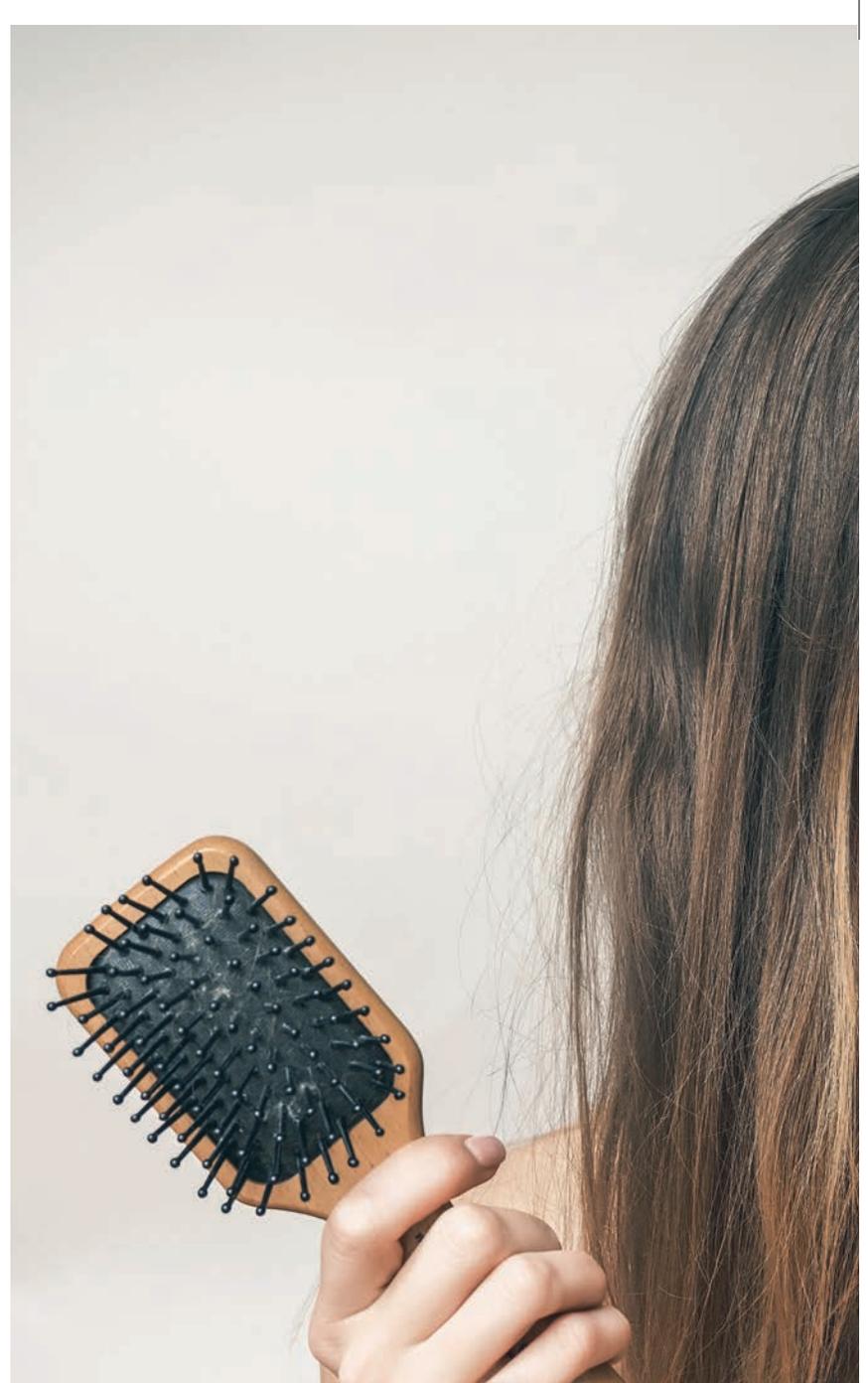
También el envejecimiento de la persona determina que los ciclos de crecimiento sean más cortos, mientras que las fases de reposo y caída se alargan. Hay menos folículos pilosos en actividad, así que hay menos cabellos y también los que hay son más finos. Además, la velocidad de crecimiento del cabello disminuye considerablemente a partir de los 50 años de edad.

EXISTEN UNA SERIE DE EXTRACTOS VEGETALES QUE RESULTAN DE UTILIDAD PARA PALIAR LA CAÍDA DEL CABELLO

Extractos vegetales útiles

Aunque en esto de la caída del cabello, como en casi todo lo relacionado con la salud, no existen los llamados “productos milagro”, y eso es algo que saben perfectamente los profesionales farmacéuticos, sí existen una serie de extractos y derivados vegetales que resultan de utilidad para paliar en la medida de lo posible esta caída. Describiremos aquí los más destacados:

- La raíz del **Ginseng** ejerce un efecto estimulante en el cuero cabelludo, logrando aumentar el grosor del mismo. También se caracteriza por su capacidad de provocar la renovación celular, proporcionando al cuero cabelludo elasticidad y tonificándolo.
- Los extractos de corteza de **Quina** también son reconocidos por sus propiedades estimulantes con respecto al bulbo piloso, utilizándose tradicionalmente como fortalecedor capilar.
- El **Té** también favorece la renovación celular, además de ayudar a mantener sano el cuero cabelludo. También sus propiedades han hecho que se utilice para oscurecer el cabello de forma progresiva mediante la infusión.
- El **Romero** se utiliza desde la medicina tradicional como revita-



¿Tratamientos efectivos?

Existen más de 100 tipos de alopecia, como la originada por un déficit de hierro o por una alteración de las hormonas tiroideas (efluvios telogénicos), las originadas por un problema inmunológico o la alopecia androgenética o calvicie común, entre otras muchas.

Por este motivo, tal y como recuerdan desde la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), es fundamental un correcto diagnóstico y tratamiento de la caída del cabello, y los dermatólogos son los únicos médicos en cuyo programa de formación se encuentra la tricología.

Entre las novedades terapéuticas para este problema, que genera una elevada ansiedad entre quienes lo sufren, la AEDV señala la efectividad y seguridad de los fármacos inhibidores de la 5alfa reductasa (finasteride y dutasteride) tanto orales, tópicos, como en infiltraciones en la alopecia androgénica (AGA) masculina y femenina y para la alopecia frontal fibrosante. Otras vías terapéuticas para la AGA, en vías de investigación, son los fármacos setipirant y los agonistas de la vía Wnt. En la alopecia areata, los inhibidores de la vía JAK suponen una prometedora opción terapéutica para estos pacientes.

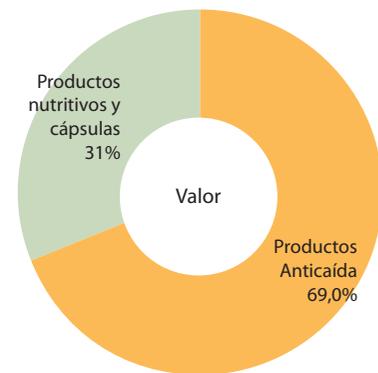
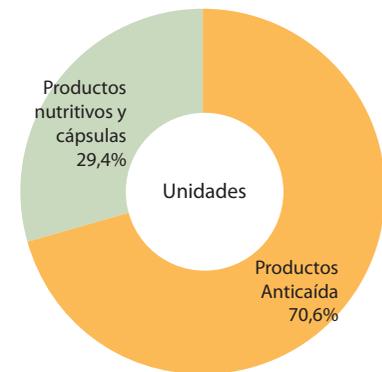
lizante del cuero cabelludo, para estimular el crecimiento y fortalecer el cabello en general. Además, se ha descubierto un efecto antiandrógeno, así que resulta especialmente útil en casos de cabello graso, caspa, y también para prevenir la alopecia.

Alopecia y medicamentos

Uno de los factores que más pueden influir en la caída del cabello o dificultar su crecimiento es la toma de determinados tipos de medicamentos. Normalmente la caída se produce como efecto directo del medicamento sobre el folículo, pero a veces es consecuencia del efecto generalizado que produce el medicamento en todo el organismo. Por este motivo, las zonas corporales que tienen más folículos en fase anágena, de crecimiento, como el cuero cabelludo y la barba, pueden verse más afectadas, y menos las cejas y las pestañas.



MERCADO CAÍDA DEL CABELLO. Cuota de mercado. (TAM agosto 2019).



Fuente: IQVIA, Sell Out, COMBI, dato de agosto 2019. Categoría Anticaída del cabello (86H2) y Productos para pelo y uñas (86J1)
Medidas: unidades y valores (Precio de Venta Público) en miles / TAM: Total Anual Móvil. Últimos 12 meses

La alopecia causada por los medicamentos puede ser de dos tipos:

- *Por efluvio anagénico.* El crecimiento del cabello se detiene de manera repentina, y es el resultado de la acción directa del medicamento sobre las células matriciales en fase anágena. La manifestación es brusca, intensa y reversible, con una pérdida del cabello anágeno, a los pocos días o semanas de la administración del medicamento.
- *Por efluvio telogénico o alopecia difusa.* En este caso, la alopecia se origina porque un gran número de folículos pilosos entran en fase telógena de manera sincronizada. La pérdida de cabellos se centra en los que estaban en fase de caída, en un periodo de dos a cuatro meses tras la ingesta del medicamento. La caída no es intensa, como en el caso anterior, sino que es difusa, y también es reversible. La mayor parte de las alopecias causadas por la toma de medicamentos es de este tipo.

Algunas enfermedades también pueden ocasionar pérdidas de cabello, como es el caso de las relacionadas con la glándula tiroidea, la psoriasis en el cuero cabelludo, y en ocasiones la diabetes mellitus y algunas intervenciones quirúrgicas.

Embarazo y lactancia

Después del embarazo, una de las consultas más frecuentes relacionadas con el cabello, y también una problemática que preocupa a la gran mayoría de las mujeres es la caída del cabello. Normalmente, a los dos o tres meses tras el parto comienza a iniciarse una caída que suele durar unos tres meses, y siempre es reversible.

Aunque este fenómeno no se puede evitar, porque es hormonal, sí puede intentar atenuarse mediante tratamientos que reduzcan la intensidad y duración de la caída, revitalizantes y tonificantes del cuero cabelludo. Aunque sabemos que es una situación que se resuelve sola, no está de más decir que las situaciones de estrés emocional también provocan pérdidas de cabello, por lo que en el caso de una madre en los primeros meses desde el nacimiento de su bebé es un factor decisivo. Los altibajos emocionales y hormonales son frecuentes y normales, en una situación en la que tu vida ha cambiado por completo y que puede generar mucho estrés.

El descanso, una buena alimentación, completa y equilibrada, y un entorno comprensivo que apoye a la madre en estos primeros meses pueden ayudar enormemente a mejorar el bienestar de la mujer, y por consecuencia, que esto repercuta en una recuperación más temprana del cabello. +