

Caída capilar: abordaje profesional de una de las consultas más frecuentes en las farmacias

EN OTOÑO SE PUEDE HASTA CUADRUPLICAR LA PÉRDIDA DE PELOS AL DÍA COMO PARTE DE LA FASE TELÓGENA DEL CICLO.



Durante el otoño, la caída del cabello se convierte en una gran preocupación para muchas personas. De media se pierden unos 100 pelos al día, aunque esta caída no es considerable por el simple hecho de que al mismo tiempo crecen cabellos nuevos. Pero tanto en otoño como en primavera, esta cifra se llega a duplicar: la caída puede subir hasta los 300 y 400. En general, el cabello se ve debilitado por la agresividad con la que lo solemos tratar en los meses de calor.

Desde el servicio de Dermatología del Hospital Universitari Sagrat Cor y del Hospital Universitari General de Catalunya, sin embargo, aseguran que no hay que alarmarse, puesto que en la mayoría de los casos esta caída forma parte del ciclo capilar. Este proceso se conoce como ciclo de renovación folicular. Afecta a los folículos pilosos, que es de donde crece nuestro cabello, y está formado por fases de crecimiento y fases de caída. En este proceso el pelo no se pierde, se renueva.

El mencionado ciclo capilar está compuesto por tres fases distintas: la anágena, la catágena y la telógena. La fase anágena o fase de crecimiento es aquella en la que las células de la raíz están activas y se forma el nuevo cabello, con una tasa de crecimiento de un centímetro al mes. En segundo lugar se encuentra la fase catágena o período de transición, que dura de dos a tres semanas en las que se detiene el crecimiento y el folículo cambia de forma. Finalmente, la etapa telógena o de reposo tiene una duración de entre dos y tres meses, momento en el cual el folículo descansa y el pelo empieza a caer. Una vez finalizada esta última fase se vuelve a iniciar el ciclo.

Estas etapas vienen determinadas por distintos factores, como son la genética, hábitos alimenticios, el clima, patologías o cambios en el organismo provocados por el estrés o el embarazo. Principalmente las épocas telógenas coinciden con el otoño y la primavera, mientras que la fase anágena tiene lugar en verano y en invierno. Cada pelo evoluciona de forma independiente, pero, aún así, todos siguen el ciclo capilar.

Aunque las causas no están del todo claras, **M^a Teresa Truchuelo**, dermatóloga en el Hospital Vithas Nuestra Señora de América, desmiente algunos mitos sobre el tema. Por ejemplo, el uso de lacas, gominas, planchas y secadores no afecta a la caída del pelo como se viene creyendo hasta ahora. Como tampoco lo hace lavarse el pelo diariamente. *“Sí es cierto que pueden volverlo más frágil y áspero, pero no está demostrado que sean los causantes de la pérdida de pelo”*, señala. *“Algunos optan por cortarse el pelo para frenar la caída. Es otro de los falsos mitos. Lo que ocurre es que, al tener menos cantidad de pelo, simplemente tenemos la sensación de menor pérdida”*, agrega.

Cuando la caída del cabello deja de ser un problema estacional

Entonces ¿cuándo debemos preocuparnos? La caída del cabello en ocasiones puede ir más allá de un simple problema estacional. Cuando se pierdan más de 100 al día o cuando queden 10 en la mano ante una tracción brusca (*pull test*), entonces es aconsejable consultar a un especialista.

En este sentido, Truchuelo destaca la necesidad de diferenciar entre los distintos tipos de caída del cabello que responden a diferentes causas. Los más frecuentes son: alopecia androgenética, efluvio telógeno, efluvio del posparto y alopecia traccional.

En concreto, el efluvio telógeno, la caída capilar más frecuente en las mujeres, produce una caída muy llamativa en un margen de tiempo reducido. Se trata de un cuadro agudo asociado a infecciones, déficits vitamínicos o periodos de estrés o eventos traumáticos, que actúa como desencadenante y que cambia las fases del ciclo capilar.

Asimismo, el efluvio del posparto afecta a muchas mujeres a los tres o cuatro meses de dar a luz. Esto se debe a que durante el embarazo los niveles altos de estrógenos aumentan el anclaje del pelo al cuero cabelludo y, cuando bajan esos niveles, el pelo pasa a fase telógena. Sin embargo, la alopecia androgenética responde a factores hereditarios y genéticos: afecta a hombres mayores de 50 años y a mujeres que ya han pasado la menopausia. Es un problema a raíz del folículo, con sensibilidad aumentada a la testosterona, que se localiza principalmente en la zona de las entradas y la coronilla y tiene una causa hormonal local, determinada por los genes. En las mujeres se observa en el ensanchamiento de la raya del pelo, laterales y zona occipital, con un afinamiento progresivo del cabello y pérdida de



densidad. Con el tratamiento se puede revertir el proceso de la alopecia y luego mantenerlo, teniendo en cuenta que se trata de una patología cuya evolución es progresiva y crónica. La alopecia androgénica y el efluvio telógeno están detrás de seis de cada diez consultas. Y es que, más allá de ser una cuestión estética, es considerada enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS). De hecho, puede causar una importante afectación estética, lo que afecta a la autoestima y a la calidad de vida de la persona afectada.

Tratamientos disponibles

En la farmacia comunitaria podemos encontrar tratamientos no farmacológicos que van a ayudar mitigar la alopecia leve, o que pueden acompañar a tratamientos farmacológicos en alopecia moderada, desde complementos alimenticios por vía oral hasta champús, lociones, ampollas o sprays.

Tomás Muret, farmacéutico y vocal nacional de dermofarmacia en el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), sostiene que *“en caso de presentar una caída leve o moderada del cabello, el farmacéutico puede indicar un tratamiento farmacológico tópico con minoxidil al 2 y al 5 % , comprimidos de cistina o complementos orales que, además de aminoácidos, contienen vitaminas y minerales que se relacionan con el desarrollo capilar”*. Actualmente los más avanzados permiten una posología única de solo una cápsula al día.

De hecho, los especialistas coinciden en que el minoxidil tópico es uno de los tratamientos más efectivos en casos de alopecia, pues aumenta el flujo sanguíneo al folículo, de modo que lo nutre más. Se puede aplicar en espuma para reducir los efectos secundarios como el crecimiento de vello corporal. Tanto es así que es el único medicamento aprobado en ficha técnica para tratar la alopecia androgenética femenina.

Cabe recordar, por otro lado, *“que la alopecia moderada y grave debe ser diagnosticada y*

MERCADO PRODUCTOS ANTICAÍDA DEL CABELLO (86H2) VENTAS EN MILES (MAT 07/2024)



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW
Periodo consultado: MAT 07/2024 (acumulado de los últimos 12 meses, desde agosto del 2023 a julio del 2024)
Medidas: unidades y valores en € PVP (Precio Venta Público)
Elaboración: IM Farmacias

tratada por un dermatólogo o tricólogo, quien podrá prescribir medicamentos indicados para la alopecia como el minoxidilo tópico o la finasterida oral”, recuerda el farmacéutico. También se pueden prescribir medicamentos indicados para otras patologías, pero que tienen muchísima evidencia científica en el tratamiento de la alopecia: “Son los denominados medicamentos ‘off label’, y algunos ejemplos a nivel tópico son la finasterida y el propionato de clobetasol (que también puede pautarse en champú) o la solución de betametasona; y, a nivel oral, el minoxidilo, la dutasterida e incluso fármacos biológicos”.

Además, también existen otros tratamientos, como trasplantes capilares, láser de baja potencia, plasma rico en plaquetas o mesoterapia capilar, entre otros. Otra opción son los nutricosméticos, complementos vitamínicos relacionados con la formación del tallo piloso y la estimulación de las fases del crecimiento del ciclo capilar. Eso sí, están más orientados a la regeneración que a la caída, en ciclos de dos y tres meses o continuados, y se emplean en el efluvio telógeno, el envejecimiento capilar o la alopecia androgénica.

Protocolo de actuación farmacéutica en casos de alopecia

Las consultas capilares interesan a la población y se encuentran entre las más frecuentes en las farmacias y también en el buscador Google, según apuntó **Alba Gómez**, directora de la Unidad de Medicina Capilar del Instituto Médico Ricart, durante la conferencia que inauguró DermoCOFM, las últimas jornadas de dermofarmacia organizadas por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM).

En su ponencia, *‘Actualización en el abordaje de la alopecia: importancia del consejo farmacéutico y criterios de derivación’*, la dermatóloga detalló los pasos que requiere el protocolo de la consulta capilar en las farmacias. En primer lugar, es primordial obtener información del paciente o usuario: motivo de la consulta, antecedentes familiares, afecciones y patologías, alergias, hábitos y estilo de vida, etc. Una vez recopilada esta información, hay que realizar una valoración del cabello, es decir, un análisis capilar a través de una inspección (ver el modelo de patrón de caída: difusa, en placas, progresiva) y una exploración del cuero cabelludo.

El abordaje básico incluye, asimismo, las alergias a medicamentos, otros síntomas como picor o pérdida de pelo en otras zonas del cuerpo y la historia clínica capilar, *“no dar por hecho que caída es igual a pérdida capilar porque no siempre va aparejado; puede haber pérdida, pero sin perder densidad”*, apunta Gómez.

TOP 3 LABORATORIOS SEGÚN VENTAS EN VALORES

Olistic
Cantabria Labs
Laboratorios Viñas

ES IMPORTANTE LAVAR EL CABELLO

DE FORMA DELICADA, REPARTIR EL CHAMPÚ

SUAVEMENTE Y FROTAR CON LAS PALMAS

DE LAS MANOS DURANTE TRES O CUATRO MINUTOS,

LUEGO MASAJEAR LAS PUNTAS

Otra de las recomendaciones expuestas fue hacer un control fotográfico del tratamiento protocolizado, de las rayas y la coronilla. Y es que *“el paciente capilar tiene que entender que los tratamientos son de largo plazo”*. Tecnologías como la tricoscopia permiten obtener imágenes precisas del cuero cabelludo y los folículos para hacer una evaluación objetiva de cuántos pelos tenemos por centímetro cuadrado y llevar a cabo así una monitorización macro y microscópica. En este test de evolución se valora si es necesario derivar al paciente al médico. Por último, se elabora un plan de actuación que puede incluir la recomendación de productos cosméticos y medidas higiénicas y nutricionales.

Recomendaciones desde la farmacia para evitar o frenar la caída

España es el segundo país del mundo con mayor índice de alopecia: el 42,6 % de los hombres españoles la padecen y, tras la menopausia, el 75 % de las mujeres mayores de 65 años también sufren una caída importante. La buena noticia es que, además de tratamientos, existen diferentes estrategias y hábitos encaminados a frenar o mitigar la caída, recogidas por el COF de Madrid.

Así, como para otras tantas cuestiones relacionadas con la salud y el bienestar, cuidar la alimentación, seguir una dieta variada y equilibrada ayuda a aportar al cabello los nutrientes que necesita y evitar su debilitamiento y caída. Esta dieta saludable debe incluir vitaminas como la biotina, vitaminas A, C D y E, aminoácidos azufrados como la cistina y la taurina, minerales como hierro y zinc y ácidos grasos omega 3. Puede ser necesaria la administración de suplementos vitamínicos y minerales si nos encontramos ante una alopecia provocada por déficit de determinados elementos nutritivos.

Aprender y practicar técnicas de manejo del estrés, practicar nuevas maneras de relajarse, como respiraciones profundas, meditación y escuchar música, es otro tip farmacéutico para prevenir la caída del cabello.

En la misma línea, es muy recomendable adoptar hábitos de vida saludable, especialmente hacer ejercicio de forma habitual. Además de ayudar a reducir los niveles de ansiedad y estrés que pueden provocar la pérdida de cabello, hacer deporte motiva el flujo sanguíneo, haciendo que llegue mejor al cuero cabelludo. Dormir suficiente, evitar fumar y beber alcohol en exceso también es imprescindible. Del mismo modo, conviene evitar usar cosméticos de mala calidad que puedan desequilibrar la capa grasa del cuero cabelludo.

También es importante desenredar el cabello antes de lavarlo, pues el pelo húmedo es más débil. Y puede ser beneficioso cepillar el pelo, ya que el masaje realizado con las púas del cepillo estimulará la circulación sanguínea a ese nivel, pero siempre evitando el uso de cepillos con cerdas de extremos ásperos o de peines con púas demasiado finas.

Al contrario de lo que se cree, el COFM aconseja lavar el cabello con frecuencia según las necesidades de cada persona. Eso sí, utilizando un champú de calidad, suave, que limpie el cuero cabelludo sin dañar la fibra capilar, específicos para la higiene diaria del cabello o de tratamiento en el caso de caída del cabello, seborrea, caspa, etc. Es importante lavar el cabello de forma delicada, repartir el champú suavemente y frotar con las palmas de las manos durante tres o cuatro minutos, luego masajear las puntas. También es recomendable ir mojando el cabello para que se forme espuma para que el frotamiento no sea tan agresivo. Y, a ser posible, es preferible utilizar agua fría para aclarar el cabello.

A la hora de secarlo, mejor hacerlo de forma natural, solo con la toalla. Si se usa secador, mejor a baja temperatura, sin localizarlo en un punto y a una distancia prudencial. Además, conviene evitar peinados que supongan tensión para el cabello, como coletas tirantes o trenzas muy finas. Igual que el uso de tintes agresivos y de permanentes, siendo los más recomendados los tintes sin amoníaco.

Con todo, la oficina de farmacia cuenta con una gran variedad de productos específicos para cuidar el cabello: champús, mascarillas, acondicionadores, tintes, lociones para proteger y fortalecer el pelo, complejos vitamínicos, etc. Y, por supuesto, el farmacéutico se erige como el primer profesional sanitario al que acudir para recibir consejo y recomendaciones relacionadas con la pérdida capilar. ✚

ESPAÑA ES EL SEGUNDO
PAÍS DEL MUNDO CON
MAYOR ÍNDICE DE
ALOPECIA: EL 42,6 %
DE LOS HOMBRES
ESPAÑOLES LA PADECEN

EL EFLUVIO TELÓGENO, LA CAÍDA CAPILAR
MÁS FRECUENTE EN LAS MUJERES, PRODUCE
UNA CAÍDA DEL CABELLO MUY LLAMATIVA
EN UN MARGEN DE TIEMPO REDUCIDO