



CUERO CABELLUDO Y CABELLO

Ephedra Formación

ANNA SALA TRAVERIA



PUNTOS QUE VEREMOS

- CUERO CABELLUDO
- TIPOS DE CABELLO
- PAPEL DEL EJE HPA EN LA GLÁNDULA SEBÁCEA
- CHAMPÚ SÓLIDO
- FATIGA HIGRAL



CUERO CABELLUDO

- **NORMAL**

- pH normal 5,5 (ligeramente ácido)
- Predomina colesterol libre

- **SECO:**

- poca actividad de la glándula sebácea

- **GRASO:**

- exagerada actividad de la glándula sebácea
- Predominan ésteres de colesterol
- Mayor predisposición proliferación de microorganismos : *Malassezia furfur*





CUERO CABELLUDO

- **SENSIBLE O IRRITADO**

- Se visualizan capilares
- Enrojecimiento pronunciado
- Picor, hormigueo...
- Mayor incidencia en personas con el pelo muy seco o muy graso, tratamientos químicos...
- Puede generar otras alteraciones capilares como caspa, dermatitis, alopecia...

Evitar tensioactivos aniónicos y catiónicos. Utilizar preferiblemente tensioactivos anfóteros.

Ej: *derivados de la betaína*





CUERO CABELLUDO SENSIBLE

- Productos tópicos con ingredientes calmantes y protectores
 - Agua de Hamamelis
 - Extracto de Asterácea
 - Aceites esenciales de Menta y Eucalipto
 - Detergentes suaves
- Tratar la causa que lo está produciendo y valorar la suplementación oral con:
 - Extracto de cúrcuma liposomada
 - GABA, extracto de valeriana, pasiflora..
 - Aswhaganda
 - 5-HTP





CABELLO

- **NORMAL**

- **SECO:**

- Apariencia seca, escamas secas
- Es propenso a romperse y agrietarse



<https://www.wedoact.com/es-es/weblog/cuidado-natural-del-cabello/como-reparar-el-cabello-seco-y-danado/>

- **GRASO:**

- Aspecto grasiento y pegajoso



<https://prixz.com/salud/que-shampoo-hay-para-cabello-graso/>



CUERO CABELLUDO Y CABELLO SECO

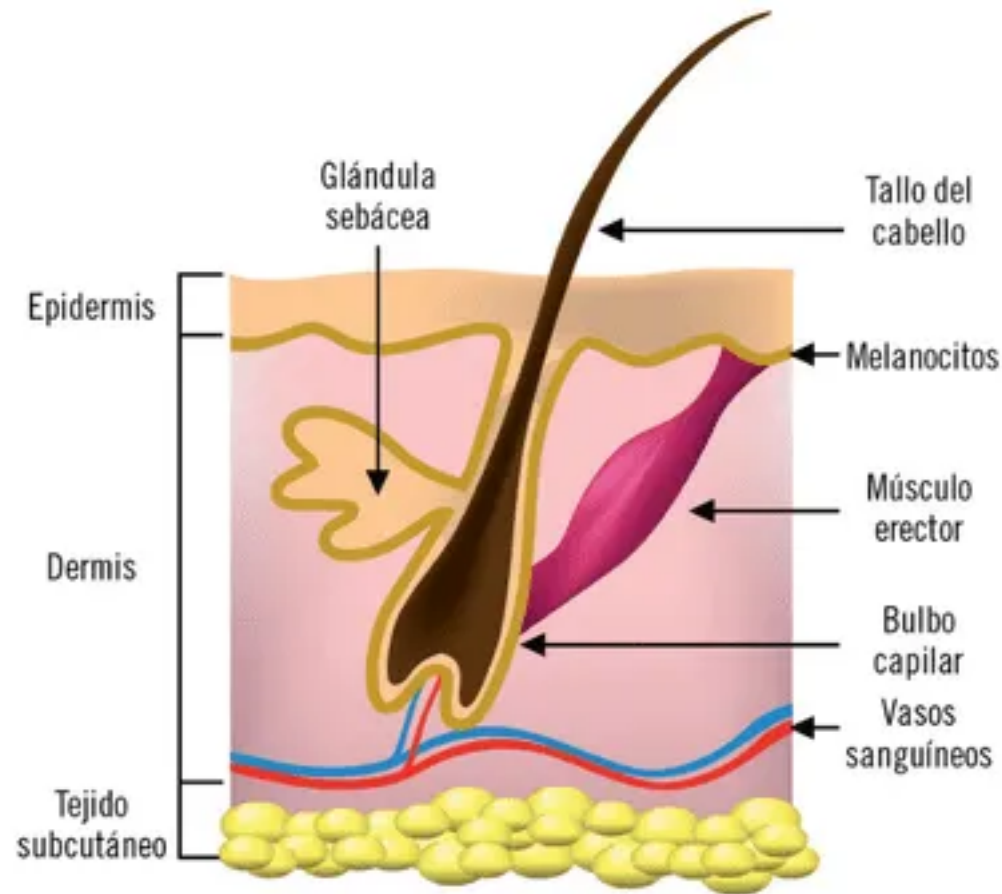
- Menor cantidad de tensioactivos con alto poder desengrasante
- Aumentar la proporción de ingredientes acondicionadores
- Aumentar la proporción de ingredientes reengrasantes
- Reparar el film hidrolípido y el cemento intracelular con ingredientes nutritivos y emolientes como las ceramidas, los aceites vegetales de aguacate, almendras dulces, argán, proteínas de trigo...



CUERO CABELLUDO Y CABELLO GRASO O CABELLO SECO

- Mayor proporción de tensioactivos detergentes y desengrasantes
- Limitar el contenido de ingredientes acondicionadores emolientes
- Ingredientes antiseborreicos (formas de azufre), antifúngicos y antisépticos (sales de Zn, azufrados de piridinio)
- En el caso de tener la fibra capilar seca será recomendable la utilización de productos acondicionadores con ingredientes nutritivos y emolientes de medios a puntas

Cada una de las glándulas sebáceas del cuero cabelludo producen 1,5-2,0mg por cm² de sebo al día = ¡1,2-1,5GRAMOS de sebo/día!



¡¡EN CONDICIONES
NORMALES!!

Fuente: <https://elpopular.pe/educacion/2021/07/21/sistema-tegumentario-es-pelo-unas-cuerpo-humano-temperatura-corporal-75037>



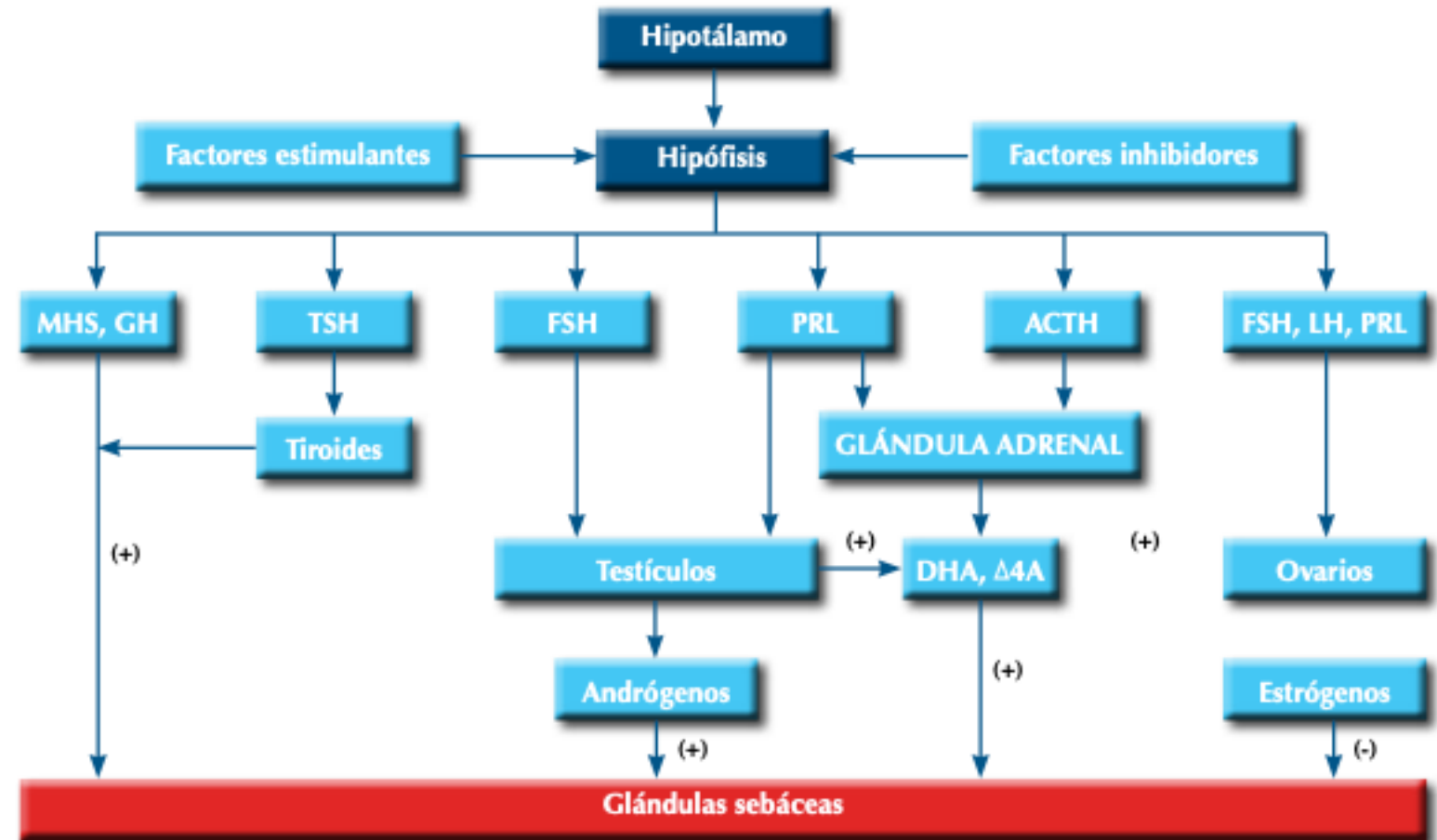
CHAMPÚ SECO

- Productos desengrasantes del cabello en forma de vehículos en polvo desecante y **absorbente de la grasa**
- Se aplica en el cabello mediante frotación y después se cepillan detenidamente
- Los vehículos en polvo son sustancias inorgánicas como *talco, almidones de arroz o maíz modificados, carbonato magnésico o ácido silícico coloidal entre otros.*
- Buena opción para personas con el cuero cabelludo graso y conseguir espaciar los lavados

PAPEL DEL EHE HPA EN LA GLÁNDULA SEBÁCEA

Papel del hipotálamo, hipófisis, glándula adrenal, tiroides y gónadas en el control de la actividad de la glándula sebácea

(-)= inhibición, (+)= estimulación. Adaptado de tabla ¹¹





CHAMPÚ SÓLIDO

- Tendencia ECO (menos plástico, menos huella ambiental...)
- No es lo mismo que la “pastilla de jabón”, que usa como tensioactivos los carboxilatos y que tienen un elevado poder de detergencia e irritación (pH alcalino)
- Se utilizan tensioactivos con capacidad de detergencia media





FATIGA HIGRAL

- Si tenemos la fibra en mal estado, al lavar el pelo el agua penetra en el córtex y produce hinchamiento y deshinchamiento de la fibra capilar. Este proceso si se repite constantemente produce un agotamiento que se conoce como **fatiga higral**
- ¡¡Frizz!! ¡¡El cabello dañado tiene carga -!!
- Para evitarla:
 - Mantener la cutícula en buen estado
 - Utilizar aceites vegetales previamente al lavado
 - El cabello virgen tiene menor probabilidad de sufrirla



ALTERACIONES CAPILARES

Ephedra Formación

ANNA SALA TRAVERA



PUNTOS QUE VEREMOS

- CASPA
 - CASPA SECA
 - CASPA GRASA
- DERMATITIS
 - DERMATITIS SEBORREICA CAPILAR
 - DERMATITIS ATÓPICA CAPILAR
- PSORIASIS CAPILAR



CASPA (Pytiriasis capitis)

- Estado descamativo del cuero cabelludo
- Prurito leve
- No hay inflamación
- Aceleración del proceso fisiológico de recambio de células basales epidérmicas del cuero cabelludo
- Podemos diferenciar dos tipos de caspa: **caspa seca y caspa grasa**
- Lo que ocurre en ambos casos es que hay: una aceleración de la mitosis, aumento de la secreción sebácea y proliferación de la flora fúngica



CASPA SECA	CASPA GRASA
Escamas finas, secas y de color blanquecino o grisáceo	Escamas de mayor tamaño, amarillentas y grasientas
Se desprenden con facilidad	Adheridas al cuero cabelludo
Cuero cabelludo seco, cabello áspero y sin brillo	Cuero cabelludo graso, cabello brillante y de aspecto untuoso
La glándula sebácea está poco estimulada lo cual produce sequedad en el cuero cabelludo	Hay un exceso de sebo producido por un desequilibrio de la glándula sebácea. Proliferación de levaduras: <i>Malassezia</i>



- Productos tópicos con ingredientes:
 - Citostáticos: *disulfuro de selenio, piritona de zinc*
 - Queratolíticos: *ácido salicílico, Alfahidroxiácidos, azufre...*
 - Antiseborreicos: *gluconato de zinc, acetato de zinc, extracto de Curbicia*
 - Hidratantes: *Glicerina vegetal*
 - Equilibrantes dermobioma: *extracto de Jengibre y de Apio*



Los derivados de disulfuro de selenio mejor no utilizarlos ya que disminuyen la mitosis de las células del bulbo piloso y son agresivos con la mucosa ocular



- ESTRÉS
- PRODUCTOS CAPILARES QUE SE ESTAN UTILIZANDO
- TRATAMIENTOS CAPILARES
- AGUAS MUY DURAS



DERMATITIS

- Inflamación, inflamación eccematosa, prurito, enrojecimiento y descamación
- Puede complicarse con una inflamación secundaria
- Se agrava en épocas de cambios estacionales y de temperatura
- Las más consultadas son:
 - Dermatitis seborreica
 - Dermatitis de contacto
 - Dermatitis atópica
 - Dermatitis por tiñas



DERMATITIS SEBORREICA capilar

- Inflamación de zonas del cuero cabelludo y de la cara
- Eritema, inflamación con alteración vascular, escama amarillenta
- Cuando afecta a bebés recibe el nombre de costra láctea
- La causa es desconocida, pero se sabe que hay factores que predisponen a padecerla como:
 - Glándulas sebáceas
 - Hormonal
 - Malassezia
 - Sistema inmune
 - Estado neurológico
 - Medioambiental
 - Nutrición





- Ingredientes en los productos para tratar la costra láctea:
 - Aceites vegetales: *aceite de almendras dulces*
- Ingredientes en los productos para DS en el adolescente y adulto, donde el objetivo será: reducir la proliferación de *Malassezia spp.*, disminuir la inflamación, la producción de sebo y eliminar las escamas
 - Antifúngicos: *climbazol, piroctona olamina, árbol del té*
 - Antiinflamatorios: *bisabolol, ácido hialurónico*
 - Queratolíticos: *keluamida, ácido salicílico*
 - Equilibrantes dermobioma: *extracto de Jengibre y de Apio*
 - Seboreguladores: *extracto de Curbicia*



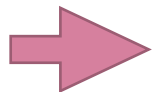


- Tratamiento de choque:

- Fase de ataque: champú de tratamiento 3 veces en semana durante 2 semanas: 1ª aplicación: masaje suave, emulsionar y aclarar. 2ª aplicación: dejar actuar 2-5 min y aclarar
- Si se necesita lavar más veces el pelo, se debe de combinar con un champú suave, neutro equilibrante

- Tratamiento de mantenimiento:

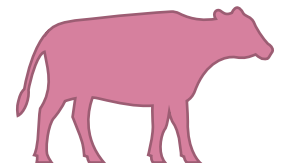
- Champú de tratamiento 1 vez en semana para prevenir de forma duradera la reaparición de la caspa y el picor
- Si se necesita lavar más el pelo, se debe de combinar con un champú suave, neutro y equilibrante



En el caso de las lociones de tratamiento, se recomienda aplicarla dos veces al día sobre las lesiones mediante un ligero masaje



- Controlar el estrés
- Regular la función del sistema inmune
- Controlar que no haya una mala función androgénica
- Tener un sueño de calidad
- Practicar deporte
- Si fuera necesario recurrir a complementos alimentarios como: *glutamina, probióticos, GABA o plantas gabaergicas, 5HTP...*
- Consumir una dieta lo mas antiinflamatoria posible evitando alimentos como el gluten, los lácticos de vaca, el azúcar, el alcohol y las comidas picantes o muy especiadas





DERMATITIS ATÓPICA capilar

- La dermatitis atópica es la manifestación cutánea de la atopia, enfermedad que puede provocar, además de la dermatitis, asma, rinoconjuntivitis y alergia
- Hay una tendencia a reaccionar de manera exagerada frente a determinadas sustancias alergénicas, irritantes y fármacos
- Se diferencia de la dermatitis seborreica en que el picor es mayor y más constante
- Escasa descamación
- Sequedad
- Inflamación



- Tratamiento tópico, champú y gel:
 - Evitar champús con sulfatos con alto poder detergente y espumante
 - Utilizar champús sobregrasos, neutros y suaves, que calmen la irritación, alivien, reparen la barrera cutánea y protegen a la piel de irritaciones e infecciones
 - Buscar ingredientes en las fórmulas como ácidos grasos, ceramidas y filagrina
 - Evitar geles de baño con sulfatos y detergentes agresivos, priorizar siempre los SYNDET, pH 5,5, sin perfume
 - *Hydrolyzed Linseed Extract, Extracto de Algodón, Extracto de Plántelas de Avena Rhealba, Sphingolipids, Decil Glucosido (base levant extra suave), aceites ozonizados como el Ozonized olive oil*



- Recomendaciones:

- Baños o duchas cortas y con agua templada
- Temperatura de la casa no superior a los 22 grados
- No se recomienda el uso de manoplas o esponjas
- El secado debe ser realizado con suavidad sin friccionar ni frotar en exceso para no aumentar la irritación de la epidermis
- No utilizar productor de higiene inadecuados ya que son factores agravantes de brotes y causa de persistencia de la DA
- Suplementar con probióticos adecuados para que estimulen el SI y disminuyan la estimulación de la vía Th2
- Los objetivos en la DA en la OF: reducir los signos y síntomas, prevenir recidivas, instaurar un tratamiento que no tenga efectos secundarios y modificar el curso de la enfermedad con las correctas medidas higiénico-dietéticas



PSORIASIS capilar

- Dermatitis inflamatoria crónica que se caracteriza por presentar placas eritematosas y con descamación
- El 60% de las personas que la padecen presentan manifestaciones clínicas en el cuero cabelludo
- Escama adherida nacarada y seca
- Se caracteriza por elementos puntiformes aislados o en placas, que pueden llegar a cubrir toda la zona pilosa en forma de un caparazón
- Debido a la similitud que puede presentar con otras patologías, es necesario realizar un diagnóstico diferencial



- Tratamiento tópico, champú y gel:
 - Evitar champús con sulfatos con alto poder detergente y espumante
 - Utilizar champús y geles con ingredientes emolientes, suaves, neutros y calmantes. Jabones SYNDET
 - Emolientes. *Urea, Vaselina, Glicerina*
 - Queratolíticos. *Urea 20%, ácido salicílico...*
 - *Brea de ulla: reduce el grosor de la epidermis; tiene una acción antimitótica, antiproliferativa... Ojo porque a pesar de ser un tratamiento seguro puede ser irritante local y producir foliculitis*
 - Prescripción médica: corticoides, ácido retinóico, análogos de la vitamina D (Tacalcitol)...



- Recomendaciones:

- Buenos hábitos nutricionales. Dieta equilibrada evitando alimentos inflamatorios como el gluten, lácteos de vaca, azúcar y alcohol. Predominio consumo de pescado azul, frutos secos, aceite de oliva virgen extra...
- Evitar malos hábitos como consumo de tóxicos, tabaco, alcohol...
- Tener buenos hábitos cronobiológicos
- Complementos como los ácidos grasos omega 3, vitamina D, glutamina, cúrcuma liposomada, vitamina A...
- Evitar el estrés, reducirlo... mediante técnicas de meditación, mindfulness, contacto con la naturaleza, Rhodiola, Ashwaganda, GABA, plantas gabaérgicas, 5HTP, microbiota...



Gracias ;)