



# CICLO DEL CABELLO

Ephedra Formación

ANNA SALA TRAVERIA



# PUNTOS QUE VEREMOS

- CICLO DEL CABELLO
  - ANAGEN
  - CATAGEN
  - TELOGEN
- SIGNOS Y SÍNTOMAS: RECONOCIMIENTO DE LA PATOLOGÍA
  - CAÍDA REACCIONAL VS CAÍDA PROGRESIVA
  - EFLUVIO TELÓGENO
  - EFLUVIO ANÁGENO
  - ALOPECIA ANDROGENÉTICA
  - ALOPECIA AREATA
  - ALOPECIA FRONTAL FIBROSANTE
  - ROTURA DE LA FIBRA



# FASE ANAGEN

(una media de 3 años)

(85%)

Se puede diferenciar en 6 estadios:

1. Proliferación celular para envolver la papila dérmica
2. Crecimiento subcutáneo
3. Diferenciación de la vaina interna de la raíz y el tallo
4. Producción de pigmento por parte de los melanocitos
5. Estructuración del tallo piloso
6. Restauración completa de la unidad de producción de fibra

1cm AL MES





# FASE CATAGEN

(de 2 semanas a 1 mes)

(1%)

En esta fase la formación del tallo piloso se ha completado y su función es la de asegurar la renovación del folículo piloso.

Se detiene el crecimiento y se separa el bulbo de la papila dérmica (va de 2-3 semanas a 1 mes)





## FASE TELOGEN

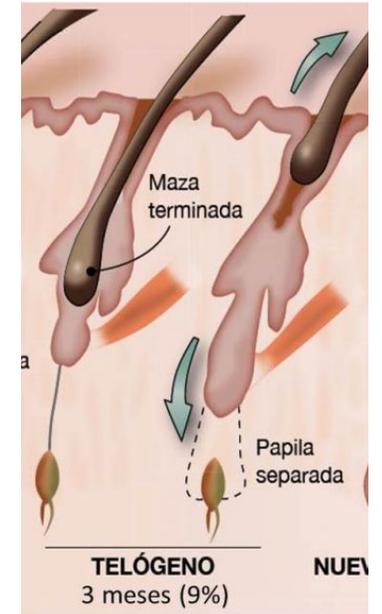
(entre 3 y 4 meses)

(14%)

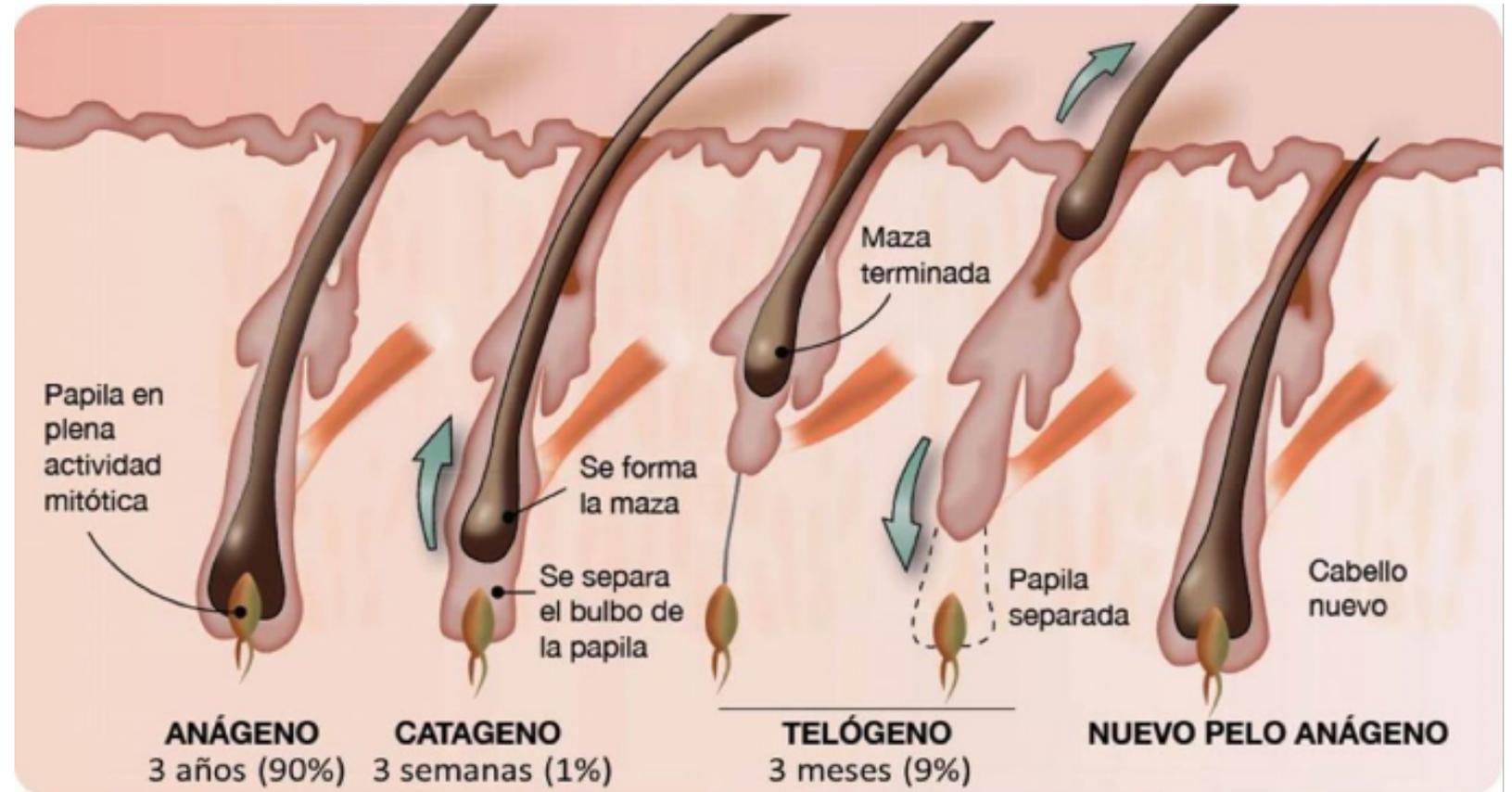
La papila dérmica está en reposo.

Ésta se contrae y deja espacio. Para el crecimiento del nuevo cabello dentro del folículo.

El cabello puede desprenderse por sí solo o porque es empujado por el nuevo que empieza a crecer



# CICLO CAPILAR



<https://tricologiamir.com/blog/anatomia-del-pelo-y-el-ciclo-folicular/>



# SIGNOS Y SÍNTOMAS: RECONOCIMIENTO DE LA PATOLOGÍA

Ephedra Formación

ANNA SALA TRAVERIA



# PUNTOS QUE VEREMOS

- CICLO DEL CABELLO
  - ANÁGENA
  - CATÁGENA
  - TELÓGENA
- SIGNOS Y SÍNTOMAS: RECONOCIMIENTO DE LA PATOLOGÍA
  - CAÍDA REACCIONAL VS CAÍDA PROGRESIVA
  - EFLUVIO TELÓGENO
  - EFLUVIO ANÁGENO
  - ALOPECIA ANDROGENÉTICA
  - ALOPECIA AREATA
  - ALOPECIA FRONTAL FIBROSANTE
  - ROTURA DE LA FIBRA



# CAÍDA REACCIONAL VS PROGRESIVA

REACCIONAL	PROGRESIVA
REVERSIBLE	HOMBRE MAGA (ENTRADAS Y CORONILLA) MUJER: FAGA (ZONA BIPARIETAL Y CENTRAL)
DIFUSA Y BRUSCA	CLAREAMIENTO PROGRESIVO
SE PRESENTA APROXIMADAMENTE A LOS 3 MESES DEL FACTOR DESENCADENANTE (POSTPARTO, ESTRÉS, DIETAS RESTRICTIVAS...)	DIFERENTES CAUSAS Y TIPOS
NO DEBE SUPERAR LOS 6 MESES DE DURACIÓN	SUPERA LOS 6 MESES DE DURACIÓN



# ALOPECIA NO CICATRICIAL

- Efluvio telógeno: estrés
- Efluvio anágeno: fármacos y tratamientos
- Alopecia androgenética: multifactorial: hormonal, genética
- Alopecia areata
- Tricotilomania
- Falsa tiña amiantácea
- Tiña capitis



# ALOPECIA CICATRICIAL

- Liquen plano
- Lupus: lesiones de lupus en el cuero cabelludo
- Alopecia frontal fibrosante
- Infecciones



# EFLUVIO TELÓGENO

- Alteración del ciclo de crecimiento de pelo donde hay un paso prematuro de un número anormal y exagerado de pelos que pasan de la fase anágena a la telógena
- Caída brusca y descontrolada
- Mechones
- Aparece 2-3 meses después de la exposición al agente estresor
- Embarazo, lactancia, cambio de estación, fatiga, falta de minerales (hierro), estrés, enfermedad (COVID-19), alteraciones hormonales (hipotiroidismo)...
- Se revierte cuando cede el agente estresor



# EFLUVIO ANÁGENO

- Alteración en el ciclo del cabello donde hay una pérdida brusca de crecimiento de fase anágena
- La caída de pelo tiene lugar a los 10-12 días
- Causa más común es la toma de fármacos (anticoagulantes, retinoides...) o tratamientos como la radioterapia, la quimioterapia...
- Suelen recuperarse a los 3-4 meses
- Se revierte cuando se elimina la causa que lo origina



# EFLUVIO TELÓGENO



<https://clnicadermatologicaercilla.com/que-es-el-efluvio-telogeno-causas-y-soluciones/>

# EFLUVIO ANÁGENO por radioterapia



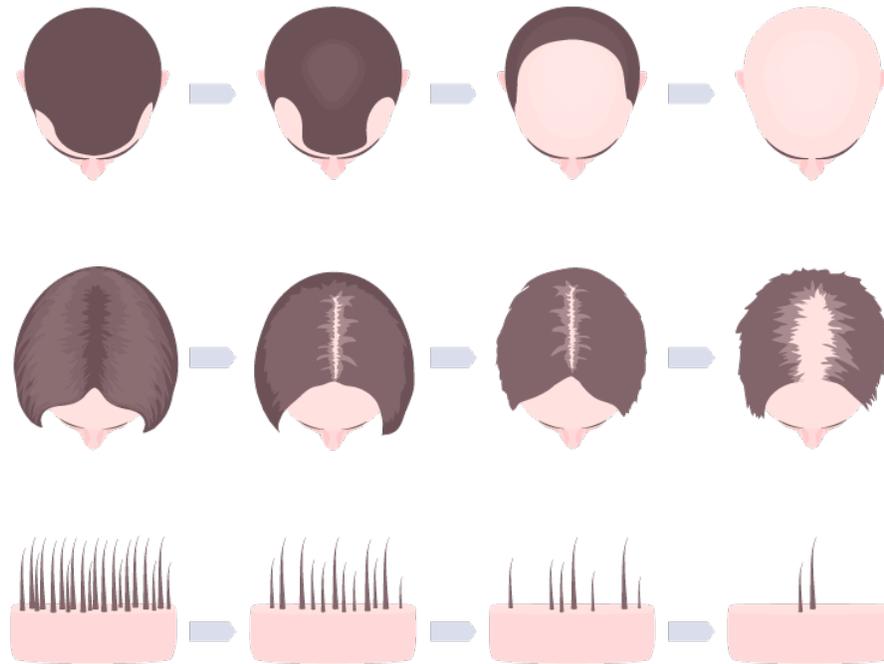
[https://www.msdmanuals.com/es/hogar/multimedia/image/v45109968\\_es](https://www.msdmanuals.com/es/hogar/multimedia/image/v45109968_es)



## RECOMENDACIONES

- Son procesos que se producen por una interrupción del crecimiento normal del cabello que se resuelven siempre y cuando cese el estresor que los produce
- Recomendaremos complementos orales a base de vitaminas, minerales y aminoácidos (muy común del déficit de hierro en mujeres), melatonina...
- Recomendaremos tratamientos tópicos para estimular la vasodilatación del folículo piloso y la sebo regulación de la glándula sebácea asociada al folículo
- Vigilar y valorar que detrás no haya una alopecia androgenética
- Recomendaremos lavar el pelo con mayor frecuencia para retirar con una mayor rapidez todos esos pelos que están cayendo

# ALOPECIA ANDROGÉNICA



<https://www.ducray.com/es-cl/caida-del-cabello-o-alopecia/caida-del-cabello-sintomas>

**Testosterona**  
(Dentro de las células de los folículos)

5-alfa-reductasa



**Dihidrotestosterona**  
(Se acorta la fase anágena y se alarga la telógena)



# ALOPECIA ANDROGÉNICA

- Visitar al dermatólogo
- Seguir el tratamiento crónico farmacológico
- Mantener el buen estado del cuero cabelludo utilizando champús, mascarillas, tratamientos... que sean adecuados y no agraven la situación
- Utilizar cepillos suaves y delicados, evitar tratamientos agresivos (queratinas, permanentes, secador a altas temperaturas, planchas...), evitar coletas o peinados tirantes
- Masajear el cuero cabelludo con estimuladores de la circulación formulados con aceites esenciales (lavanda, naranja dulce...)



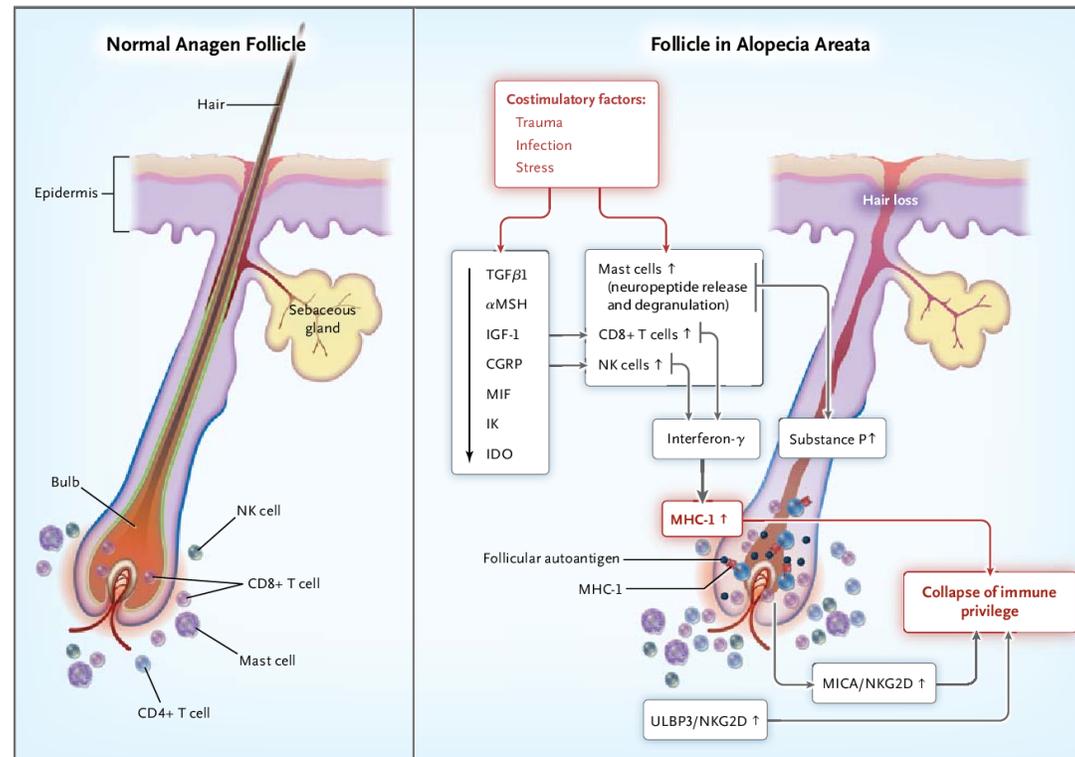
# ALOPECIA ANDROGÉNICA

- Complementos orales a base de vitaminas, minerales, inhibidos de la 5alfa reductasa... que ayuden a prolongar la vida del cabello
  - Zinc
  - Serenoa repens
  - Sabal serrulata
  - Pygeum africano o prunus africano
  - Semillas de calabaza



# ALOPECIA AREATA

- Causa desconocida, aunque se sabe que hay una base genética en la que actúan distintos factores **autoinmunes** y desencadenantes como el estrés





# ALOPECIA AREATA

- Visitar al dermatólogo
- Tratamiento farmacológico (inmunosupresores, corticoides, microinyecciones de corticoides, inmunoterapia...)
- Pautas **antiinflamatorias** para intentar modular esa respuesta inflamatoria exagerada: deporte, sueño, técnicas de relajación...
- Alimentación: reducir al máximo gluten, lácteos de vaca, azúcar, alcohol y promover la ingesta de ácidos grasos omega 3 (salmón, sardina, boquerones, frutos secos...), frutas y verduras
- Estrés: modularlo mediante plantas adaptógenas (Rhodiola, Ashwaganda), relajantes (Pasiflora, Valeriana), GABA...
- Valorar el estado de la microbiota y su papel en la sobreestimulación de la vía Th2

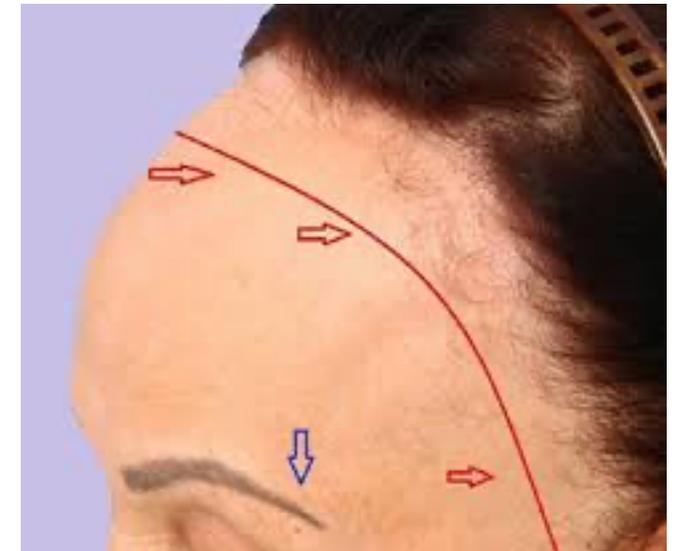


# ALOPECIA AREATA

- Mediante el dermoanálisis se puede medir la eficacia del tratamiento, detectar brotes, valorar la gravedad...
- ➔ **Si la inflamación está activa** hay un daño en la raíz del folículo donde se observa que el **cabello tiene forma de exclamación y puntos negros microscópicos en el cuero cabelludo**
- ➔ **Si la inflamación está controlada, el pelo crece en forma de vello fino**
- Valorar el estado de la función tiroidea
- Buscar la causa que la está provocando y trabajar en ella
- Es reversible

## ALOPECIA FRONTAL FIBROSANTE (irreversible)

- Etiología desconocida: hormonal (fuerte relación de aparición al llegar la menopausia), genética, autoinmune...
- No responde a tratamientos con minoxidil ni corticoides, se emplean fármacos como los inhibidos de la alfa reductasa, pioglitazona, hidroxicloroquina...
- Evolución lenta y progresiva





# ALOPECIA FRONTAL FIBROSANTE

- Visitar al dermatólogo
- Seguir el tratamiento farmacológico
- Mantener el buen estado del cuero cabelludo utilizando champús, mascarillas, tratamientos... que sean adecuados y no agraven la situación
- Utilizar cepillos suaves y delicados, evitar tratamientos agresivos (queratinas, permanentes, secador a altas temperaturas, planchas...), evitar coletas o peinados tirantes
- Masajear el cuero cabelludo con estimuladores de la circulación formulados con aceites esenciales (lavanda, naranja dulce...)
- Complementos orales a base de vitaminas, minerales... que ayuden a prolongar la vida del cabello



# ROTURA DE LA FIBRA

- Pérdida de cabello porque la fibra está débil y se parte
- Exceso de tratamientos capilares
- Decoloraciones, tintes, permanentes, queratinas...
- Estiramiento del cabello de forma periódica y constante (trenzas, coletas...)
- Planchas
- Secador





# ABORDAJE INTEGRATIVO DE LA CAÍDA CAPILAR: ENTREVISTA Y EXPLORACIÓN

## Ephedra Formación

**Anna Sala Traveria**



# PUNTOS QUE VEREMOS

- ENTREVISTA Y EXPLORACIÓN
- ABORDAJE INTEGRATIVO
- TRATAMIENTO FARMACÉUTICO TÓPICO
- TRATAMIENTO FARMACÉUTICO ORAL
- PROTOCOLO ACTUACIÓN GUÍAS SEFAC
- MITOS EN CAÍDA CAPILAR



# ENTREVISTA

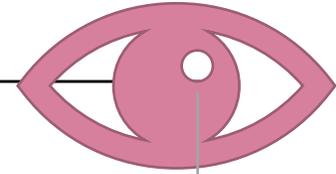
<b>FECHA</b>		@	
<b>NOMBRE Y APELLIDOS</b>			
<b>FECHA DE NACIMIENTO</b>		<b>ALTURA</b>	<b>PESO</b>



Inicio de la alopecia (>6meses o <6meses)	
Antecedentes personales y familiares	
Medicación	
Valores última analítica: hemograma, hierro, ferritina, vitaminas, minerales...	
Cirugías	
Alergias	
Cuadro emocional y su relación	
Tratamientos anteriores y tratamientos actuales	
Historial ginecológico mujer, ciclos menstruales	



# EXPLORACIÓN



Presencia de alteración pilosa como caspa, dermatitis seborreica, dermatitis atópica, psoriasis... que pueda estar afectando al ciclo capilar

Minituarización, vascularización, salida del cabello del folículo. 4 medidas: parietal derecha, p. izquierda, coronilla y nuca

Test de caída: pilotracción\*, pellizcamiento\*, tracción\*, rebora\* y tricograma\*

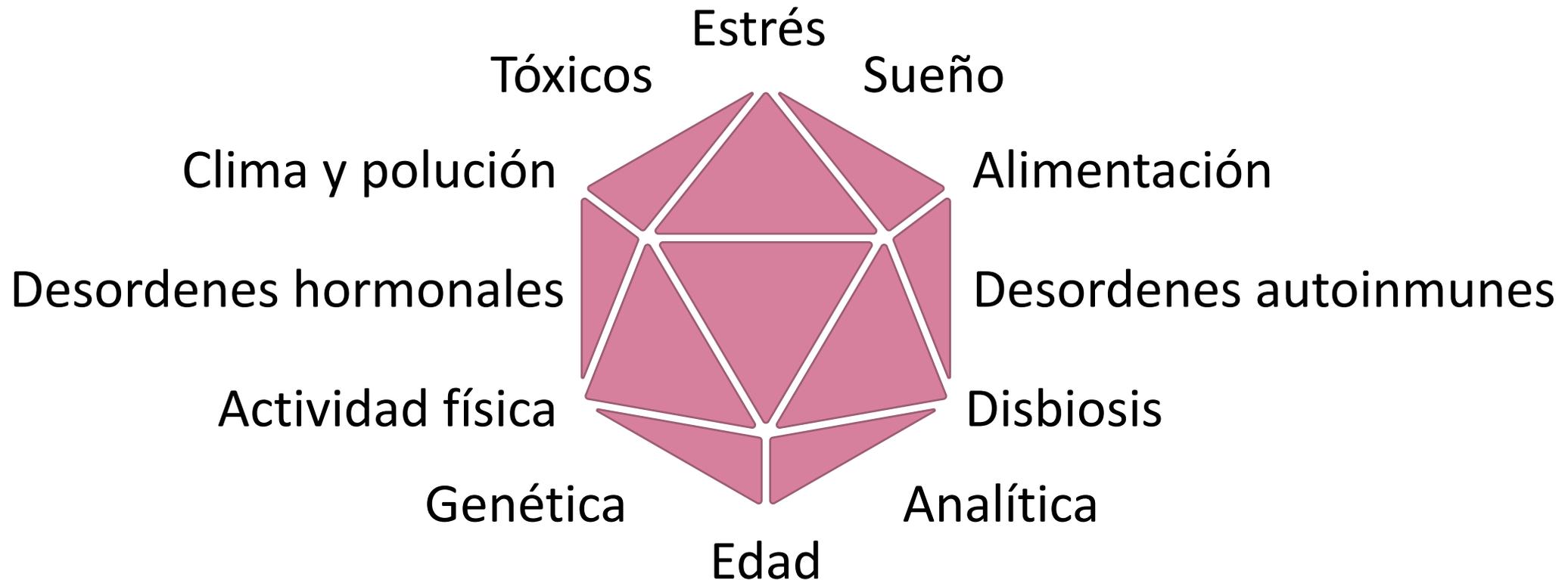
Historial fotográfico (frontal, parietal y occipital)



## EVALUAR LOS CRITERIOS DE DERIVACIÓN



# ABORDAJE INTEGRATIVO





> [Dermatol Online J. 2021 Apr 15;27\(4\):13030/qt2qz916r0.](#)

# The effect of gluten on skin and hair: a systematic review

[Katheryn A Bell, Aunna Pourang, Natasha A Mesinkovska, Michael A Cardis](#) <sup>1</sup>

Affiliations + expand

PMID: 33999573

**Free article**



# ABORDAJE INTEGRATIVO: TRATAMIENTOS

## Ephedra Formación

**Anna Sala Traveria**



# PUNTOS QUE VEREMOS

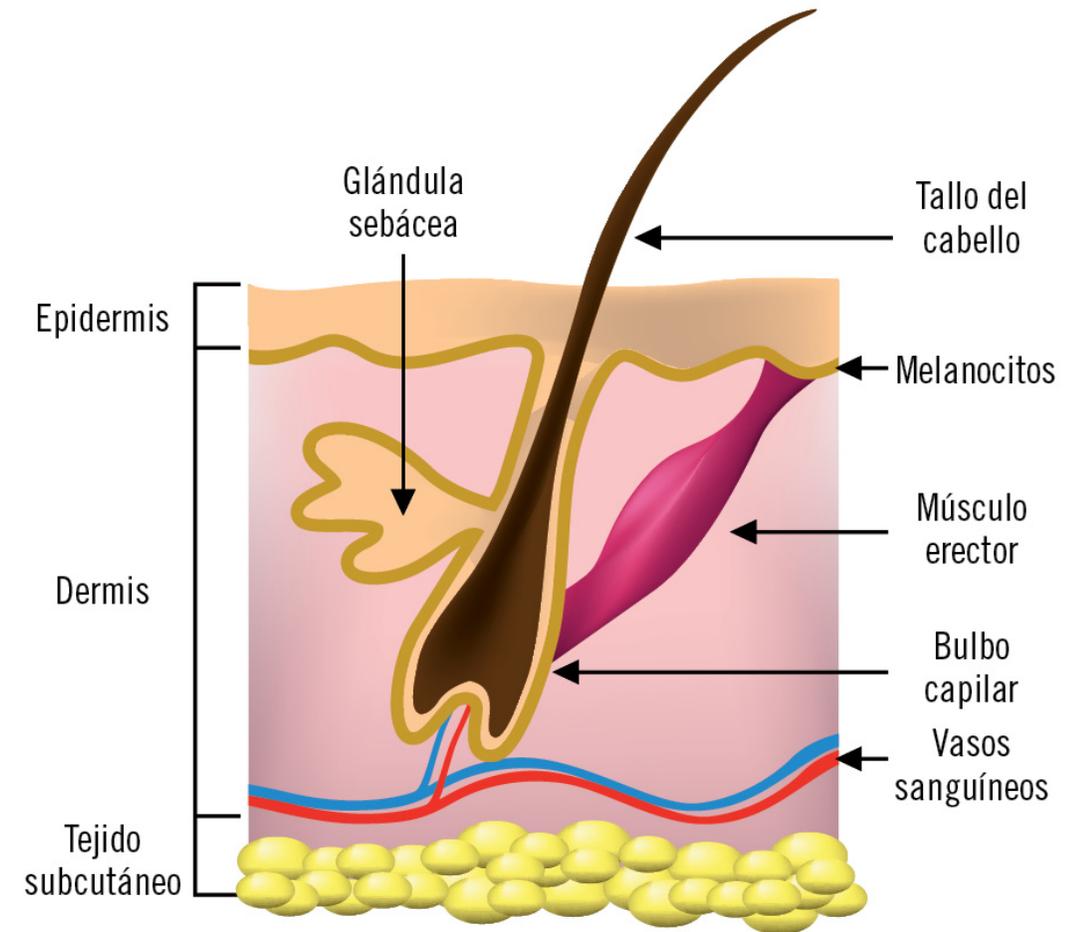
- ENTREVISTA Y EXPLORACIÓN
- ABORDAJE INTEGRATIVO
- TRATAMIENTOS VÍA TÓPICO
- INGREDIENTES
- TRATAMIENTO VÍA ORAL
- INGREDIENTES
- PROTOCOLO IMPLANTACIÓN ABORDAJE PATOLOGÍA CAPILAR. SEFAC
- LAVAR EL PELO CORRECTAMENTE



# VASCULARIZACIÓN

## LA LLEGADA DE NUTRIENTES

## LA DIFERENCIACIÓN DE LAS CÉLULAS MADRE





# TRATAMIENTOS VÍA TÓPICA

1. Pre-lavado: concentrado estimulante a base de aceites esenciales como lavanda y naranja dulce y romero
2. Champú tratante. Lavar con frecuencia
3. Post- lavado: Mascarilla, acondicionador, bálsamo, sérum...
4. Uso de ampollas sérums, lociones...Tratamientos con ingredientes que ayudan a estimular la circulación sanguínea, sebo regular y desinflamar el folículo. Revitalizantes, vasodilatadores, que ayuden a frenar la caída y redensifiquen. Se deben aplicar en el cuero cabelludo separando el pelo por 5 líneas desde la frente hacia la coronilla, masajeando mediante movimientos suaves y circulares



# INGREDIENTES

- CHAMPÚ:
  - ➡Cafeína
  - ➡ATP
  - ➡Extracto natural de pfaffia, de semillas de tamarindo
  - ➡Aceites esenciales: lavanda, naranjo dulce, romero...
- ACONDICIONADOR:
  - ➡Proteínas de trigo
  - ➡Ácido hialurónico



# TRATAMIENTOS VÍA ORAL

1. Valorar si hay déficit de micronutrientes y desordenes hormonales, que pueden intervenir en el estado capilar
2. Valorar si presenta una mala función digestiva con presencia de hipoclorhídria, insuficiencia pancreática exocrina, hiperpermeabilidad intestinal, alteraciones hormonales, función tiroidea...
3. Valorar si es una mujer que acaba de ser madre, un paciente que está sometido en una dieta muy restrictiva, estrés exagerado, deportista...
4. Buscar suplementos a base de vitaminas, minerales, aminoácidos... o si fuera el caso, con acción inhibitoria de la enzima 5 alfa reductasa
5. En el caso de la alopecia androgénica, reducir los alimentos con carga de insulina elevada ya que la hiperinsulinemia causa aumento de andrógenos



# INGREDIENTES

- VITAMINAS
  - ➡ Vitaminas del grupo B (B8 y B5)
- MINERALES
  - ➡ Zinc
  - ➡ Selenio
  - ➡ Hierro
  - ➡ Cobre
- AMINOÁCIDOS
  - ➡ L-Metionina y L-Cisteína

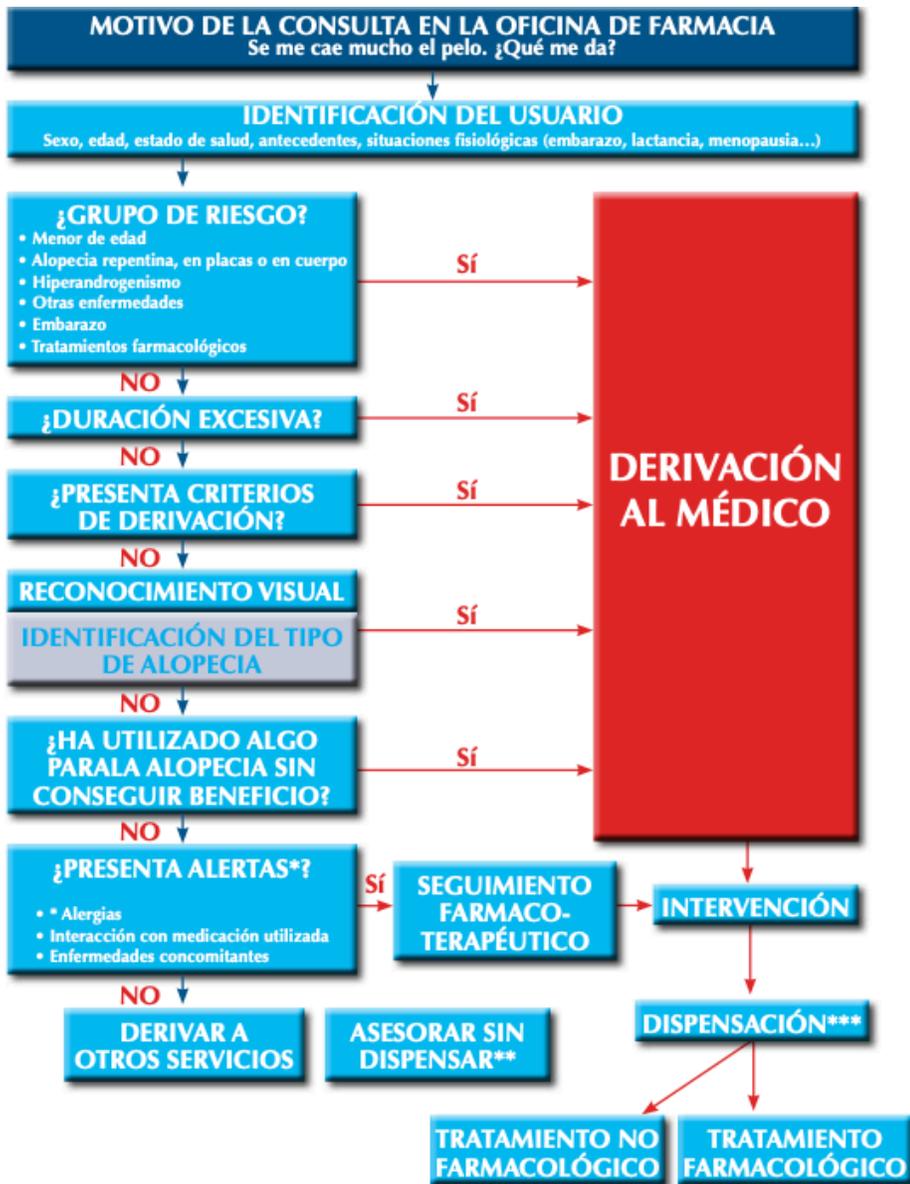




# INGREDIENTES

- OTROS
  - ➔ Serenoa Repens: inhibe a la 5 alfa-reductasa
  - ➔ Aceite de Semilla de Calabaza: acción antiinflamatoria e inhibe la 5alfa-reductasa
  - ➔ Extracto de Grosella negra: rica en omegas 6 y 3
  - ➔ Melatonina





PROTOCOLO IMPLANTACIÓN  
ABORDAJE DE LA PATOLOGÍA  
CAPILAR  
SEFAC 2014

- \*\* EDUCACION SANITARIA**
- Buenos hábitos higiénicos
  - Medidas de reducción de estrés
  - Hábitos de vida saludables
  - Dieta equilibrada
- \*\*\*SELECCIÓN FARMACOTERAPÉUTICA**
- Tratamientos capilares tópicos
  - Complementos alimenticios
  - Otros: fitoterapia



# LAVAR EL PELO Y EL CUERO CABELLUDO CORRECTAMENTE

1. Desenredar en seco. Si se tiene el cabello muy seco se puede utilizar un bálsamo o un aceite para poder peinarlo y desenredarlo fácilmente
2. Si es necesario se puede realizar un prelavado con un concentrado de aceites específicos para sebo regular y equilibrar el cuero cabelludo
3. Champú específico según las necesidades específicas del cuero cabelludo, aplicando una dosis del tamaño de un garbanzo emulsionando primero en la mano y seguidamente en el cuero cabelludo





# LAVAR EL PELO Y EL CUERO CABELLUDO CORRECTAMENTE

4. Impregnar la dosis en el cuero cabelludo y NO en la fibra capilar mientras se realiza un suave masaje sobre las diferentes zonas del cuero cabelludo, estimulando el riego sanguíneo mediante movimientos giratorios y longitudinales con la yema de los dedos.

5. Aclarar correctamente asegurando que se retira todo el producto

6. Aplicar el tratamiento embellecedor correspondiente de medios a puntas.

7. Secar el cabello con una toalla a toques

8. Secador a baja temperatura. ¡Nunca plancha con el pelo mojado!





# LAVAR EL PELO CORRECTAMENTE

- Es importante no utilizar champús agresivos
- Controlar que el agua no sea muy dura
- El agua debe estar a la temperatura adecuada. Se deben evitar las duchas con agua muy caliente ya que puede quitar la capa lipídica que protege al cuero cabelludo y generar luego un efecto rebote que lo sobreengrase
- Vamos a necesitar mínimo 3 meses para ver resultados y 6 meses para tener una mejoría notable
- ¡PACIENCIA!



Gracias ;)