

# marie claire

## SALUD

Claves para recuperar la energía

*Cristina Tosi*

**REPORTAJE**  
La historia de las prisioneras políticas de Siria

**EN EXCLUSIVA**

Ana Rujas

+

Inma Cuesta

+

Joël Dicker

**BELLEZA**  
Guía definitiva del cuidado solar

**ESPECIAL CABELLO**  
TENDENCIAS EN CORTES, PEINADOS Y COLORES

# LA PROMESA DEL verano

VESTIDOS LIVIANOS, PIEL DORADA Y EL PRIMER SUSPIRO DE LA TEMPORADA MÁS ESPERADA

# ALOPECIA E IMPLANTE CAPILAR... PARA ELLAS

¿CREÍAS QUE EL INJERTO DE CABELLO ERA SOLO COSA DE HOMBRES? EN ABSOLUTO. EN LOS ÚLTIMOS CINCO AÑOS, LA DEMANDA FEMENINA DE ESTE TRATAMIENTO HA CRECIDO UN 30 %. Y NO SOLO POR ALOPECIA, TAMBIÉN PARA REPOBLAR LAS ENTRADAS, LAS CEJAS O BAJAR LA LÍNEA DE LA NUCA.

por **Amelia Larrañaga**

Para entender la importancia de que el cabello esté en su sitio, hay que hablar de la alopecia. Y no es únicamente perder cabello porque es otoño, primavera o porque has dado a luz. Existen muchos tipos de alopecia femenina (un 40 % de las mujeres la presentan en algún momento de su vida). Sergio Vañó, director de la Unidad de Tricología del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid y miembro de la Unidad de Tricología y Trasplante Capilar de la Clínica Grupo Pedro Jaén, señala más de 100 tipos de alopecia. "Aunque tres de cada cuatro injertos capilares se practican en hombres, el ratio se invierte cuando hablamos de consultas: dos de cada tres pacientes que buscan ayuda son mujeres, lo que pone de manifiesto la importancia y el impacto psicológico que pueden tener las alopecias en las mujeres".

## **LAS ALOPECIAS MÁS COMUNES**

La primera y más traumática es la alopecia androgénica o androgénica. Es más frecuente en hombres (60 %) y está ligada directamente a la actividad de los andrógenos (hormonas masculinas). Cuando sucede en mujeres se debe a una alteración hormonal (el 40 % de su incidencia femenina se produce tras la adolescencia y en perimenopausia, pre y postmenopausia, es decir, desde los primeros síntomas hasta algunos años después de perder la regla). La segunda alopecia más común es la caída capilar estacional. "Afecta a ambos sexos por igual y que, al contrario de lo que se piensa (que se da en otoño), agosto es su mes estrella. En tercer lugar, no olvidamos los efluvios telógenos, muy frecuentes entre mujeres y con escasa incidencia masculina y que, como explica la Dra. Carolina Beltrá, de Enea Clínica (Madrid y Valencia), "son situaciones puntuales en las que nota-

mos un aumento de la caída del cabello. ¿Sus causas? Infecciones, estrés, enfermedades con fiebre, postparto o déficits de hierro u otras vitaminas", justifica. Se produce en un corto período de tiempo, entre dos y cuatro meses. En ese momento más folículos pilosos de los habituales pasan muy rápido de la fase anágena (crecimiento) a la de caída (telógena)", detalla Helena Rodero, farmacéutica especializada en cuidado capilar. La buena noticia es que, una vez resuelta la causa, la caída frena y mejora la densidad capilar. La cuarta en importancia es la alopecia areata, de origen genético y autoinmune (el propio organismo ataca al cabello produciendo inflamación y destrucción del folículo), y en la que también está implicado el estrés. Provoca la caída del cabello en zonas localizadas, generalmente pequeñas y redondeadas, del cuero cabelludo. Puede afectar a una sola zona o a la totalidad del cuero cabelludo. Por último, la alopecia frontal fibrosante, más común en mujeres postmenopáusicas, se caracteriza por un retroceso en la línea frontal, haciendo que la frente se vaya haciendo cada vez más amplia. Su origen es genético, hormonal y autoinmune.

## **LAS PESTAÑAS TAMBIÉN SE CAEN**

Su vida es de tres a seis meses y sigue el mismo ciclo que el cabello: en fase anágena se arraiga en el folículo piloso; en la catágena detiene su desarrollo y el bulbo sube a la superficie de la piel, y en etapa telógena, está lista para caer, pues ya se está formando otro pelito que la expulsará. Cada pestaña tiene su propio ciclo, lo que significa que no todas caen al mismo tiempo", cuenta Rosa Roselló, directora de Formación de Druni. Las pestañas están expuestas a las mismas afecciones que el cabello. La biotina, vitamina B7, péptidos, vitamina E y pantenol son

poderosos aliados para proteger y estimular el crecimiento saludable de las pestañas.

### ANTES DE OPTAR POR UN IMPLANTE O INJERTO

Según el Dr. Vañó, "las mujeres que tienen que recurrir al trasplante capilar son menos del 5 % de las pacientes, lo que significa que la mayoría de las que acuden a consulta evolucionan muy bien con pastillas, productos tópicos, inyecciones... De hecho, la gran revolución en tricología en los últimos años han sido los tratamientos médicos". Y la mayoría de los trasplantes de ese 5 % de pacientes se realizan para la zona frontal y la raya del cabello, aunque también se puede operar coronilla, cejas...". Ese abanico de tratamientos va desde aplicaciones orales como el minoxidil, los antiandrógenos o las microinyecciones de dutasterida, y siempre bajo prescripción médica. Curas como la mesoterapia, el plasma rico en plaquetas (PRP) y diferentes complejos vitamínicos con moléculas precursoras del crecimiento de los folículos como la cistina o las vitaminas del grupo B son muy efectivos para ayudar a paliar la alopecia. Solo en el caso de la alopecia frontal fibrosante (la piel de la zona cicatriza y no vuelve a crecer el pelo en ella), los tratamientos irán encaminados a evitar la progresión del retroceso de la línea, pero para los bulbos que han perdido su actividad, la única solución es el injerto capilar una vez estabilizada la enfermedad.

### EL INJERTO CAPILAR FEMENINO

"El tipo de alopecias cicatricial primaria o secundaria, como la frontal fibrosante, los traumatismos o las tracciones como consecuencia del uso excesivo de coletas muy tirantes son las candidatas a un posible injerto capilar", afirma el Dr. Antonio Leone, de Hospital Capilar. Las diferencias principales, según el experto, entre un injerto femenino y uno masculino son variadas:

**El diseño de la línea de implantación.** En ellos, se suele mantener con unas entradas en función de la anatomía del músculo frontal. En las mujeres son más cerradas con una línea más redondeada.

**El rasurado.** La mayoría de las veces, la mujer solicita una cirugía sin rasurado, por lo que se procede a la realización de *flaps* (afeitado de pequeñas zonas concretas) para hacer una extracción que pase desapercibida con el propio largo del pelo.

**La dirección del pelo.** En muchas ocasiones, en la mujer se requiere reconstruir la zona de los temporales (las sienas), algo menos usual en los varones.

**La recuperación.** Este periodo es similar en ambos (entre una y dos semanas).

**Los primeros efectos visibles.** A partir del cuarto o sexto mes y, de manera definitiva, al año, en ambos.



Las mujeres que tienen que recurrir al trasplante capilar son menos del 5 % de las pacientes.

**Menos folículos para ellas.** Los trasplantes en las mujeres suelen requerir menor cantidad de unidades foliculares según si están en un estadio de escala Ludwig I o II (esta escala determina el grado de alopecia androgenética en mujeres, siendo la I la más leve, moderada la II e intensa la III). "Por este motivo, se pueden realizar sin la necesidad de rapar todo el cabello. A veces es suficiente solo con una pequeña ventana de oreja a oreja", explica la Dra. Stefania Mancinelli, directora médica de Insparya Málaga. "El postoperatorio", prosigue, "en ningún caso es complicado. No requiere de curas invasivas o de un mantenimiento que impida llevar una vida normal". Salvo las restricciones a la hora de practicar deportes de gran actividad en las primeras semanas, solo necesita ciertos cuidados postoperatorios en el cabello largo.

**Disminución de la libido.** También se da en mujeres. Sin embargo, "al ser medicaciones muy bien toleradas, provocan efectos secundarios menores al 3 %", asegura el Dr. Vañó.

**La hipertrichosis** (aparición de vello a nivel corporal, sobre todo en cara y brazos), en el caso de tratamientos con vasodilatadores, puede ser más importante en mujeres, por lo que se prefiere la vía tópica o una dosis muy baja de los mismos.

## EN QUÉ CONSISTE UN INJERTO CAPILAR

El trasplante es una cirugía que dura entre 6 y 8 horas dependiendo de las unidades foliculares a trasplantar. En él se extraen folículos pilosos de las zonas más fuertes y pobladas de la cabeza para trasplantarlas en las zonas donde se ha perdido. Se realiza en quirófano y con sedación superficial. No requiere ingreso hospitalario, y la recuperación a una vida normal se produce en una a dos semanas, los efectos se empiezan a notar a partir de los 6 meses, obteniendo resultado final a los 12. Su coste final depende de muchas variables, pero ronda entre los 6000 y los 9000 euros. ¿Las direcciones donde bordan los implantes capilares? CCH Privé, de la doctora Cristina Chacón, Enea Clínica, Grupo Capilar Insparya, Grupo Pedro Jaén, Hospital Capilar (hospitalcapilar.com).

## MESOTERAPIA: LOS MEJORES ACTIVOS EN VENA

Consiste en la aplicación de microinyecciones en la zona capilar con las que se introducen principios activos que ayudan a frenar la caída del cabello, estimular su crecimiento y mejorar su densidad. Requiere un diagnóstico preciso previo para determinar la causa de la caída del cabello. Es particularmente eficaz en:

**Efluvio telógeno.** Se centra en la nutrición del folículo piloso y la mejora de la circulación sanguínea en el cuero cabelludo con vitaminas y minerales como la biotina, el zinc y la familia de la vitamina B. También con ácido hialurónico, que hidrata el cuero cabelludo y mejora la elasticidad de la piel. En casos crónicos para mujeres postmenopáusicas se realizan cada 15 días.

**Alopecia androgénica.** Como está relacionada con la acción de la dihidrotestosterona (DHT), se utili-

zan inhibidores de esta hormona como el dutasteride o el finasteride. Las sesiones se realizan cada 2 meses y medio o 3 meses.

**Alopecia areata.** Se aplican corticoides para reducir la inflamación y modular la respuesta autoinmune.

*Precio:* Todos los tratamientos, a partir de 180.

*Dónde:* En The Beauty Concept.

## TRATAMIENTOS CON PLASMA

Uno de los tratamientos que mayor volumen proporciona al cabello es el plasma rico en plaquetas (PRP). Este en concreto, *Active Plasma*, comienza con la extracción de sangre del paciente. De ella, se separan los glóbulos rojos y blancos y, por otra parte, el plasma y las plaquetas, lo que permitirá usar los factores de crecimiento de estas últimas. Al volver a inyectar este plasma en el cuero cabelludo, se estimula la unidad folicular, revitalizando folículos que están en fase de envejecimiento y permitiendo que produzca pelo resistente y de calidad.

*Precio:* 1750 € / 3 sesiones (recomendadas).

*Dónde:* En Insparya Hair Company (insparya.es).

## EL ZINC, ESE TESORO

Es un mineral extraordinario para la salud del cabello porque ayuda a fortalecer la fibra capilar y le aporta vitalidad, además de frenar la caída del pelo y contribuir a estimular su crecimiento. Regula la producción de sebo, elimina la caspa y favorece la síntesis de queratina y colágeno, actuando contra el envejecimiento prematuro del pelo y protegiendo su pigmentación. Además de en suplementos nutricionales, lo encuentras en las ostras, carnes rojas, lácteos, huevos, lentejas y frijoles, almendras y anacardos, cereales integrales y semillas de calabaza o de sésamo. ■



1. *The Hair & Scalp Oil*, aceite capilar que promueve la circulación, de **Conscious Botanist** (45 €). Multiplica su efecto al aplicarlo con el *Gua Sha* (54 €). 2. Cápsulas *Lambdapil* para frenar la caída del cabello, de **Isdin** (60 cápsulas, 46,50 €). 3. Champú de **Nuggela & Sulé** para fortalecer el cabello (19,90 €). 4. *Fórmula Capilar*, frena la caída capilar en un 35 % en un mes, de **Luxmetique** (60 cápsulas, 37,95 €). 5. *Serum Fortifiant Cuir Chevelu* para cabellos desvitalizados o que han perdido materia o estructura, de **Yves Rocher** (17,95 €). 6. Champú fortalecedor especial para cabellos finos, de **René Furterer** (11,38 €). 7. *Spray anticáida*, para promover el anclaje de la fibra capilar al cuero cabelludo, de **Pilexil** (41,51 €). 8. *Hair Booster* de **Talika**, con luz LED (173 €), para potenciar el *Hair Force Serum* (41 €) con acción anticáida, también de **Talika**.