



UNIVERSIDAD NACIONAL
AVENIDA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES

CAMPUS ARAGÓN

“UN PROBLEMA QUE RONDA EN TU CABEZA... LA
CALVICIE, UN REFLEJO DEL ESTILO DE VIDA DE
NUESTROS TIEMPOS”.

R E P O R T A J E
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
L I C E N C I A D A E N
C O M U N I C A C I Ó N Y P E R I O D I S M O
P R E S E N T A:
ERIKA SARABIA MATIAS

ASESOR: LIC. HUMBERTO FERNÁNDEZ DE LARA QUESADA

MÉXICO

2005

m. 341585

DEDICATORIA

A DIOS

Porque está en mi corazón y me ha enseñado a tener serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para distinguir la diferencia. Me has dado la inteligencia y fortaleza que necesito para cumplir mis metas.

A MIS PADRES ANGELA Y JOSÉ

Por darme la vida y porque gracias a su cariño, guía y apoyo he llegado a realizar uno de los anhelos más grandes de mi vida, fruto del inmenso apoyo, amor y confianza que en mí se ha depositado y con los cuales he logrado terminar mis estudios profesionales que se ven reflejados con este reportaje, que son la herencia más grande que pudiera recibir, y por lo cual les viviré eternamente agradecida. Gracias, los amo mucho.

A MI HERMANO FER

Por la gran paciencia y cariño que hay entre nosotros, por compartir los momentos felices y tristes de mi vida, apoyarme en todas mis decisiones y enseñarme el camino de Dios, eres un gran ejemplo. Te quiero mucho.

A MI HERMANO JESÚS

Por quererme tanto, y por estar al pendiente de todos mis logros, muchas gracias, y espero ser un ejemplo para ti, por favor ponle mucho empeño en tus estudios porque es lo único que mis papás te podrán heredar ¡aprovéchalo!.

A GUSTAVO

Por estar conmigo en cada paso de mi vida, por darme tu apoyo incondicional y tu inmenso amor, porque eres uno de los regalos más valiosos que Dios me ha dado, y porque saber que estás conmigo me ayuda a enfrentarlo todo con fortaleza y optimismo. Gracias por estar a mi lado estos cinco maravillosos años. Te amo

A MIS AMIGOS LINA, MEMO, EDWIN

Porque se preocupan por mi, por mis metas y por mi desempeño profesional, y comparten los mismos ideales. Y el éxito venidero es resultado de la constancia y la voluntad del gran equipo que somos. Gracias por ser mis amigos.

A LULÚ Y FAMILIA MARTÍN ALONSO

Por ser mi segunda mamá y estar siempre pendiente de mis anhelos y triunfos. Gracias por ser como eres nunca cambies, ya sabes que te quiero mucho. Agradezco también a Aurorita, Michelle, Ana y Fany por las oraciones encomendadas en mi nombre.

A TODAS AQUELLAS PERSONAS E INSTITUCIONES

Que contribuyeron con testimonios, consejos, información y todo material que enriqueció este trabajo. Muchas gracias.

A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Porque me ha dado la oportunidad de formar parte de esta gran institución para lograr concluir mi formación profesional y así mismo llevo tatuado en mi corazón que soy parte de los PUMAS de la UNAM.

AL PROFESOR HUMBERTO FERNÁNDEZ DE LARA QUESADA

Por su gran calidad humana, por su dedicación en clase, por su sencillez al compartir sus experiencias periodísticas que me ayudaron a formarme. Le agradezco infinitamente por brindarme su valioso apoyo para que concluyera mi formación profesional con este reportaje.

ÍNDICE

Pág.

Introducción	I
Día con día se pierde el pelo	1
Ciclo vital de un cabello	3
Génesis del prodigio	11
Calvicie dura realidad, no sólo para los hombres	20
Calvicie, un asunto de muchos	22
Placas en el cuero cabelludo	27
Aceleración de la maduración del cabello	30
Arrancamiento del cabello	35
Diagnostificación	37

	Pág.
Para luchar contra ella	43
Las estadísticas dicen... ..	45
Estrés	50
La alimentación, esencial	57
Los adelantos médicos y otras opciones	64
Conclusión	81
Fuentes de consulta	87
Anexos	94

Introducción

La inquietud por investigar acerca de la alopecia (caída de pelo) o comúnmente llamada calvicie, surgió, entre otras razones porque mi padre empezó a perder el pelo.

Hace algunos años la gente se resignaba a perder el cabello, era algo natural, pero hoy casi nadie acepta la idea de padecer calvicie. Las personas a quienes se les cae el cabello buscan el modo de recuperarlo y se preguntan: ¿existe realmente un método efectivo para hacer crecer el pelo?

Para quienes pierden el cabello, la búsqueda de un procedimiento que detenga la caída del mismo o restaure el que se les ha caído, suele ser una odisea. La mayoría de la gente involucrada en esta situación se siente confundida y no sabe cuál es el mejor camino a seguir.

Hace algunos años las pelucas constituían el único método que ayudaba a mejorar la apariencia de las personas que presentaban caída de pelo. Hoy se puede elegir entre trasplantes de pelo, medicamentos y soluciones tópicas, pero no se sabe a ciencia cierta cuál es la mejor opción para evitar gastos innecesarios y pérdida de tiempo en procedimientos que no dan resultado y pueden ser nocivos para la salud.

La apariencia, el aspecto juvenil y la vanidad son algunas de las razones para mantener el cabello en óptimas condiciones. Buscando mejorar nuestro aspecto lo lavamos, acondicionamos y peinamos de mil maneras. Regularmente se busca adoptar un estilo a la moda para cada personalidad. De hecho, la mayoría de la gente piensa que el aspecto del cabello es esencial para destacar en la vida profesional y social, y que un buen peinado puede convertir a un individuo común y corriente en una personalidad exitosa.

Por ello es fácil comprender la angustia experimentada por muchos individuos a quienes comienza a caérseles el pelo y su preocupación por recuperarlo. Nuestro interés es dar a conocer el mayor número de aspectos relevantes sobre el tema, que a su vez contribuyan a aclarar las dudas que se tienen sobre él.

El presente reportaje ha sido estructurado en tres capítulos. En el primero de ellos se habla sobre el pelo como una fibra surgida a partir de una proteína llamada queratina.

Asimismo se muestra que todos los cabellos que tenemos en el cuerpo y cuero cabelludo siguen un ciclo capilar y se encuentran en diferentes etapas de desarrollo, el cual se divide específicamente en tres fases: anágeno o de crecimiento, catágeno o de transición y telógeno o de reposo.

En el capítulo dos se abordan cuatro tipos de alopecia o calvicie (caída de pelo). Aquí se realiza el estudio de la calvicie androgenética en hombres y mujeres, calvicie areata, calvicie difusa o efluvio telógeno y tricotilomanía. El apartado habla igualmente sobre cómo las dietas excesivas, enfermedades como trastornos en la tiroides, sífilis, VIH, estrés maltrato del cabello, desajustes hormonales, ingesta de anticonceptivos, fiebre alta, después de un parto, problemas psiquiátricos y factores hereditarios influyen en la caída del pelo.

Igualmente se muestra que el obtener un diagnóstico eficaz es el primer paso para determinar el tipo de calvicie que se padece. Para ello existe la escala de Hamilton, la cual muestra los diversos patrones que sigue la caída del cabello en los hombres. El 90 por ciento de los individuos genéticamente predispuestos padecerá de alguna de estas formas de calvicie. Y en lo referente a la escala de Ludwig, ésta muestra los diversos patrones de la caída del pelo en las mujeres.

En el capítulo tres hablaremos acerca de los cuadros proporcionados por el Centro Dermatológico Pascua de la Secretaría de Salud, los cuales nos ayudaron a conocer qué tanto sabe la población sobre el tema y si conocen cuál es la mejor alternativa que deben de seguir. Se presentan cifras de pacientes con alopecia areata que acudieron para ser atendidos por un especialista en los años 2002 y 2003, las cuales apoyaron a realizar un comparativo de la situación para conocer quienes la padecen en mayor frecuencia si los hombres o las mujeres.

Asimismo se muestran los resultados de la encuesta aplicada sobre calvicie entre una población de 390 personas de la cual se tomó una muestra representativa equivalente al 20 por ciento esto quiere decir que 78 personas fueron encuestadas. Participaron 16 pacientes del Hospital Regional 1º de Octubre, 22 del Centro Médico La Raza y 40 clientes de la estética D´Cinthia y fue realizada en noviembre del 2003.

De igual modo, en el último apartado del trabajo se hace mención de los detonadores de la caída del cabello como son: estrés, mal aseo y alimentación. Ya que el pelo no es sólo una parte decorativa del cuerpo humano sino una materia viva que también padece y se beneficia del estado de salud del organismo. Así, una buena alimentación es un factor importante para mantener el cabello en perfecto estado y evitar su caída.

Asimismo hablamos de algunas alternativas para evitar la caída del pelo, las cuales van desde el remedio casero, medicamentos, tratamientos tópicos y los más recientes avances médicos para el transplante de pelo.

La investigación se realizó echando mano de información documental extraída de libros, enciclopedias y páginas web. Además se realizó investigación de campo a través de entrevistas con dermatólogos, psicólogos, médicos generales, nutriólogos y estilistas, con el fin de reunir testimonios y experiencias con pacientes para poder enriquecer el trabajo. Es así que me siento satisfecha porque cumplí los objetivos trazados en el principio de este reportaje, que tiene un aporte a la sociedad, ya que es un tema actual y esta dirigido para el público en general.

A lo largo de toda la investigación me encontré con varios obstáculos para obtener la información, desde el burocratismo de los hospitales hasta un dermatólogo particular que me cobró para darme una entrevista y me dijo que como no pertenecía a un medio de comunicación no me la podía otorgar.

Una clínica dedicada a tratamientos contra la caída del pelo, me pidió una copia de mi reportaje para proporcionarme información sobre el trabajo que realizan.

La investigación que aquí se presenta partió de que la calvicie se ha convertido en un padecimiento causado por el estrés, problemas genéticos, los malos hábitos de aseo y la deficiencia en nuestra alimentación.

Se tomó además como referencia inicial que en el mundo competitivo de la actualidad la imagen es importante y como producto de ello la cabellera otorga a los seres humanos la facilidad de reforzar su autoestima.

Además el ritmo tan acelerado en el que estamos inmersos hoy día, nos orillan a tener mayor tensión nerviosa y alterar las funciones de nuestro organismo. Tenemos que voltear a ver a nuestros padres para saber nuestra herencia, que decir de la importancia de nuestra alimentación debe ser balanceada y el aseo lo primordial en nuestra vida.

Todo esto nos conlleva a decir que los elementos mencionados son detonadores en la pérdida del cabello y tal vez pueden estar relacionados con síntomas de alguna enfermedad grave. Asimismo se puede afirmar que por perder el cabello no vamos a morir, pero sí puede ser una señal de alarma para preocuparnos por si padecemos alguna enfermedad.

Día con día se pierde el pelo

Mas allá del sarcasmo popular, la calvicie es un problema serio para muchos hombres y mujeres

No es raro escuchar al gracioso que piensa que su amigo "cocoliso" se salvó por un pelo de rana calva, o que aquel otro pertenece a la banda de la gasolina porque cada vez es "más cara", o aquel señor, ya mayor en su juventud, de seguro jugaba a los arrancones, pero no de carros, sino de pelos.

Además, la picardía popular dice que donde hay pelo, hay alegría, asimismo lo opuesto es válido donde falta pelo, la infelicidad hace acto de presencia. Por tal motivo, más allá del sarcasmo popular, la calvicie es un problema serio para muchos hombres y mujeres.

Es definida como la pérdida o caída de cabello de cualquier tipo, está estrechamente ligada a la alteración del estado anímico, produciendo en un alto número de personas preocupación, inquietud y pérdida de autoestima.

Ciclo vital de un cabello

El promedio de vida normal de un cabello es de siete años, en el cual crece, descansa y cae, con el fin de dejar sitio a uno nuevo

Al igual que las anormalidades de otros sistemas orgánicos, los trastornos del pelo pueden responder a una disfunción primaria o secundaria y estar relacionados con causas internas o externas a nuestro organismo. El pelo es único, debido al envejecimiento, así como al renacimiento planificado y repetitivo que sufre cada uno. Por tal motivo, el conocimiento del ciclo del pelo es de suma importancia para comprender sus problemas.

El cabello es un material increíble. Aunque parece estar muerto, tiene vida propia. Para entenderlo, se debe conocer su compleja estructura. El pelo se aloja en un hueco de la piel llamada folículo piloso, y se divide en dos partes: raíz y tallo.

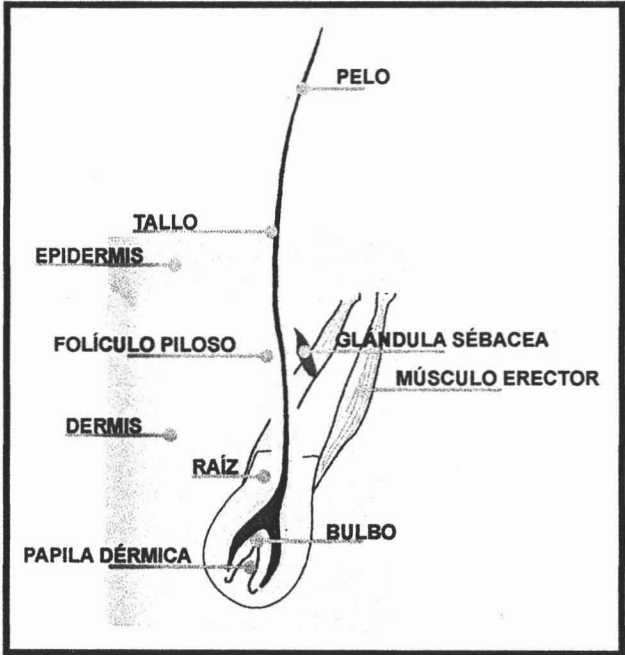
En su libro *Dermatología en medicina general*, Thomas Fitzpatrick nos menciona que en la raíz se produce una gran actividad metabólica. La raíz termina en un bulbo en cuyo hueco central se aloja la papila dérmica, la cual alimenta al pelo. Cuando la circulación sanguínea es activa llevando oxígeno y nutrientes necesarios, el crecimiento del pelo es rápido, siendo lento en caso contrario.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

La piel cabelluda está constituida por una capa interna conocida como dermis, dentro de la cual vive la raíz y que a su vez se encuentra el folículo piloso lugar donde se aloja el pelo.

Asimismo hace su aparición el bulbo que contiene la melanina pigmento que le da color al pelo, también está su papila dérmica que se encarga de alimentarlo por medio de su abasto sanguíneo.

La glándula sebácea situada al lado de cada folículo, produce una sustancia aceitosa llamada sebo que evita que nuestro pelo y piel se sequen. El músculo erector se encarga de mantener levantado el cabello o vello según su localización, por ejemplo cuando tenemos frío o nos dan un gran susto. La capa externa de la piel es conocida como epidermis, lugar donde está situado el tallo que está constituido por tres secciones: cutícula, corteza y médula.



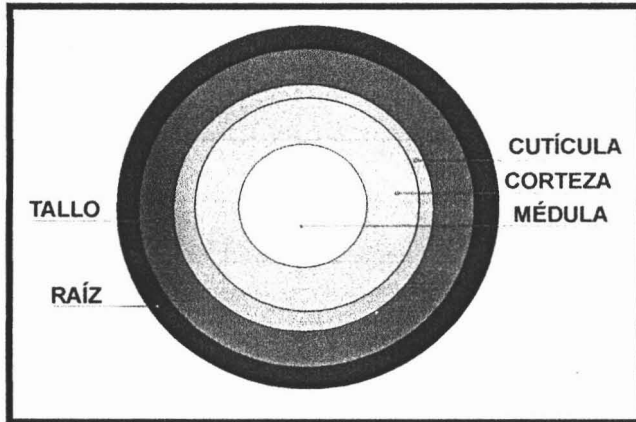
Estructura del cabello

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

El tallo es la parte principal del cabello y está formado por tres secciones centrales: *cutícula*, *corteza* y *médula*.

La *cutícula* ocupa el nueve por ciento de la superficie total del cabello y es una capa protectora resistente a las fuerzas de orden físico y químico por ejemplo

jalar el cabello cuando nos peinamos diariamente o teñirlo, esto podría dañar con rapidez las fibras del cabello al salir de la piel. Su integridad proporciona brillo al cabello y facilidad de deslizamiento cuando se cepilla.



Estructura del tallo

El *corteza* constituye la *capa media* del tallo piloso, ocupa el 70 por ciento de la superficie total del cabello, y es el responsable de las propiedades mecánicas del mismo. La *médula* representa el 21 por ciento de la superficie del pelo, se encuentra en la parte central y está compuesta por células sin núcleo y poco pigmentadas.

El cabello está conformado por las siguientes sustancias químicas: 28 por ciento de proteínas, 2 por ciento de lípidos y 70 por ciento de agua. La proteína

más abundante es la queratina, la cual provee una barrera para que el agua no pueda entrar o salir del cuerpo, manifiesta Harrison en su libro *Principios de Medicina Interna*.

El crecimiento del cabello humano supone una actividad constante. Los cabellos se encuentran en distintas fases de crecimiento y descanso, pues cada pelo tiene su propio ciclo, independiente de los que le rodean. Cada día crecen nuevos pelos en la cabeza, mientras otros caen, de acuerdo con un ciclo que se renueva ininterrumpidamente.

Cada ciclo está formado por diferentes fases: crecimiento, transición y reposo. Durante un ciclo capilar normal, el cabello crece, descansa y cae, con el fin de dejar sitio a un nuevo cabello. Se considera normal la pérdida diaria de entre 50 y 100 cabellos como media; una caída superior podría suponer una perturbación en el ciclo.

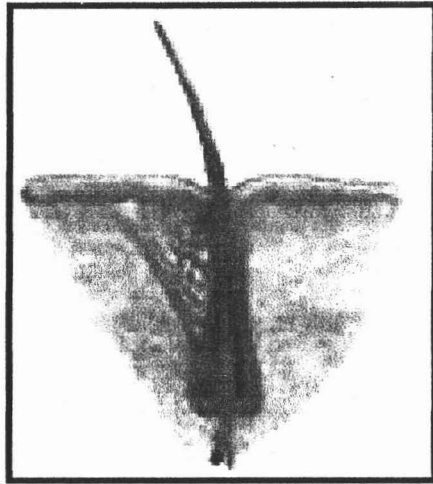
La duración del ciclo capilar varía en función de la edad y la región del cuerpo, así como la longitud y grosor del cabello o vello, respectivamente.

Los cabellos pueden encontrarse en tres fases: de crecimiento o "anágeno", de transición o "catágeno", de reposo o "telógeno". En los humanos, el ciclo de crecimiento no está sincronizado, por lo que todos los días se caen algunos cabellos y otros empiezan a crecer.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

La primera fase del ciclo del cabello es la de crecimiento o anágeno dura en promedio siete años. Aproximadamente el 80 por ciento del cabello en el cuero cabelludo se encuentra en esta fase en cualquier momento.

Estos folículos son muy activos y, como resultado, muy sensibles a los cambios nutricionales y a los daños químicos. Por ejemplo, durante la quimioterapia para el tratamiento del cáncer, muchos pacientes pierden la mayor parte del cabello.



Cabello en fase de anágeno o
crecimiento
Fuente: www.buena salud,
17 mayo 2003

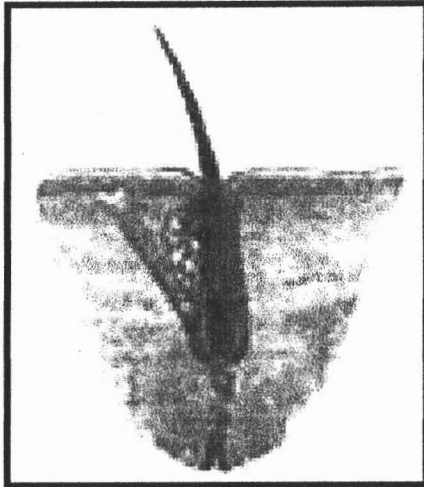
El pelo del cuero cabelludo tiene una fase de crecimiento o anágeno relativamente larga, puede durar entre cinco y siete años. Los ciclos del cabello en cualquier otra parte del cuerpo son generalmente más cortos y la fase de crecimiento dura sólo meses, en lugar de años.

Existe una relación directa entre la longitud del pelo y la duración de la fase de crecimiento; es decir, cuanto más dure está, más crece el cabello.

La segunda fase del ciclo del cabello es la de transición o catágeno es la más corta del ciclo capilar, y su duración media es de tres a cinco semanas.

El número de folículos que están en esta fase en un momento determinado es muy pequeño, la parte más profunda del cabello se acorta y encoge.

La cubierta de la raíz interna se desintegra y desaparece. Las células de la cubierta exterior de la raíz forman un saco que envuelve al bulbo.



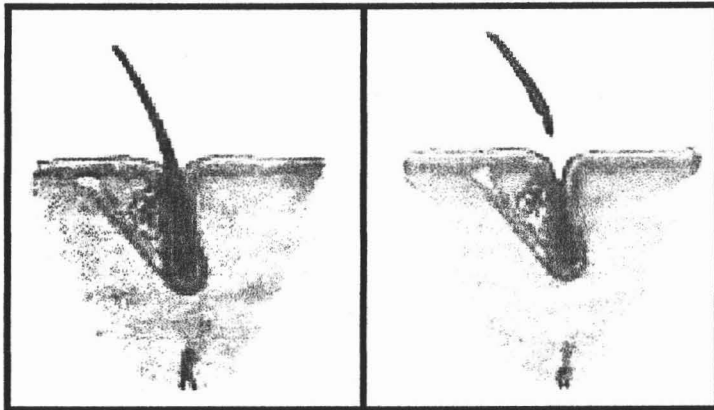
Cabello en fase de catágeno o transición

Fuente: www.buena salud
17 mayo 2003

Las células de la papila dérmica se desplazan hacia arriba tras el acortamiento folicular. Esto quiere decir que cuando la cubierta de la raíz del pelo se cae, empieza a prepararlo para que salga a la superficie, porque ya viene el siguiente pelo en camino, es cuando entra la tercer fase del ciclo del cabello.

La tercera fase del ciclo capilar se conoce como de reposo o telógeno se presenta cuando el cinco por ciento del cabello está en ella al mismo tiempo. El reposo dura aproximadamente de tres a cuatro meses . Al pasar de la fase de transición a la de reposo, el cabello deja de crecer para siempre.

"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"



Cabello en fase de telógeno o reposo
Fuente: www.buena salud
17 mayo 2003

El cabello en reposo tiene un extremo con forma de "garrote" dentro del bolsillo donde se aloja y generalmente se cae durante el tercer ciclo que es el de reposo o en el siguiente que es el primero conocido como de crecimiento.

En los humanos generalmente se habla de cuatro tipos de pelo, caracterizados principalmente por su textura y longitud:

Gerd Klaus menciona en el libro *Dermatología y venereología* que el *lanugo* es fino, suave y poco pigmentado. Existen dos capas de lanugo, una que cubre al feto y se cae justo antes del nacimiento y otra que crece después del nacimiento y se cae durante el tercer o cuarto mes de vida.

Así mismo, el *vello* alcanza generalmente una longitud de menos de un centímetro. Crece en los niños pequeños tras la caída del lanugo y se trata de un cabello fino y poco pigmentado. El vello sigue creciendo durante toda la vida y generalmente entre el seis y el 25 por ciento del cabello del cuero cabelludo es de este tipo.

El *intermedio* tiene aproximadamente un centímetro de longitud y se forma en el cuero cabelludo de los niños entre los tres y siete meses de edad, pero éste puede durar hasta dos años.

El *terminal* crece mucho más de un centímetro, es más denso y grueso que los otros tipos de cabello. Se desarrolla en el cuero cabelludo, cejas y pestañas antes de la pubertad. El cabello sexual secundario, como el púbico, axilas o barba en los varones, también es cabello terminal.

Génesis del prodigio

Una persona puede tener alrededor de 100 o 150 mil cabellos en la cabeza y es normal que cada día se caen entre 50 o 100 de ellos

El cabello es objeto y sujeto de atención permanente, es uno de los atributos físicos más importantes; remata el cuerpo y enmarca las facciones. A lo largo de la historia ha sido símbolo de fuerza, honor y virilidad. Su relevancia estética es tal que incluso a los hombres les preocupa.

"Cuando se trata de invitar a salir a una chica siempre me pongo muy nervioso, tal vez porque me siento inseguro de mi persona o la mayoría de las veces las chicas no aceptan salir conmigo. Siento que no les parezco atractivo, si llegan a salir conmigo lo hacen una vez y ya no me vuelven hablar, esto me preocupa, no sé si realmente estoy muy dado a la calle o qué es lo que está pasando. Por eso estoy muy interesado en tratar de mejorar mi aspecto físico, déjame decirte que he probado de todo, por eso estoy aquí para ver que me dice el médico", comentó Joel Jiménez, asistente administrativo de 30 años de edad.

La preocupación por la estética del cabello es un hecho lógico si tenemos en cuenta que son muchos los integrantes del supuesto sexo fuerte que comprueban, no sin cierta desesperación, cómo sus cabellos les abandonan.

El pelo es una producción de la piel en forma de filamento, que se encuentra en casi toda la superficie del cuerpo y recibe diferentes nombres, según su forma y localización: cabello, pestaña, vello, etc. El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define el pelo como un folículo que nace en los poros de la piel.

El pelo en los mamíferos, tiene como función proteger a la piel de los agentes externos. La mayor parte de nuestro organismo está cubierto de folículos pilosos, a excepción de las palmas de las manos y las plantas de los pies.

El pelo cumple una importante función en todas las relaciones humanas. También forma parte de los acontecimientos que se desarrollan en el tiempo y se puede considerar el termómetro de modas y épocas.

El cabello ha tenido diferentes significados a lo largo de la historia, en ocasiones ha sido símbolo de estatus social, profesión, religión o virilidad. Desde el famoso caso de fortaleza de Sansón, quien perdió su potencia cuando Dalila le cortó el pelo, este particular simbolismo existente en torno al pelo ha creado una larga lista de curiosidades, leyendas y dichos populares.

La egipcia fue la primera civilización que dedicó especial atención al pelo. El pelo era una necesidad para toda su población, la cual se enorgullecía con los elaborados peinados y postizos. Todos los grupos sociales llevaban peluca, quizá con el propósito de protegerse del sol o para sustituir el pelo natural que afeitaban para eliminar parásitos.

En su libro de *La historia de las cosas*, Pancracio Celadrán menciona que ya para los egipcios la calvicie era un dilema. De hecho, al descubrir la tumba de la madre del rey Chita, se pudo comprobar que en el año 4,000 a.C., ya se había intentado desarrollar un tratamiento para solucionar la caída del cabello.

Para los griegos la preocupación por el pelo existía entre hombres y mujeres, quienes preferían cubrir sus cabezas con pelucas rubias para sentirse más atractivos. Además se aclaraban el color oscuro del pelo, propio de las regiones mediterráneas, con soluciones de potasio y aceites, que contenían pétalos y flores amarillas.

Los romanos heredaron el gusto por el cuidado del cabello, valorándolo como símbolo de alto poder social. Las melenas y barbas representaban prestigio social. El mismo Julio César pidió permiso al Senado para llevar la corona de laurel y así disimular su calvicie.

En *La historia de las cosas*, Celadrán manifiesta que en la Edad Media se llevaba el pelo largo como motivo de fortaleza y vigor, virtudes consideradas propias de caballeros con largas melenas. En esta época se hizo famosa la fábula de Rasputzel, quien estaba prisionero en la torre, consiguió escapar al permitir que un príncipe escalara por su pelo. A los varones de la Galia les gustaba el pelo de color verde brillante, naranja o azul intenso.

En esos años nació el primer gremio de barberos, donde estaban incluidos los cirujanos. Tras siglos de disputas, se llegó a un acuerdo: los barberos debían

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

limitar su actividad de sangrar a los enfermos y sacar dientes. A cambio, los cirujanos no podían afeitarse la barba o cortar el pelo.

Francia e Italia marcaron la pauta a seguir en la moda del pelo. Enrique VIII emitió un edicto en 1535, donde ordenaba a los varones de su Corte que llevaran el pelo como él. También la reina Isabel I de Inglaterra impuso su propio estilo, pues se afeitó la cabeza y la cubrió siempre con pelucas.

En el siglo XVII Francia importó tanto pelo que el país sufrió un déficit comercial y el ministro de Hacienda se vio obligado a incentivar la exportación de pelucas. Las pelucas solían ser muy caras y se consideraban una gran inversión, que a menudo se dejaba como herencia.

El pelo sirvió como símbolo de protesta en los años 60 y 70 del siglo XX. Cantantes, artistas, universitarios, llevaban largos flequillos y melenas. Con el paso de las décadas, las llamadas tribus urbanas utilizaron el peinado como bandera de su identidad, como por ejemplo el peinado en forma de crestas y con colores llamativos de los punk.

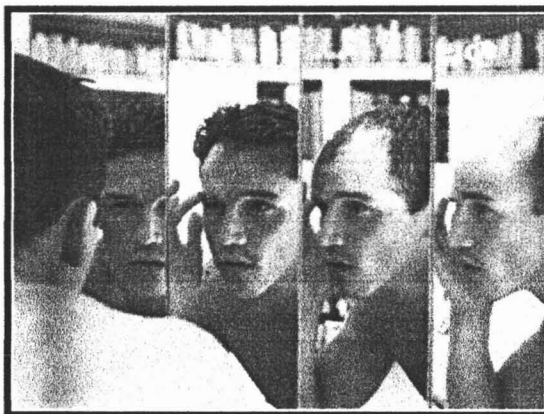
También se conservan numerosos hábitos del pasado relacionados con el pelo. En los círculos religiosos como los monjes budistas se afeitan la cabeza como símbolo de obediencia y por parecerse a su Dios, estas tradiciones se mantienen y transmiten de una generación a otra. En el ámbito militar, los reclutas se afeitan la cabeza para fomentar la obediencia y uniformidad.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

El pelo tiene hoy una mayor importancia. Los medios de comunicación, tan interesados en la difusión de la imagen y creación de nuevas modas, han tenido mucho que ver en ello.

El cabello, por tanto, ha sido tema de atención desde los orígenes de la humanidad, es un atributo muy apreciado en todas las culturas, sin diferenciación de sexos y clases sociales.

Constatar en el espejo una pérdida excesiva de cabello, es una dura prueba en la vida diaria. A veces, es el primer signo visible de envejecimiento, y es también el primer despiste cronológico, porque la falta de cabello envejece más que cualquier arruga fisiológica del rostro.



Joven preocupado por imaginarse que perderá el
cabello

Fuente: Galderma México, Marzo 2003

La estilista y cosmetóloga profesional que tiene 18 años en el ramo Cynthia Najera explicó: " la importancia de la pérdida del cabello en la apariencia del ser humano se debe a que la sociedad le da un valor estético y día con día se imponen modas en nuestra sociedad, por esa razón algunas personas pueden

aislarse o acomplejarse por su figura, debido a que hoy día lo que se ve mejor son las melenas y los cabellos bien cortados, para poder integrarse a un grupo".

Que a unos y otros se nos cae más de una vez el pelo a lo largo de nuestra existencia es un hecho totalmente constatable. Los cabellos se desprenden, de forma natural, al final de su periodo de crecimiento. El problema surge cuando la caída es más abundante de lo habitual y, con el paso del tiempo, se puede ver el cuero cabelludo en zonas que han quedado desocupadas por sus inquilinos habituales, los cabellos.

La cabeza está poblada por 100 o 150 mil pelos, que crecen unos quince centímetros al año. Cada día se caen alrededor de 50 y 100 cabellos que, si todo está en orden, volverán a crecer después de dos meses. El problema empieza cuando los cabellos tiran la toalla y no vuelven a "brotar". Si este proceso se intensifica, los pelos caídos ya no se recuperan. Esto es lo que ocurre a los millones de varones víctimas de alopecia o comúnmente llamada calvicie.

La alopecia o calvicie es el nombre con el cual se designa a la caída relativamente abundante y precoz de cabellos que aparecen previamente debilitados. El proceso, en la enorme mayoría de los casos, comienza en el vértice del cráneo (coronilla) y en ambos laterales de la frente (entradas), menciona Dorland's en el *Diccionario de Ciencias Médicas*.

"Alopecia es la falta de cabello o pelo en una zona que normalmente lo posee" afirmó el dermatólogo Cristóbal Mendoza, del Centro Médico Nacional La Raza.

Sin embargo la doctora Claudia Verdejo médico general del Centro Médico La Raza nos comenta que "la alopecia viene de la palabra griega "alopex" (zorro), por la caída del pelo de este animal en primavera y otoño , considerándose como alopecia a una pérdida de cabello a partir del 25 por ciento".

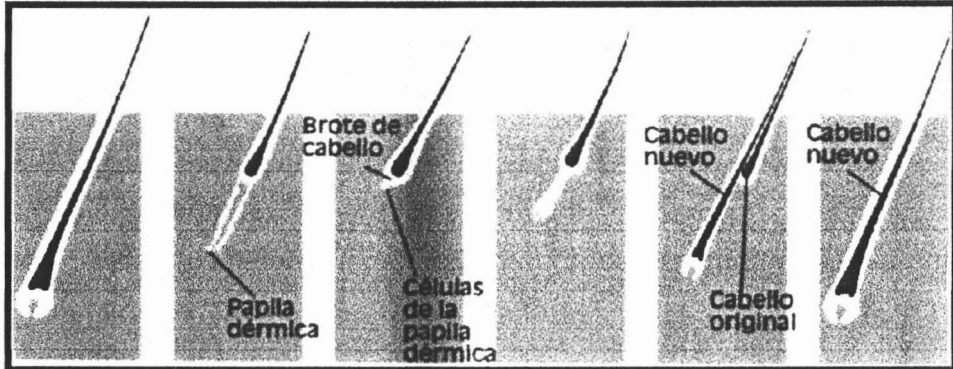
Aparece en la página www.buenasalud.com que "la alopecia es como se conoce en dermatología a la pérdida del cabello, es un fenómeno de origen generalmente hereditario. Es frecuente oír que "sólo hay que ver cómo es la cabeza del padre en cuanto a cabello se refiere, para pronosticar en pocos años el resultado de la calvicie del hijo".

La alopecia o calvicie es entonces la pérdida o ausencia de cabello. Y es más notable en el cuero cabelludo, aunque puede presentarse en cualquier lugar del cuerpo donde crezca pelo.

La pérdida del pelo ocurre de la siguiente forma: un cabello nace en su papila o bolsa, se va extendiendo el pelo a través de está y finalmente emerge a la superficie del cuero cabelludo, destinado a crecer ininterrumpidamente en longitud y ocupando el mismo lugar que en otro tiempo le perteneciera a su antecesor.

Si es sano, o mejor dicho, si son sanos el cuero cabelludo y sus órganos generativos, el nuevo cabello tendrá el grosor conveniente, buena textura, aspecto saludable y vivirá de dos a seis años, según el lugar de la cabeza que ocupe y el trato recibido.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*



Ciclo vital de un cabello
Fuente: Revista Men's Health

Cuando ha comenzado el proceso de calvicie, el cabello de antes, con relación al que sustituye, será un poco más delgado, crecerá a un ritmo más lento y vivirá menos. Cuando a su vez este cabello cae y es reemplazado por otro, el nuevo aparecerá mostrando características aún más declinantes: será más débil, más fino, más lento en su crecimiento y más efímero en su existencia.

La calvicie se puede producir por: factores genéticos, enfermedades sistémicas (hígado, riñón, sífilis, VIH), déficit de proteínas y vitaminas, fármacos (anticonceptivos orales), desajustes hormonales, estrés, parto, fiebre alta y aseo personal.

Si no se toman medidas médicas, este proceso constante de deterioro cualitativo y cuantitativo termina en la calvicie, que con un poco de suerte afectará sólo a una zona localizada, o en el peor de los casos se hará total e irreversible.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

La calvicie puede presentarse a edad muy temprana o en cualquier otro momento de la vida. Su aparición suele provocar distintos grados de impacto psicológico, como sentimientos de angustia que, debido a la desinformación existente sobre el tema, son agravados por el desconcierto y el no saber qué hacer.

En hombres la calvicie es un problema que trae de cabeza a una gran parte de la población. Uno de cada dos varones se desespera y angustia ante los signos inequívocos de una prematura calvicie. Tal padecimiento es un hecho cada vez más preocupante en una sociedad donde la imagen es un factor que en la vida diaria determina un comportamiento u otro de las personas de nuestro entorno.

**Calvicie, dura realidad no sólo
para los hombres**

*No es tan agradable andar por la vida sin una
cabellera hermosa*

Para algunos hombres, la calvicie es toda una calamidad. No les hace ninguna gracia andar por el mundo sin cabellera y por todos los medios posibles intentan recuperar su cabello o conservar el poco que aún les queda.

Los tipos de calvicie pueden clasificarse generalmente como *cicatrizales* y *no cicatrizales.*, dependiendo de las causas que la originen.

La calvicie cicatrizal puede deberse a una enfermedad de la piel, inflamación, infecciones o cualquier otra afección cutánea (quemaduras). Cuando las raíces quedan destruidas, la pérdida del cabello es irreversible y permanente, no hay un *tratamiento.*

El tema del cabello es muy amplio ya que sufre de varios trastornos, en el presente reportaje sólo abordaremos la calvicie de tipo no cicatrizal que procede de un trastorno del cabello. A diferencia de la calvicie cicatrizal, el pelo permanece vivo, por lo que es posible una recuperación. Este es el caso de la calvicie androgenética, la calvicie areata, el efлюvio telógeno y tricotilomanía. En el efлюvio telógeno, una vez que se cae vuelve a crecer sin ningún problema. Esto se presenta más cuando se está atravesando por una etapa de estrés, o después que una mujer acaba de dar a luz.

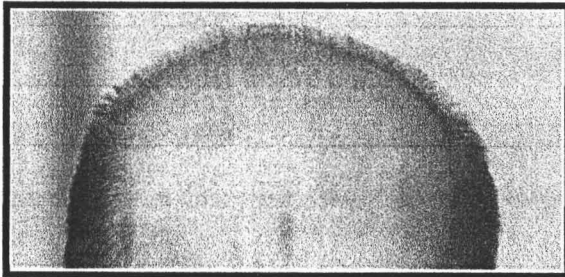
Calvicie un asunto de muchos

La causa está en los genes, el 90 por ciento de los casos de pérdida de cabello se debe a la calvicie androgenética

Para saber por qué ha perdido pelo, sólo debe voltear a ver a sus padres. El que alguno de ellos sea calvo aumenta enormemente la probabilidad de heredar esta característica, pues la calvicie masculina (calvicie androgenética) obedece a dos factores bien determinados: el hereditario, de carácter autosómico dominante (es decir, que se manifiesta siempre) y la alta producción de testosterona (hormona sexual masculina).

Esto significa que la acción conjunta entre herencia y testosterona provoca la calvicie masculina, por lo que en la mayoría de los casos, la pérdida del cabello no es un "padecimiento" sino una característica genética.

La calvicie androgenética, o calvicie de patrón masculino, conlleva un cambio en el pelo del cuero cabelludo; se adelgaza, disminuye el tamaño del bulbo (parte abultada de la raíz) y cuerpo del cabello, el folículo produce cabello fino y de diámetro pequeño, tipo vello.



Hombre con alopecia androgenética

Con la progresiva miniaturización del pelo del cuero cabelludo, se detiene la producción de pigmento y el área afectada puede parecer calva mucho antes de que se pierda totalmente el cabello. También se ve afectado el ciclo del cabello. Se observa una reducción del número de cabello en anágeno (fase de crecimiento) y un aumento relativo de los folículos en telógeno (fase de reposo).

La caída del cabello puede ocurrir en cualquier momento después de la pubertad, cuando aumentan los niveles de hormonas masculinas (testosterona). Con la edad, el cabello sigue cayéndose en la parte superior del cuero cabelludo. *El grado en que progresa esta caída puede variar notablemente entre los distintos individuos.*

El doctor Horacio Luna afirmó: "la alopecia androgénica es un padecimiento que se presenta en el varón a partir de los 20 años y se manifiesta en la coronilla."

No existen elementos que permitan predecir cuánto cabello perderán los varones con alopecia o calvicie androgénica, aunque quienes comienzan a padecerla entre los 20 y 30 años de edad tienen más probabilidades de perder una mayor cantidad que aquellas otras en quienes la caída comienza en edades más avanzadas.

La calvicie masculina está generalmente influenciada por factores genéticos, y un hombre puede heredarla tanto de la familia paterna como materna. Ello no

significa que no tenga solución, pues si se actúa a tiempo, se puede detener el proceso, o incluso recuperar parte del cabello perdido.

En su libro sobre *Enfermedades de la piel*, Saber Gordon afirma que la caída del cabello comienza en ambos lados de la frente y se extiende hacia atrás formando una M hasta reunirse con una zona de pelo ralo en la coronilla. La intensidad de la caída del cabello varía en cada sujeto, al igual que la edad en que comienza. Los factores principales son: herencia, edad del sujeto y hormonas.

Los hombres con alopecia androgénica tienen niveles altos de la hormona masculina testosterona que al contacto con la enzima 5 alfa reductasa, que se encuentra en nuestro código genético y predomina en la glándula sebácea (productora de sebo) alojada en el cuero cabelludo y cara, se forma el derivado hormonal denominado DHT(Dihidrotestosterona) en el cuero cabelludo. La DHT contribuye a acortar la fase de crecimiento del cabello y la reduce, de forma que los nuevos cabellos no alcanzan ni el tamaño ni grosor de sus predecesores, haciéndose casi invisibles. El número de cabellos disminuye, pero la raíz del pelo permanece viva, por lo que en cualquier momento puede reactivarse.

Cada cabello tiene asignada una glándula sebácea, encargada de lubricarlo, sin embargo cuando el cabello empieza adelgazar y en algunos casos desaparece, la glándula sigue produciendo sebo. Así que deriva un aumento de éste en el cuero cabelludo, el problema es que la enzima continua multiplicándose por ello al haber más sebo, hay más enzima y a su vez más DHT y menos cabello.

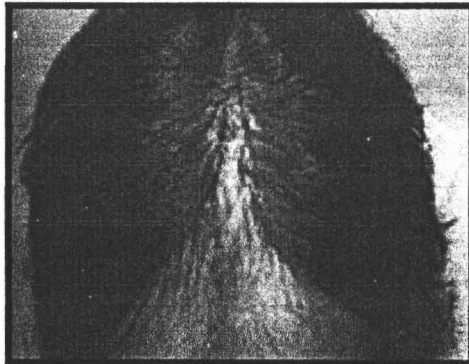
*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Además, "la alopecia androgenética es un caso especial, pues no siendo cicatrizal se comporta como tal. Este tipo de alopecia genera la calvicie típica del hombre adulto y la mujer posmenopáusica, en la cual se produce una atrofia del cabello", afirmó el dermatólogo Cristóbal Mendoza, del Centro Médico La Raza.

Desde luego, aunque en menor medida, también existen mujeres calvas, pero en la mayoría de los casos se debe más bien a problemas emotivos, metabólicos, infecciosos (por micosis – hongos - o bacterias), traumatismos y tratamientos médicos como la quimioterapia.

La alopecia o calvicie androgenética en las mujeres suele observarse por primera vez entre los 30 y 40 años. Es muy posible que se inicie en momentos de cambios hormonales.

En la calvicie androgenética femenina se utiliza un sistema de clasificación distinto al de los varones. En general las mujeres tienden a presentar una reducción difusa de la densidad del cabello en toda la parte superior del cuero cabelludo.



Mujer con alopecia androgenética

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Además del origen genético hay otros factores pueden causar calvicie en las mujeres. Por ejemplo, los niveles bajos de hormona femenina (estrógenos), explica que el cabello se adelgace y comience a perderse. Así como, la tracción persistente con colas de caballo o moños, y al inicio o finalización de la toma de anticonceptivos orales.

"El padecimiento de este tipo de alopecia o calvicie, se presenta en 10 hombres y una mujer", dijo el doctor Horacio Luna del Hospital General José María Rodríguez.

El posible tratamiento de calvicie androgenética en hombres y mujeres es la aplicación de una solución tópica o el transplante de cabello, eso sí la persona afectada es candidata para el uso de estos, por tal motivo el dermatólogo tiene que realizar un estudio y conocer el grado de calvicie que padece.

Placas en el cuero cabelludo

Redondas, ovales o en bandas pueden abarcar hasta los 10 centímetros de diámetro

La alopecia o calvicie areata afecta ambos sexos y no hay edad para que se presente, se caracteriza por la pérdida del cabello en parches en una o varias zonas del cuero cabelludo, o en otras partes del cuerpo.

Con frecuencia se observan cabellos con forma de signo de exclamación en los bordes del parche calvo. Estos cabellos rotos se desprenden muy fácilmente. Se produce por una mezcla de estrés, depresión del sistema inmunológico y una cierta predisposición genética a la calvicie.

En realidad, lo que ocurre al afectado es que su sistema inmunológico sufre una reacción alérgica hacia su propia testosterona, lo que provoca que el cabello se caiga de manera indiscriminada.



Hombre con alopecia areata

Este tipo de alopecia afecta comúnmente el cuero cabelludo, pero puede invadir la barba, cejas y pestañas, o ser universal. Las placas comúnmente son redondas, ovales o en bandas, y pueden llegar a abarcar entre uno o dos centímetros, en algunos casos hasta los 10 centímetros. Cuando se descubre la placa, generalmente es redonda, pelada, lisa y brillante, aunque en la periferia hay algunos pelos sueltos, pueden quebrarse cerca del cuero cabelludo, dejando muñones cortos, explica Anthony Domonkos en su libro *Tratado de dermatología*.

El dermatólogo Mendoza, residente desde hace ocho años en el Centro Médico La Raza explicó: "este tipo de alopecia o calvicie se inicia típicamente con pérdidas parchadas de cabellos en signo de exclamación en los bordes laterales y puede afectar a todo el cuero cabelludo y pelo corporal."

En el IX Congreso Mexicano de Dermatología se estableció que la calvicie areata es una dermatosis reversible e idiopática caracterizada por pérdida de pelo en forma repentina, generalmente en placas, sin ninguna sensación en particular.

Este padecimiento involucra primeramente piel cabelluda, pero también el mentón, las cejas y otros sitios pilosos del cuerpo pueden ser afectados.

Se puede mencionar que este tipo de alopecia se presenta en áreas bien definidas y deja el cuero cabelludo blanco. Los factores o causas que están asociados con su desarrollo son: el perfil genético, anemia por falta de vitamina B12, trastornos de la tiroides (hiper o hipotiroidismo), estrés, sífilis y VIH (enfermedad venérea en su última etapa).

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

El doctor Luna del Hospital General y con 15 años de experiencia en el ramo de la dermatología afirma: " este tipo de alopecia con un tratamiento adecuado se logra poblar la piel cabelluda en un 100 por ciento."

La calvicie areata tiene un desarrollo impredecible. En ocasiones, el cabello vuelve a crecer en un período de semanas, mientras en otros casos la enfermedad progresa y produce una pérdida total de pelo en el cuero cabelludo y en el cuerpo.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Aceleración de la maduración del cabello

***No existe edad para que se presente, solo necesita que ocurra
algún suceso que altere el ciclo del cabello***

En lo que se refiere a la calvicie difusa o *efluvio telógeno*, es así denominada a la caída del cabello que se origina cuando un gran número de cabellos entra en la fase de telógeno o reposo (restitución del cabello) en forma sincronizada.

El resultado es generalmente aclaración difusa del cabello en el cuero cabelludo. Las personas con este trastorno tienen generalmente un número excesivo de cabellos en reposo.

La causa del efluvio (emanación desprendida de un cuerpo) telogénico se desconoce. Se sabe que puede iniciarse después de un suceso o un parto estresante. Entre otras causas encontramos la fiebre alta, la ingesta de anticonceptivos, dietas excesivas, estrés, desnutrición, pérdida de sangre, cirugías y



Mujer con alopecia difusa

cambios hormonales afectando principalmente a las mujeres.

La pérdida del pelo habitualmente comienza entre dos y tres meses después de ciertos sucesos y continua dos o cinco meses más, y normalmente desaparece una vez eliminadas las causas que la produjeron.

La doctora Claudía Verdejo asegura que "alopecia difusa implica una caída generalizada del cabello de la zona occipital, las regiones temporales y la coronilla."

La calvicie difusa se puede clasificar dependiendo de las causas que la provoquen, como pueden ser rayos x, talio (elemento químico) y arsénico. Las tres propician la llamada calvicie tóxica, una de las modalidades en que se manifiesta la calvicie difusa. Las propiciadas por rayos x y talio son consecuencia obligada del tratamiento de las tiñas del cuero cabelludo.

Aproximadamente a las dos semanas de la ingestión del talio o la aplicación de la radioterapia, se inicia una calvicie difusa y transitoria, que es posible observar en unos 10 días más. Desafortunadamente, si se sobrepasan las dosis terapéuticas, la alopecia suele ser definitiva.

"En el caso de las quimioterapias y radioterapias en cuanto se suspende el tratamiento el pelo vuelve a crecer normalmente" explicó la doctora Maria Eugenia Ríos, del Hospital General.

Jessica Rodríguez, paciente de 59 años de edad quien se le diagnosticó cáncer de mama, acude semestralmente al Hospital General José María Rodríguez a consulta de revisión. La entrevistada habla de cómo la radioterapia le hizo perder el cabello: " Al inicio se me practicó una mastectomía y se descubrió que tenía células cancerígenas en la axila. Me recomendaron someterme a quimioterapia posquirúrgica durante seis semanas. Al aplicármese los primeros tratamientos, no perdí cabello y creí ser una de las pocas afortunadas que conservan el pelo.

"Después de una de varias terapias, de la noche a la mañana mis esperanzas se vieron frustradas; al día siguiente, no sólo se me cayó todo el pelo de la cabeza, sino perdí todo el vello del cuerpo, cejas y pestañas. Sin embargo, continué con la quimioterapia y empecé a usar una peluca, bufanda y sombrero. Tres semanas después de terminada la quimioterapia, noté un mechón en mi cabeza. El pelo de la cabeza y cuerpo siguió brotando: tenía el cabello de la cabeza más tupido que antes de enfermarme. Hoy he quedado libre de cáncer y me ha vuelto todo el cabello."

La calvicie debida al arsénico puede producirse en casos de intoxicación crónica, cuando este elemento está contenido en las aguas de consumo, o por intoxicación aguda. Por lo común se establece una calvicie definitiva.

Un jardinero de 39 años, quien radica en Cuernavaca, Morelos y acudió en julio del 2003 al Centro Médico La Raza, empezó a perder el pelo inesperadamente en determinados lugares (cabeza y cuerpo). La caída del cabello

fue acompañada por dolores abdominales, severas jaquecas y fatiga, lo cual hizo pensar al médico que acaso estuviera sufriendo alguna forma de envenenamiento.

"Las pruebas de laboratorio que se le practicaron mostraron que tenía en su sangre la suficiente cantidad de arsénico para producir todos esos síntomas. Lo interrogaron y declaró que había descubierto y utilizado algunos viejos costales de fertilizantes para las rosas. Ese fertilizante libraba de los insectos a las plantas. La etiqueta mostró que contenía un alto porcentaje de arsénico que el paciente absorbió a través de la piel e inhaló al dispersar el material. La suspensión de la exposición al producto invirtió todos los síntomas y al cabo de varias semanas el pelo le volvió a crecer", comentó el doctor Cristóbal Mendoza.

Emilio Martín, laboratorista de control de calidad con 57 años de edad nos mencionó: "empecé a perder el cabello hace 20 años exactamente. A los 14 años trabajaba en una fabrica que utilizaba calderas. Para verme muy bien cuando salía de laborar me peinaba con el aceite que tiraban las máquinas.

"Luego entré a trabajar a otra empresa y una de mis tareas era lavar las cubetas que tenían residuos de tinta. Se me ocurrió entonces que la manera más rápida de hacerlo era echarles agua caliente y sosa cáustica para que se desprendiera todo lo que tenían pegado. Esta mezcla despedía un polvo blanco al ambiente, me caía en la cabeza y como todo trabajador no usaba ningún tipo de protección.

El entrevistado recuerda entonces que: "terminada mi hora laboral, me iba a bañar y me percataba que se me caía el cabello. Pensé que era normal, pero ya

cuando fue incrementando la caída consulté a un médico que me dijo que probablemente el peinarme con el aceite de las calderas y la mezcla del agua caliente con la sosa cáustica eran los detonadores en la caída de mi cabello. Me recetó un champú que por cierto no me funcionó y lo único que me quedó a mi edad fue resignarme, para tratar de ocultar lo que ya es evidente".

La calvicie post-febril aparecen en la convalecencia o durante los dos meses que siguen a una infección aguda: gripe, fiebre tifoidea, neumonía, etc. La temperatura entre 38 y 40 grados centígrados durante algunos días es capaz de producir calvicie difusa, ligera o casi total.

La calvicie difusa consiste en brotes que pueden ser estacionales y guarda relación con el trabajo intelectual, la fatiga, el insomnio, el estrés. Su evolución puede detenerse, al menos en forma provisional, en los sujetos jóvenes.

No hay una terapia efectiva, necesaria o disponible, porque generalmente hay una solución espontánea para este tipo de calvicie.

Arrancamiento del cabello

Se manifiesta en el cuero cabelludo, cejas, pestañas y vello púbico

La tricotilomanía es una forma de calvicie provocada por tirar del pelo en forma intencional o no intencional. Es común observarla en niños en quien por lo general es una respuesta inconsciente a un estrés temporal. En adultos probablemente sea manifestación de un trastorno psiquiátrico. Un hábito común que la origina es el enredar el cabello en un dedo, otra es la que se produce en la parte posterior de la cabeza de los recién nacidos, por el frote de esta zona con la almohada.

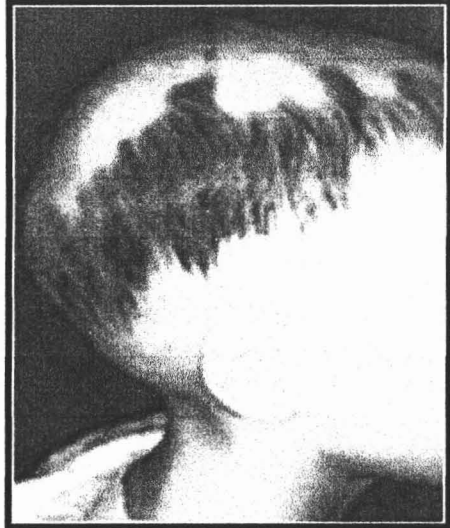
La manifestación de este tipo de calvicie es el de uno o múltiples parches irregulares de pérdida de pelo lineal o rectangular. La pérdida es incompleta y los cabellos quebrados, cortos y están dispersos entre los de aspecto normal.

El doctor Cristóbal Mendoza afirma: "la tricotilomanía es una compulsión anormal que induce al sujeto a tirar del cabello y afecta más a los niños que a los adultos. En los infantes, el hábito puede reemplazar al de una succión del pulgar, pero en los adultos son más frecuentes los trastornos psicológicos graves."

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Comúnmente se ven afectadas las áreas frontal, parietal y temporal de la cabeza y en ocasiones, las cejas, pestañas y vello púbico.

En el *Tratado de dermatología*, de Domonkos, se menciona: "esta forma rara de caída del pelo, suele presentarse en niños y puede ocurrir en el cuero cabelludo, cejas y pestañas. La tricotilomanía depende de los problemas emocionales del paciente y sus padres."



Niño con tricotilomanía por nerviosismo
Fuente: *Tratado de dermatología*
Barcelona, 1975, p.630

Por lo general comienza en forma no astuta y en los niños con frecuencia los padres son los primeros en notarla. El problema continua hasta que se detiene la manipulación.

Con frecuencia es difícil convencer a las personas que padecen tricotilomanía que supriman el hábito de tironearse el cabello. En niños es simplemente una fase de crecimiento y a menudo desaparece con el tiempo. Sin embargo, puede ser manifestación de una enfermedad psiquiátrica grave.

Diagnosticación

Utilizada la escala de Norwood y Ludwig, para determinar que tipo de calvicie se padece

En su libro de *Dermatología en medicina general* Thomas Fitzpatrick nos menciona que en 1951, James Hamilton, investigador inglés, presentó los famosos datos de su estudio sobre la calvicie de patrón femenino y masculino (alopecia androgenética). Hamilton estudió a 312 varones y a 214 mujeres de raza blanca, a 77 varones chinos y a 83 recién nacidos y niños.

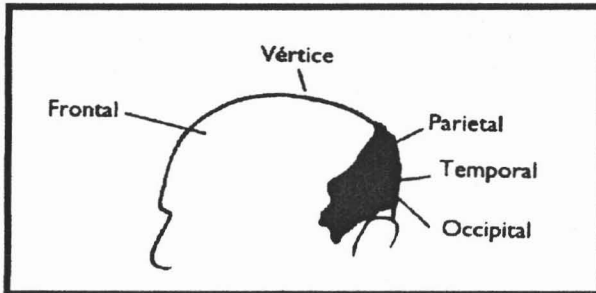
A partir de este estudio, logró establecer varias categorías de cobertura del cabello en el cuero cabelludo y reunir información sobre los factores que podrían influir en el desarrollo de la caída del cabello.

Al terminar este estudio, Hamilton concluyó que los factores genéticos, y de envejecimiento responsables de la calvicie androgenética son interdependientes, esta observación sigue siendo válida en la actualidad.

Las categorías de Hamilton sobre la caída del pelo se han convertido en estándares para la evaluación de los varones con calvicie androgenética. Para 1975, O'tar Norwood actualizó el trabajo de Hamilton, añadiendo cuatro nuevos grados a su clasificación.

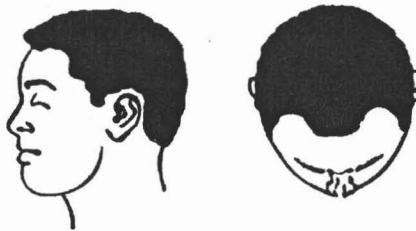
*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Tanto Norwood como Hamilton estudiaron la incidencia de la calvicie; de ahí el nombre de Escala de Norwood que utilizan los dermatólogos para determinar qué tipo de calvicie padece el paciente.



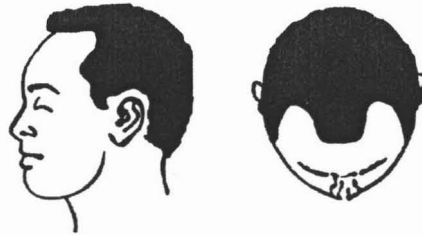
Áreas de la cabeza que pueden ser afectadas por la calvicie
Fuente: Idea original de Principios de Medicina Interna

Tipo I: es una línea normal del pelo, con mínima o ninguna disminución en el área frontal.



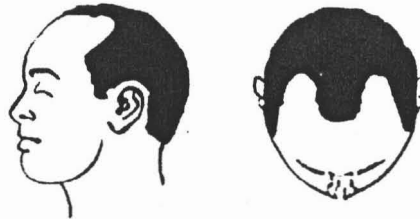
Norwood tipo I
Fuente: Ibidem

Tipo II: muestra el retroceso del cabello en forma de cuña en ambos extremos de la línea frontal del cabello, hacia las áreas temporales. Para quedar dentro de esta clasificación, el cabello no debe retroceder más de dos centímetros frente a una línea trazada entre el frente de ambas orejas.



Norwood tipo II
Fuente: Ibidem

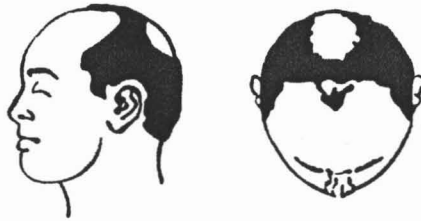
Tipo III: es la misma pauta que el Norwood II, pero la pérdida del cabello avanza más profundamente por el área frontal y la región temporal. La disminución pasa más de dos centímetros del vértice. El cabello en estas áreas llega a ser escaso o a faltar por completo.



Norwood tipo III
Fuente: ibidem

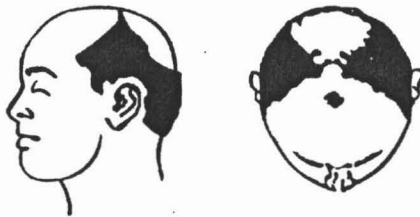
*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Tipo III del Vértice: muestra pérdida de pelo en el área del vértice, como un círculo de cabello escaso, ralo o ya perdido. También puede haber pérdida en las áreas frontal y temporal, pero la pérdida es, principalmente, en el vértice, hay un puente de pelo que une las dos áreas.



Norwood III tipo vértice
Fuente: Ibidem

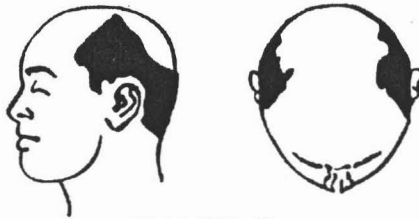
Tipo IV: muestra el puente de pelo que separa la zona frontal y temporal, y el vértice va quedando cada vez más despoblado.



Norwood tipo IV
Fuente: Ibidem

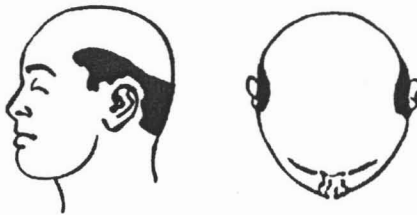
*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Tipo V: muestra que ha desaparecido el puente de pelo que conectaba el cabello de ambos lados de la cabeza, y que se funden las dos zonas de pérdida del pelo (frontal-temporal y vértice)



Norwood tipo V
Fuente: Ibidem

Tipo VI: señala que sólo queda una escasa banda de cabello; empieza enfrente de las orejas y se extiende por encima y por detrás de ellas hasta conectarse con el área posterior (conocida como región occipital).



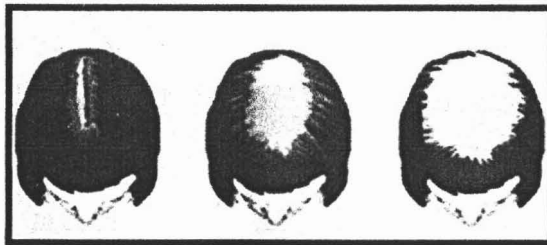
Norwood tipo VI
Fuente: Idea original de Principios de Medicina Interna
México 1988 , p.720

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Asimismo, en la página *www. buena salud* aparece la Escala de Ludwig, hecha para valorar la calvicie femenina. Erich Ludwig consideró en 1977 tres grados caracterizados por la pérdida del cabello.

Señaló la posibilidad de calvicie en la mujer, siempre relacionada con una elevada cifra de estrógenos (hormona femenina). Las áreas sensibles a la actividad de los estrógenos están localizadas en toda la zona superior y central de la cabeza. Las mujeres presentan una pérdida difusa del cabello, a menudo con más afectación en la región superior central.

Por tal motivo, Ludwig determinó tres tipos: calvicie discreta (Tipo I), calvicie moderada (Tipo II) y calvicie severa (Tipo III).



Tipos de alopecia en la mujer según Ludwig
Fuente: www.buenasalud.com
17 mayo 2003

Tipo I: muestra la pérdida mínima del pelo en el área frontal y vértice.

Tipo II: igualmente el adelgazamiento del cabello se extiende más sobre la zona frontal y vértice.

Tipo III: es la misma pauta que el tipo II, solo que aquí se tiene una mayor pronunciación en el área que incluso puede llegar arriba de las orejas.

Para luchar contra ella

***Buscamos la manera de recuperarlo o de
mantener el que aún nos queda***

La calvicie es un problema tan antiguo como el hombre. Durante siglos se han atribuido muchos remedios para ella, todos tenían algo en común: ofrecían esperanza y por lo general no funcionaban. La razón es sencilla. Ninguno de ellos tuvo en cuenta a la ciencia como elemento necesario.

Sólo en tiempos relativamente recientes, tras años de intensa investigación, se han determinado de forma más clara por parte de la comunidad médica y científica las causas de la pérdida del cabello. Las causas más comunes son el ritmo tan acelerado en el que estamos inmersos hoy día quiere decir el estrés, el aseo personal en ocasiones no es el adecuado y nuestra mala alimentación.

Las alternativas que tenemos son desde una solución tópica (champú, loción, cremas, etc.), remedios caseros y hasta un transplante de pelo, esto depende del tipo de calvicie que se padezca.

Las estadísticas dicen...

La edad promedio en la que se empieza a perder cabello en la ciudad de México es a los 25 años

Los cuadros proporcionados por el Centro Dermatológico Dr. Ladislao de la Pascua perteneciente a la Secretaría de Salud y ubicado en calle doctor Vertiz de la ciudad de México, acerca de la asistencia de pacientes con alopecia o calvicie areata, permiten percatarse que sólo 441 (198 hombres y 243 mujeres) con este problema acudieron durante el año 2002 con un especialista para tratarse. El rango de edad en el cual se presentó mayor número de casos estuvo comprendido entre los 25 y 44 años en hombres y mujeres, con 96 y 84 casos, respectivamente.

En el año 2003 acudieron 402 pacientes (203 mujeres y 172 hombres), y el mayor número de casos se presentó de nuevo en el mismo rango de edad que el anterior, esta vez con 65 hombres y 89 mujeres. Comparando las dos estadísticas podemos decir que la edad promedio en la que se empieza a perder cabello en México es de 25 años. No deja de sorprender que la mayoría de los casos son mujeres, pues se trata de un problema que por tradición se asocia más con la población masculina. Para consultar los datos estadísticos ver anexo 1.

Ante la falta de información estadística suficiente se elaboro una encuesta por iniciativa propia para conocer el sentir y creer de la población sobre el tema.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

La encuesta sobre calvicie se aplicó en el Hospital Regional 1° de Octubre, Centro Médico Nacional La Raza y la estética D´Cinthia, del 14 al 24 de noviembre del 2003. Se obtuvo una población de 390 personas, promedio estimado en que acuden semanalmente a los lugares antes mencionados, de la cual se tomó una muestra representativa equivalente al 20 por ciento, esto significa que 78 personas fueron encuestadas. Y nuestro margen de error resultó del +/- 5 por ciento.

Se realizó un sondeo entre pacientes del Hospital Regional 1° de Octubre, del Centro Médico Nacional La Raza y clientes de la estética D´Cinthia. El tipo de cuestionario aplicado fue de opción múltiple y constó de 14 preguntas.

El propósito de efectuar esta encuesta ha sido conocer qué tanto sabe la población sobre el tema y si es capaz de identificar cuál es el mejor tratamiento. Para tener un mayor entendimiento y agilidad en la lectura se muestran en el anexo 2, el cuestionario que se aplicó y los resultados graficados, que a continuación se presentan.

El 74 por ciento de la muestra seleccionada estuvo constituido por mujeres y 26 por ciento hombres. El rango de edad en que más encuestas se aplicaron estuvo comprendido entre los 41 y 50 años (31 por ciento de los casos), sin que ello haya estado especialmente planeado o premeditado.

El 90 por ciento de los encuestados contestó que la calvicie es la pérdida del cabello y un 10 por ciento no respondió. Esto quiere decir que la mayoría de la

población conoce el concepto, aunque sólo el 26 por ciento identifica los cuatro tipos de alopecia presentados en este reportaje.

La mayoría de los entrevistados admitió desconocer los tratamientos médicos para la calvicie y sólo el 13 por ciento dijo tener identificada una alternativa, el trasplante de cabello.

En lo referente a los tratamientos tópicos, los cuales ayudan a prevenir o controlar el problema de la calvicie, el 59 por ciento reconoció algunos, tales como *Cre-c*, *Folicure*, *Fermodil* y *Maevan*'s, todos los productos promovidos en los medios de comunicación. Pero nada más y el 41 por ciento de ellos realmente no los conoce.

La población se deja llevar más por los remedios caseros que por recomendaciones médicas. Es alarmante que el 77 por ciento de nuestra muestra haya admitido preferir los métodos domésticos que los procedimientos científicos.

El 47 por ciento de los encuestados aceptó una decidida influencia de los medios de comunicación para mejorar la apariencia de su cabello, debido a los estereotipos presentados constantemente en ellos.

La simple posibilidad de perder el pelo afecta emocionalmente al 54 por ciento de los encuestados. Es evidente entonces que la calvicie puede provocar mayor inseguridad en quien la padece.

Es preocupante saber que apenas el cuatro por ciento de la población muestra estaría dispuesta a consultar al médico si perdiese cabello, el resto pediría consejo a otra persona, la cual muy probablemente no se encuentre capacitada en el tema, y podría afectar, más que ayudar.

Tanta es la preocupación por mejorar la apariencia física, que el 61 por ciento de los cuestionados dijo dedicarle una hora al arreglo del pelo y el 13 por ciento manifestó gastar de 150 a 200 pesos en el cuidado o arreglo del cabello. El 36 por ciento cambia su estilo de peinado cada tres meses, 13 por ciento cada medio año, 28 por ciento cada año y el 10 por ciento lo hace cada mes.

Qué decir del aseo del cabello. El 22 por ciento lo lava cada tercer día y 78 por ciento diariamente, tal situación es abordada desde dos puntos de vista. La dermatóloga Angélica García comentó estar de acuerdo en que se lave diariamente y la estilista Cinthia Najera mencionó que depende del tipo de cabello de cada persona.

Algo esencial en la salud del cabello es la alimentación, pues permite a nuestro organismo realizar adecuadamente la reproducción capilar. El 49 por ciento de los encuestados consideró que su alimentación es regular, 14 por ciento la calificó como buena y 37 por ciento como mala, debido a su acelerado ritmo de vida.

Además, no deja de ser preocupante que los pacientes con calvicie androgenética o difusa no acudan a un centro hospitalario para ser valorados y tratados. Tal vez sucede así, porque no se cuenta con la información necesaria para dirigirse al lugar adecuado, o porque se dejan llevar más por los remedios caseros.

Existe desinterés o tal vez no se le da la importancia necesaria a la pérdida del cabello, porque sí bien es cierto, la calvicie no es una causa de muerte, pero puede ser un síntoma en una enfermedad grave que puede provocarnos la muerte. Hace falta una campaña de información sobre los lugares y tratamientos dedicados a proporcionar soluciones para la pérdida de cabello, esto le compete directamente a la Secretaría de Salud.

Finalmente, se puede decir que los hombres con pelo son socialmente mejor aceptados que quienes no lo tienen. Esto se debe, quizá, a que nos preocupamos más por nuestra apariencia física que por otro tipo de virtudes, pues se nos vende la idea de "verse mejor", principalmente en los medios de comunicación.

Debido a esta situación nos olvidamos que tenemos que cuidar nuestra salud y tratar de aminorar el ritmo de vida tan acelerado que llevamos diariamente. Todas las situaciones a las que nos enfrentamos día tras día van propiciando alteraciones en nuestro organismo que provocan que padezcamos estrés y que el cuerpo experimente un desgaste físico y mental. Todo esto puede traducirse en insomnio y cansancio excesivo. Sucesivamente se van desencadenando más padecimientos.

Estrés

Hoy día estamos inmersos en un ritmo tan acelerado de vida

Ingeniero químico de profesión, Francisco González, de 37 años de edad, comentó: " hace 10 años inició la caída de mi cabello. Noté un incremento gradual de las entradas y algunas zonas donde ya había menos cabello.

"Atribuyo la pérdida de mi cabello al estrés laboral en el que estoy inmerso, porque en mi familia nadie padece de caída de pelo y mi alimentación es balanceada, consumo fruta, verdura y carnes blancas de preferencia; evito carnes rojas, grasas e irritantes, además me realizó estudios clínicos para conocer mi estado de salud. He leído sobre el tema y por el medio donde trabajo todo indica que mi caída de cabello se debe al estrés".

Las influencias del malestar del sistema neurológico humano y el agotamiento de sus nervios, son las causas de ese muy común pero tan poco comprendido problema: el estrés.

En su libro *Psicología*, Charles Morris nos menciona que el estrés o *stress* es definido en medicina como un proceso físico, químico y/o emocional, productor de una tensión que puede provocar una enfermedad física.

Se puede decir que el estrés es el desgaste y deterioro que experimentan nuestras mentes y cuerpos al tratar de enfrentarse con un medio ambiente siempre cambiante.

En la sociedad actual, el estrés se hace más evidente que nunca, no es que no haya existido antes, pero aún con todas las comodidades modernas, la vida parece ser cada vez más difícil. Son tantos los compromisos que tenemos en nuestros trabajos y hogares, que no logramos encontrar tiempo para relajarnos y descansar. Los cambios en la familia pueden crear gozo y tristeza. Un nuevo bebé en la familia, un pariente que fallece, los niños que cambian de escuela, un padre sin empleo o encuentra uno nuevo, la enfermedad de un ser querido, problemas económicos o la pelea entre los padres pueden provocar esta afección.

Estos acontecimientos pueden ser detonantes del estrés, pero éste en realidad es la reacción interna ante tales factores. El estrés es una respuesta automática del cuerpo de pelea o fuga, activada por la adrenalina hormona que se caracteriza por el aumento en los latidos del corazón, la dilatación de pupilas, boca seca y un incremento del azúcar en la sangre.

En términos biológicos simples, el estrés es el estado de excitación, necesario en un organismo para defenderse a sí mismo cuando se enfrenta a un peligro. Siempre que nos sentimos ansiosos, tensos, cansados, asustados, exaltados o deprimidos, padecemos estrés. Pocos aspectos en la vida se encuentran libres de los acontecimientos y presiones que generan tales

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

sentimientos; así, el estrés se ha vuelto una parte aceptable e inevitable de la existencia diaria.

"El estrés es una alteración física o emocional ocasionada por uno o varios eventos amenazantes externos; por ejemplo, ruido, violencia, problemas, etc.", afirmó en entrevista la psicóloga Susana Roldán.

De hecho, contrariamente a las suposiciones populares, las vidas estresadas no son un fenómeno exclusivo de la época moderna, el estrés ha sido siempre algo esencial en la especie humana, y la vida sin estrés sería intolerable.

Porque estamos acostumbrados a vivir el hoy al máximo, por ejemplo me he percatado que los trabajadores de una empresa realizan sus tareas de manera eficiente bajo presión, quizá porque así se sienten que son tomados en cuenta.

Las causas del estrés son múltiples; no obstante, pueden ser divididas en dos categorías generales: externas e internas. Las primeras pueden ser provocadas por factores de un entorno físico (ruido, brillo de la luz, calor, espacios cerrados, tráfico vial); interacción social (rudeza, prepotencia o agresividad por parte de otros);



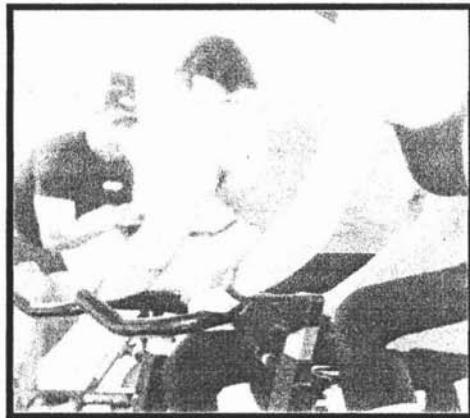
Tráfico vial de la Ciudad de México
7:00 a.m.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

organizacionales (reglas, trámites burocráticos, fechas límite); acontecimientos importantes en la vida (la muerte de un pariente, pérdida del trabajo, ascensos, un hijo recién nacido) y confusiones diarias (llaves perdidas, descomposturas mecánicas).

Las segundas son hábitos de vida (cafeína, sueño insuficiente, horarios extremos); comunicación negativa con uno mismo (forma de pensar pesimista, autocrítica); trampas mentales (expectativas irreales, tomar las cosas de manera personal, forma de pensar de todo o nada) y rasgos de personalidad estresantes (perfeccionista, adicto al trabajo). Estos factores generan varios síntomas de estrés mental y emocional, los más comunes son: enojo, ansiedad, preocupación, miedo y depresión.

El estrés no sólo tiene consecuencias negativas sobre el cuerpo, sino también puede funcionar como regulador de la energía vital de nuestro cuerpo. El estrés favorable o positivo permite aumentar la elasticidad y vitalidad del cuerpo y lo favorece a la hora de ponerse en forma.



Una rutina diaria de ejercicio ayuda a mantenerse en forma
Fuente: Revista Health & Fitness
Diciembre 2003

Es esencial en el estímulo de la motivación y la conciencia, proporcionando la estimulación necesaria para entrenar situaciones de reto. El estrés también proporciona el sentido de urgencia y alerta necesario para sobrevivir al enfrentar situaciones que constituyen una amenaza, como cruzar una avenida muy transitada o conducir en condiciones climáticas malas.

Nos preguntaremos ¿cómo? Pues son las hormonas adrenalina, noradrenalina, hidrocortisona, testosterona y tiroxina producidas por el estrés las que obligan al cuerpo a utilizar sus reservas energéticas para solucionar y poner fin, justamente, a las circunstancias que lo crearon en un primer momento. Y es durante estos momentos de secreción hormonal que el rendimiento físico, el estado anímico y la concentración mental se encuentran en su máximo pico de actividad. Un buen ejemplo de este caso sería la alegría y la agitación producidas por un encuentro amoroso.

En lo referente al estrés desfavorable o negativo, el cual aparece como producto del estrés favorable, se puede identificar cuando, por ejemplo, tras un estado agradable de excitación se sufre algún tipo de decepción o frustración. El buen humor y la emoción brindadas previamente se transforman rápidamente en ira, odio y pena.

No existe una proporción exacta de la distribución que los dos tipos de estrés deben tener, pues la resistencia nerviosa a la excitación (en el primer caso) y a la decepción (en el segundo), depende de muchos factores externos, como el estado de salud integral del cuerpo, la actitud frente a la vida, hábitos y costumbres.

Así, la única forma para determinar si el estrés es demasiado, es muy sencilla: se detecta cuando se comienzan a percibir síntomas de agotamiento en el cuerpo como consecuencia de una mayor actividad nerviosa, por ejemplo cuando nos vemos afectados por un percance en el tráfico vial, la cual puede provenir de un estrés favorable o no.

El estrés y los trastornos nerviosos frecuentemente van acompañados por una transitoria pérdida del cabello, del tipo de la calvicie areata, con pérdida del pelo en una o más zonas localizadas en el cuero cabelludo. Se desconoce la causa exacta de esto, pero afortunadamente se trata de un estado temporal y el regreso del cabello suele ser espontáneo y completo.

El doctor Arturo Sandoval González, de *Transpel*, especialista en cirugía estética afirmó: "el estrés exagerado, las dietas prolongadas, el periodo post-parto, cambios hormonales, entre otras, son algunas de las causas en la pérdida del pelo, específicamente en un efluvio telógeno y no en una alopecia o calvicie androgenética."

Tomás Velásquez, de 29 años de edad y estudiante de medicina, comentó: "cuando me encontraba preparándome para el examen de admisión de la facultad, empecé a sufrir pérdida de pelo, localizada a los lados y sobre la coronilla. Desde que tenía nueve años, experimenté la obsesión de ir a la escuela de medicina; mi padre y abuelo eran médicos. Aunque había obtenido excelentes calificaciones en la preparatoria, creía que esta prueba era lo único que podría imposibilitar la realización de mi sueño. El hecho de que en mi familia hubiese toda una serie de

grandes médicos sólo aumentó mi tensión." Tomás pasó el examen, dejó de perder pelo y pocas semanas después notó nuevos brotes de cabello.

La psicóloga Susana Roldán afirma: "no sería posible eliminar todos los efectos del estrés en la vida. La meta del dominio del estrés debe ser utilizar y controlar los efectos de éste para ayudar a enriquecer nuestro bienestar físico, mental y emocional."

El control positivo del estrés incluye reconocer la existencia y el tipo de estrés, y entonces llevar a cabo una acción para remediarlo. Al conocer las causas de nuestro estrés, no sólo podemos aliviar los problemas y síntomas actuales, sino también se pueden prevenir otras situaciones más graves que se nos puedan presentar.

Las acciones para remediar el estrés se encuentran dentro de tres categorías: cambiar nuestro pensamiento, comportamiento y estilo de vida. Y para lograrlo, debemos primero reformular nuestros pensamientos y encontrar alternativas para enfrentar nuestros problemas.

En nuestro comportamiento debemos ser firmes, tomar el control y avanzar para realizar nuestras aspiraciones y satisfacer necesidades, siempre respetando a quienes nos rodean. Nuestro estilo de vida también debe empezar a cambiar. Para ello "es recomendable seguir una buena dieta, ejercicio y dormir de cinco a diez horas diarias" afirmó la nutrióloga Angélica García.

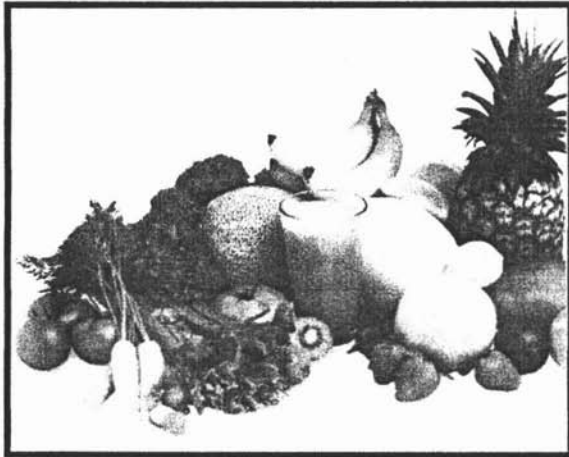
*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

La alimentación, esencial

El cabello se beneficia de nuestra dieta balancea y aseo personal

El cabello no es sólo una parte decorativa del cuerpo humano, sino una materia viva que también padece y se beneficia del estado de salud del organismo. Así, una buena alimentación y el aseo personal son factores importantes para mantener el cabello en perfecto estado y evitar su caída.

No hay alimentos específicos para cada tipo de cabello, sin embargo, si existen problemas capilares como, por ejemplo, el exceso de grasa, que requiere de una alimentación pobre en lípidos, pues de lo contrario podría agravarse el problema.



Algunas frutas y verduras que ayudan a mantener una buena alimentación

Al igual que el resto del cuerpo, el cabello necesita hidratarse y el agua juega un papel fundamental. Así, para conservar el pelo en buen estado es necesario

beber mucho agua, consumir frutas, verduras y otros alimentos que aporten este elemento y además contengan nutrientes esenciales y sean ricos en vitamina B5, así como en minerales como el zinc y el magnesio, indispensables para fortalecer el cabello.

Victor Eduardo Estrada, de 27 años de edad, comentó: " me percaté de la pérdida del cabello hace 12 años. Visité al médico y me dio dos probables razones del padecimiento, una la mala alimentación que llevaba, basada en grasas y comida chatarra, la otra las presiones del trabajo.

"Me recomendó utilizar el champú Yakare, con el cual no obtuve ningún resultado favorable. Me sugirió cuidar mi alimentación, procurando respetar la hora y el tipo de comida, ya que si lo llevo a cabo el cuero cabelludo se beneficia con los nutrientes de los alimentos que ingiero".

El ejercicio moderado, evitar el tabaco y el alcohol, son factores que también colaboran a mantener el cabello en perfecto estado. Por tal motivo, las dietas siempre deben ser equilibradas y en caso de someterse a un tratamiento para perder peso, se debe estar asesorado y supervisado por un especialista. Una mala nutrición o una dieta desequilibrada afecta al estado de salud físico y mental, y por supuesto a nuestro cabello.

A menudo se producen pérdidas de pelo debido a dietas estrictas que se acompañan con el consumo de diversos fármacos para perder el apetito o acudir al baño con más frecuencia. "Estas dietas pueden provocar una alopecia areata,

es decir, pérdida de cabello en zonas concretas", explica la doctora Marissa Serpa Pérez, del Hospital Regional 1ª de Octubre.

Los trastornos en la conducta alimenticia, como la bulimia o la anorexia, pueden traducirse en una pérdida del cabello, llegando incluso a la calvicie en los casos más extremos.

En más ocasiones de las que creemos, la alimentación inadecuada, unida al estrés propio del actual ritmo de vida, se refleja en el estado del cabello. Éste se vuelve frágil, quebradizo y sin brillo, o excesivamente graso y se cae sin aparente causa. Estos síntomas revelan a un organismo cansado, anémico o con carencias nutricionales diversas, principalmente de vitaminas y minerales.

"El cabello está compuesto de queratina, una proteína que endurece la epidermis para proteger al organismo de agresiones provocadas por agentes externos y contribuye a endurecer el cabello y las uñas. Para que la queratina se forme con normalidad son indispensables nutrientes como vitaminas, sales minerales y proteínas, los cuales favorecen la queratinización y, por tanto, la formación de pelo y uñas", comentó la dermatóloga Serpa Pérez.

Covian Grande menciona en su libro *Alimentación y nutrición* que el pelo está en constante renovación y para ello necesita un aporte de nutrientes, pues se sabe con certeza que el déficit de ciertas sustancias en la dieta ocasiona alteraciones en el crecimiento y en la apariencia. Las sustancias con mayor repercusión sobre la salud del cabello son:

Proteínas. La deficiencia de estos nutrientes provoca un cabello lacio, despigmentado, fácil de arrancar y sin brillo. En la dieta habitual no deben faltar alimentos ricos en proteínas tales como carnes, pescados, huevos, lácteos y combinaciones de cereales con legumbres o frutos secos, los cuales proporcionan una proteína de calidad nutritiva equivalente a la de los alimentos de origen animal.

Zinc. Una gran parte se encuentra en la epidermis, pelo y uñas. Este mineral participa en la síntesis de queratina. La asociación de zinc y vitamina B6 constituye un buen remedio para tratar la caspa y la caída del cabello. La insuficiencia de este mineral afecta al crecimiento del cabello y uñas, y disminuye tanto su grosor como la longitud. El cabello se queda sin brillo, se vuelve quebradizo y puede llegar a producirse una calvicie. Las fuentes dietéticas recomendadas para asimilar este mineral son: ostras, nueces, huevos, almejas, anchoas, atún, germen de trigo, legumbres, queso y carnes.

Hierro. Su déficit suele ser la causa de cabellos frágiles y debilitados. Los alimentos con mayor contenido son: vísceras, carnes, pescados y huevos, levadura de cerveza, frutos secos, cereales integrales, legumbres y verduras de hoja verde. La vitamina C aumenta la absorción de hierro y es abundante en los cítricos (naranja, mandarina, limón, kiwi, fresas, melón, tomates y pimientos).

Azufre. Es indispensable en la síntesis de queratina y también ejerce una acción antiseborreica. Abunda en: huevos, leche, cereales y levadura de cerveza.

Yodo. Participa activamente en el crecimiento y resistencia del cabello y uñas. Se encuentra en todos los pescados y mariscos, lácteos y en menor proporción en frutas y verduras (zanahorias, espinacas, espárragos, ajo, cebolla, etc.).

Magnesio. Es muy eficaz en cabellos frágiles y en el tratamiento de la calvicie prematura. Los alimentos que más lo contienen son: frutos secos (almendras, nueces, avellanas) y desecados (higos, ciruelas y pasas secas), cereales, verduras de hoja verde, germen de trigo, levadura de cerveza y aguacate.

Calcio. Proporciona una buena consistencia al cabello. Las fuentes por excelencia de este mineral son: leche y derivados. En los frutos secos y desecados, las legumbres y ciertas verduras también es abundante, sin embargo, su aprovechamiento por parte del organismo no es tan eficaz.

Asimismo, un aporte insuficiente de ciertas vitaminas y ácidos grasos esenciales constituye la principal caída del cabello.

Vitamina B2 o riboflavina. Tiene una acción anti-caída del cabello y actúa contra la seborrea. Los alimentos en los cuales abunda son: leche y derivados (yogur, queso), huevos, carnes, pescados, hígado, legumbres y frutos secos (almendras, nueces).

Vitamina B3 o niacina. Participa en la síntesis de la queratina. Se encuentra en: carnes, pescados, vísceras y cereales integrales y frutas desecadas (higos, dátiles, etc).

Vitamina B5 o ácido pantoténico. Esta vitamina desempeña un papel destacado en el crecimiento del cabello y en la salud de la piel y las uñas. Los suplementos de esta vitamina, siempre bajo prescripción médica, están indicados para el tratamiento de la seborrea y la caída del pelo. Las fuentes dietéticas por excelencia son: vísceras (hígado, riñones), levaduras de cerveza, cereales, verduras frescas y leche.

Vitamina B6 o piridoxina. Es indispensable para el metabolismo correcto del zinc, mineral que forma parte de piel, cabello y uñas. Está muy distribuida por todos los alimentos: pescados, carnes, huevos, frutos secos, cereales, plátano, espinacas, levadura de cerveza y germen de trigo.

Ácidos grasos esenciales. El aporte insuficiente de estos elementos esenciales, que el organismo no puede sintetizar y los debe suplir a través de la alimentación, se relaciona con la caída mantenida del cabello y provoca un desecamiento de la piel. Los alimentos más abundantes son: pescados (salmón, trucha, sardinas) a consumir al menos tres veces por semana, frutos secos y aceite de semillas (girasol, maíz, soya).

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

La cantidad de varios nutrientes necesarios para una dieta balanceada puede variar de persona a persona. Se debe tener en cuenta que alimentarse adecuadamente nos ayudará a tener una vida más duradera y con calidad.

"Para que una dieta sea balanceada, debe ofrecer algo más que la energía necesaria para cada día, debe contener una cantidad adecuada de nutrientes", afirmó la doctora Angélica García.

Además, nos hace la recomendación de consultar a nuestro médico para que nos realice un estudio que contemple nuestra edad, sexo, razón metabólica y actividad física, a fin de que nos sugiera una dieta balanceada.



Algunos alimentos que conforman una dieta balanceada
Fuente: Las glorias de gloria
México, 1995

Los adelantos médicos y otras opciones

Medicamentos, lociones tópicas, remedios caseros y hasta trasplante de cabello

Entre los intentos más vanos y recurrentes para evitar la caída de cabello se encuentran los champúes. Si usted ha probado alguno, seguramente sabe que no dan resultados. De los menjurjes caseros ni hablar. Si surtieran efecto, ¿no habría calvos! El jitomate asado, el agua de cocción de chiles verdes, la saliva de toro o las telarañas definitivamente no favorecen el crecimiento del cabello.

Sin embargo, existen medicamentos que pueden tener cierto efecto. Uno de ellos es una loción capilar llamada *Regaine* que contiene *Minoxidil*, un fármaco vasodilatador originalmente utilizado para tratar la hipertensión, cuyo uso mejora las características del cabello porque aumenta la oxigenación e irrigación sanguínea del área donde se aplica y, si ya no hay pelo, suele aparecer un cabello incipiente.

No obstante es difícil que le funcione a quien es calvo desde hace más de 10 años. Además, cuando se suspende su uso, los efectos se revierten.



Solución de minoxidil al 2 por ciento

La aplicación de este producto dos veces al día se soporta bien y los efectos secundarios principales (problemas cardiovasculares, dolores de cabeza, alergias) sólo aparecen en escasas ocasiones. En cambio, es más frecuente la aparición de irritaciones del cuero cabelludo, las cuales se presentan en un cinco por ciento de los usuarios.

Las irritaciones que se presentan con mayor frecuencia es si la solución esta preparada al cinco por ciento en vez del dos por ciento como se recomienda, algunas personas la aplican en alto porcentaje porque la eficacia del producto es mayor, son más frecuentes para las concentraciones del cinco por ciento, pero la eficacia del producto es mayor.

Al respecto, Francisco González mencionó en entrevista " probé un producto llamado *Regaine*, que sólo provocó irritación en el cuero cabelludo. Luego lo dejé de usar, porque no tiene sentido estar maltratándolo en aras de recuperar algo que es inevitable.

"Todos tenemos nuestros propios métodos para ayudar a reducir la caída del cabello, tengo mis propias creencias y una de ellas es tener mayor irrigación sanguínea en el cuero cabelludo. Esto contribuye a detener un poco la caída del cabello, lo que hago es colgarme de cabeza al menos 2 ó 3 minutos, esto lo leí en un libro de yoga, lo he llevado a cabo y considero que me ha favorecido".

El tratamiento en un hombre joven, cuya zona de la coronilla empieza a despoblarse, tiene mayores probabilidades de obtener resultado positivo. Con el

fin de mantener el crecimiento del cabello, es indispensable una aplicación regular del *Minoxidil* dos veces al día. Detener el tratamiento provoca, al cabo de tres o cuatro meses, una recaída a las condiciones previas a la terapia.

La utilización regular de la aplicación local de *Minoxidil* concentrado entre el dos y cinco por ciento es eficaz, pues detiene la pérdida progresiva del cabello, el cual vuelve a crecer en algunos casos en un plazo de cuatro a ocho meses. Los resultados del tratamiento dependen en gran medida de la duración y extensión de la calvicie, así como de la edad de la persona.

Las recomendaciones de uso que se hace son:

- 1) El cabello y cuero cabelludo deben estar completamente secos antes de aplicar *Minoxidil*.
- 2) No utilizar secadora, porque la acción del aire puede disminuir la efectividad del producto.
- 3) La dosis no debe superar a los dos mililitros y se aplicará en el cuero cabelludo dos veces al día.
- 4) No ha de emplearse en combinación con otros agentes tópicos.

Las ventajas de usar este medicamento son: su relativo bajo precio (\$280.00 pesos al mes) y la facilidad de conseguirlo, además de que puede ser usado por mujeres. El producto detiene la caída del cabello en el 59 por ciento de los casos y en el 26 por ciento de los pacientes aumenta la cantidad de pelo. La desventaja es que no inhibe la DHT (dihidrotestosterona), hormona masculina que se mezcla con la 5 alfa reductasa, y se encarga de debilitar al folículo.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

También existe una píldora para el tratamiento de la calvicie llamada *Propecia*, la cual ha entusiasmado a más de un inconforme. Su principio activo está basado en la Finasterida a un miligramo. Se trata de uno de los primeros fármacos que frena la caída del pelo por vía oral y en algunos casos consigue la regeneración del cabello perdido.

Propecia a dosis de una pastilla diaria es el tratamiento más eficaz y seguro para solucionar los problemas de caída del pelo y favorecer el crecimiento de otros nuevos.

Actúa reduciendo la cantidad de DHT, responsable final de la pérdida. Su principio activo es un inhibidor específico de la 5 alfa reductasa, una enzima que actúa favoreciendo la formación de la dihidrotestosterona, responsable de desencadenar la calvicie en los individuos predispuestos por razones de herencia.



Pastilla de Propecia
Fuente: Sin calvicie

La dermatóloga María Eugenia Ríos explicó: "en general, para comenzar a observar la detención de la caída o crecimiento de nuevo pelo puede ser necesario tomar el medicamento de tres a seis meses."

Con datos obtenidos por el laboratorio fabricante de *Propecia*, desde su comercialización más de 1,400 varones habían utilizado el medicamento. La compañía informó que el producto había sido utilizado por 19, 951 pacientes en

nuestro país. Fue en 1998 cuando empezó a venderse *Propecia* en Estados Unidos y al año siguiente en el resto del mundo.

Algunas de las ventajas de este producto son: inhibe la DHT, detiene la caída del cabello en un 83 por ciento de los casos y en el 66 por ciento de los pacientes aumenta su cantidad de cabello. Tales resultados se presentan a los cuatro meses y permanecen mientras se use el remedio diariamente.

En cuanto a desventajas se refiere, puede provocar serios efectos, como trastornos en la eyaculación, hipersensibilidad, disminución del líbido y disfunción eréctil (impotencia). Tales consecuencias pueden desaparecer al suspender el tratamiento.

El principio activo (Finasterida) de *Propecia* es delicado. Las mujeres no deben tomarla, pues en ellas genera trastornos secundarios graves, incluyendo malformaciones en los fetos, en caso de embarazo. Tiene un costo aproximado de 420 pesos al mes.

Otro tratamiento que ofrece efectividad contra la calvicie es *Fabao 101D*, el cual contiene 101 hierbas, incluidas varias que inhiben la producción de DHT. Se trata de una loción que se aplica directamente sobre el cuero cabelludo dos veces al día.

Mejora la circulación sanguínea y disminuye la cantidad de sebo. Puede ser usado por mujeres, detiene la caída del cabello en 98 por ciento de los casos y en 86 por ciento de los pacientes aumenta su cantidad de pelo.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Estos resultados se presentan a los tres meses de usarse dos veces al día, y permanecen mientras se use el producto. No tiene efectos secundarios por ser un producto natural.

Las desventajas del *Fabao 101D*, son su costo (890 pesos al mes) y la dificultad para conseguirlo.

"Este medicamento permite que los folículos se regeneren y muchas personas conservan los resultados usándolo un par de veces a la semana" mencionó la doctora Mónica Rivera, del Hospital General Regional Fidel Velázquez.



Loción Fabao 101D
Fuente: Men's Health
México, 1999 p.2

Algunos hombres prefieren disimular su calvicie usando pelucas o peluquines elaborados con pelo natural o fibra sintética, los cuales se sujetan por medio de cintas adhesivas o pegamento; a quienes no soportan la idea de verse calvos les resuelve el problema, sin embargo, una peluca difícilmente pasa inadvertida y con el tiempo se suele deteriorar.

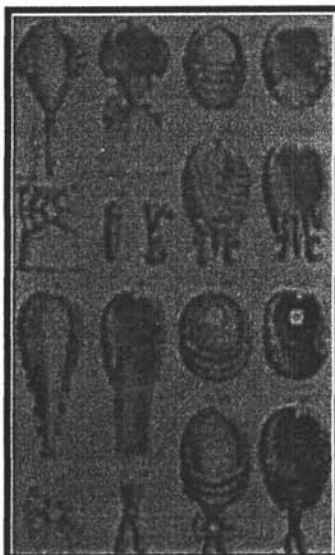
La estilista Cinthia Najera explicó: "hay pelucas de todas las clases y colores, aunque las más demandadas son las realizadas con cabello natural."

La gran variedad de pelucas de cabello natural permite elegir color, textura, clase y estilo de peinado. Para los bolsillos más resentidos quedan las pelucas

sintéticas, las cuales son más económicas, aunque menos duraderas que las de pelo natural, y sólo se pueden usar durante dos o tres años como máximo.

Los postizos tanto naturales como sintéticos también son muy solicitados. A las personas les gusta cambiar habitualmente de estilo, un corte de pelo significa meses con la misma apariencia y la peluca permite variar de un día a otro.

En la actualidad es posible restaurar cabello natural, el cual dura toda la vida gracias al desarrollo de revolucionarias técnicas.



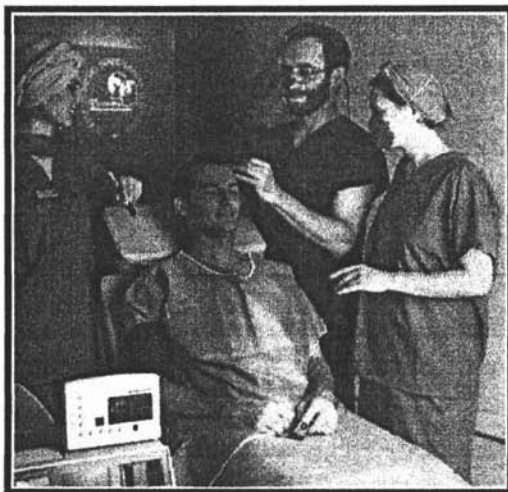
Variedad de pelucas y postizos
Fuente: La historia de las cosas
España, 1995 p.82

La única solución real al problema de la calvicie es el trasplante de cabello, que consiste en la colocación de cabellos (también llamados unidades foliculares), resistentes a los efectos de la testosterona, y obtenidos de las partes laterales y posterior del cuero cabelludo del mismo paciente, sin afectar dicha área.

Pero, ¿por qué los cabellos trasplantados no se caen? Los cabellos de la parte superior de la cabeza y la coronilla son bioquímica y genéticamente diferentes a los de la nuca y las partes laterales. Un calvo, por muy calvo que sea, nunca pierde el pelo de la nuca y las partes laterales, porque es resistente a los efectos de la testosterona y no se cae.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

El trasplante de pelo se realiza mientras el paciente se encuentra cómodamente sentado viendo la televisión, su área donadora es anestesiada localmente a una velocidad tan lenta que es imperceptible para el paciente. Una vez retirados los injertos (grupos de tres o cuatro folículos o cabellos tomados de la zona donadora), éstos son preparados bajo microscopía estereoscópica, conservando intacta toda la arquitectura del cabello necesaria para su crecimiento.

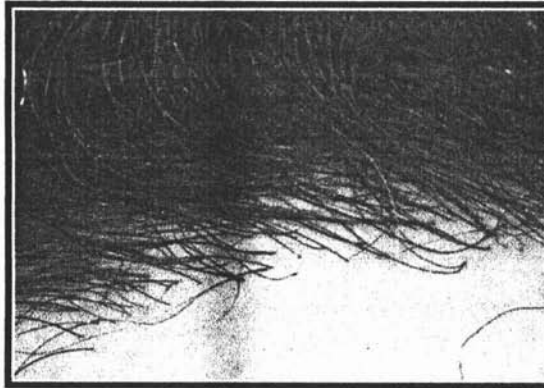


Paciente atendido en Transpel
Fuente: Transpel México, Enero 2004

Posteriormente, en el área donadora se junta pelo con pelo para saturar los bordes del área donadora, la cual queda oculta entre el cabello restante. Por último, los trasplantes son insertados en microorificios con la dirección, angulación y profundidad necesarias para darles un aspecto totalmente natural y denso.

"No existe dolor alguno; de mil pacientes, dos o tres de ellos llegan a presentar molestias si se tocan la zona donadora", afirmó el doctor Arturo Sandoval González, director de la clínica *Transpel*.

Las técnicas empleadas en *Transpel* han permitido crear líneas de pelo indistinguibles de una línea original. El aspecto que se proporciona es suave y natural, el cabello puede ser lavado, peinado y cortado de la manera que el paciente lo desee.



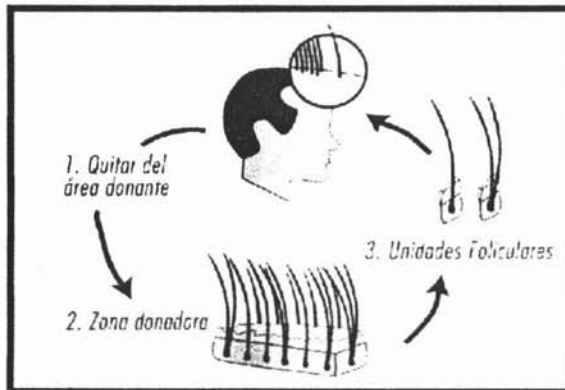
Pelo reconstruido en la parte frontal
Fuente: *Transpel*, México, Enero 2004

El doctor Sandoval explicó: "el tiempo en que se realiza el procedimiento es de dos a nueve horas y el costo del trasplante depende de varios factores, como: el grado de calvicie características del cabello donador (color, textura, diámetro, densidad y elasticidad del área donadora). Esto quiere decir que el costo va de los 20 a los 80 mil pesos."

"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"

La última generación del trasplante del cabello consiste en la obtención de unidades foliculares de la zona donadora con microscopía de tercera dimensión. Este procedimiento, llamado técnicamente "Dense Packing", es con el cual un alto porcentaje de los pacientes de *Transpel* resuelven su calvicie en una sola sesión.

"La técnica que nosotros usamos es trasplantar el cabello tal y como viene. A simple vista los cabellos parecen crecer uno por uno, pero la inspección microscópica nos revela que en realidad crecen en grupos de dos o tres. Trasplantamos puro pelo a diferencia de plantar trozos de piel con pelo.



Trasplante de pelo
Fuente: *Transpel*, México, Enero 2004

El trasplante es totalmente natural e indetectable, reduce el número de sesiones requeridas y acelera el proceso de cicatrización, entre otras ventajas más", comentó el doctor Sandoval González, director de *Transpel* con 14 años de experiencia en el ramo de la cirugía para la calvicie.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Transpel, reconocida a nivel mundial, goza de la confianza de personalidades del medio artístico, político y deportivo, como los cantantes Vicente Fernández, Humberto Herrera y Gerardo Flores; los actores Julio Alemán, Mauricio Herrera, César Évora, Fernando Sarfati y Sergio Sendel, así como personas del ámbito deportivo como Óscar Ruggeri y Jesús Bracamontes.



Vicente Fernández Cantante



César Évora Actor



Mauricio Herrera Actor, Comediante



Julio Alemán Actor



Fernando Sarfati Actor

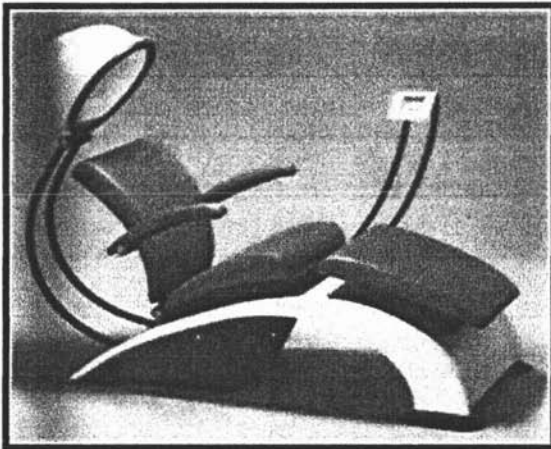
Algunas personalidades del medio artístico
Fuente: *Transpel*

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Otra empresa dedicada a buscar una alternativa para hombres y mujeres con problemas de pérdida de cabello es *Nuhair*, donde ofrecen un tratamiento que se realiza mediante una evaluación profesional del caso en particular. Para atender al paciente cuentan con un cómodo sillón ergonómico con una especie de capucha semi-esférica, el cual está dotado de electrodos con cargas negativas y positivas.

La capucha se coloca sobre la cabeza del paciente y al activarse el equipo se formará un campo electrostático pulsar de baja intensidad en el cuero cabelludo, que estimulará el crecimiento del cabello sin producir sensaciones molestas.

Cada sesión está programada con diferentes intensidades y polaridades. Como protocolo, el tratamiento activo es de 36 sesiones y, de acuerdo con los resultados de los estudios, los efectos se pueden apreciar a partir de la quinta semana.



Sillón ergonómico para atender a los pacientes
Fuente: www.nuhair.com, Marzo 2004

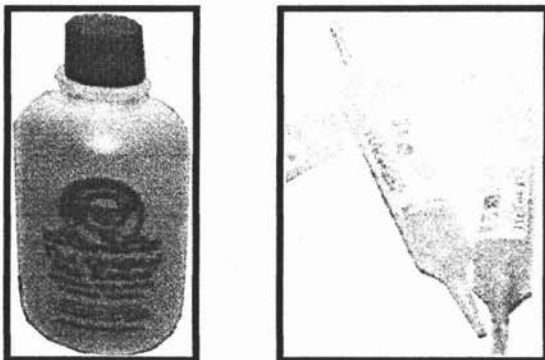
Tanto el equipo como el tratamiento están aprobados por las autoridades de medicina y salud de Canadá y otros países. En México fue aprobado por la Secretaría de Salud, según señala la página web de *Nuhair*.

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Después de haber presentado algunas alternativas médicas, les toca el turno a los productos cosméticos y remedios caseros, que siguen siendo sin duda una opción más para la calvicie.

Los especialistas entienden por producto cosmético toda sustancia o preparación destinada a ponerse en contacto con las distintas partes superficiales del cuerpo humano, con el fin de cumplir misiones de higiene y mantener en buen estado la piel.

Los champúes tienen una serie de misiones. La primera es limpiar, es decir, eliminar la suciedad formada por sustancias oleosas procedentes de la secreción sebácea y de los lípidos epidérmicos, y también por sustancias extrañas adquiridas, como distintos cosméticos que hayan podido aplicarse o elementos procedentes de la contaminación ambiental.



Champúe y ampolletas para el cuidado del cabello

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

Otras de las funciones de los champúes es la de embellecer el pelo y dejarlo en buenas condiciones, suave, con buen tacto, con brillo y manejable. Sin embargo, y en el caso concreto de la calvicie, pueden ser buenos aliados, aunque no constituyan un tratamiento eficaz para esta patología.

"El sistema *Folicuré* limpia el folículo para lograr que el cabello luzca con el mayor cuerpo y volumen posibles. Ofrece la fórmula *Folicuré* para cabello fino o con tendencia a caer.

Los champúes *Folicuré* regular y extra, y los acondicionadores se dejan en el cabello para el cuidado diario. El mousse volumizante de *Folicuré*, el gel texturizante y los aerosoles para el cabello conservan su estilo sin crear acumulaciones nocivas en el cuero cabelludo", señala la página web *Folicuré*.



Gama de productos *Folicuré* para el cuidado del cabello

En lo que se refiere al tan anunciado *Cre-C*, y *Abundansse* de Genoma Lab, son una más de las alternativas naturales para detener la caída del cabello, pues mantiene el pelo sano, dándole los nutrientes necesarios. Se integra por

*"Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie,
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos"*

vitaminas, minerales y extractos vegetales que fortalecen el folículo piloso, deteniendo la pérdida del cabello y favoreciendo el crecimiento de pelo nuevo.



Tratamientos para detener la caída del cabello

Algunos de los beneficios que ofrece este producto son que fortalece la raíz del cabello, aporta vitaminas a las células del folículo, promueve la formación de un cabello más suave y dócil y son cápsulas de uso sencillo y cómodo una vez al día durante un mes. Claro que para que se vean los resultados tenemos que llevar una dieta balanceada y dar masajes capilares con las yemas de los dedos en forma circular.

A lo largo de la historia de la humanidad ha habido muchos remedios naturales o caseros para disminuir la caída del pelo, algunos ya descritos. Antiguamente, los remedios caseros se utilizaban como única posibilidad, aunque en ningún caso detenían la caída del cabello o lo hacían crecer, es decir, nunca se ha probado que la utilización de estos procedimientos sea efectiva.

" En ocasiones sí me gustaría tener más cabello debido a todos los comentarios que hacen en la familia y trabajo sobre mi persona. He probado remedios caseros como masajes con mayonesa, jitomate, chile, aguacate con aceite de oliva, aceite de almendras y un sinfín de ellos todos, sin obtener ningún cambio favorable", dijo Víctor Eduardo Estrada.

El masaje de jugo de berros se debe preparar licuando 100 gramos de berros y aplicar la sustancia obtenida directamente sobre el cuero cabelludo. Se debe masajear bien la cabeza con él y dejarlo actuar durante 30 minutos. Después se debe lavar el cabello con un champú normal. Este remedio se puede aplicar dos veces a la semana.

En su libro *Lo mejor de los remedios caseros*, N. Capo menciona que la calvicie en los jóvenes se cura con repetidas tomas de zumo de limón y las fricciones de este mismo concentrado, o con ajo machacado, cebolla rayada y un poco de aceite. Este masaje-fricción ha de ser hecho todas las noches antes de dormir y tapándose la cabeza con una toalla, para no ensuciar la almohada. Debe enjuagarse con agua natural al despertar.

En lo que referente al aceite y nuez , en este remedio se debe mezclar 250 mililitros de aceite de oliva, más o menos, en un vaso y añadir siete nueces peladas y machacadas. Debe dejarse reposar durante siete días en un lugar fresco y seco, pero moverse cada noche. A partir del séptimo día hay que untarlo con los dedos en el cuero cabelludo con un ligero masaje. A las tres horas ya se puede lavar el pelo. Este masaje se debe aplicar tres veces al mes.

El bálsamo de cebolla se hierva en un litro de agua y se añade una cebolla pelada. Cuando la cebolla esté blanda y el agua se haya reducido a la mitad, se debe colar el jugo resultante y guardar en un recipiente. Hay que aplicar este bálsamo de cebolla cada noche dando un ligero masaje y dejarlo actuar hasta el día siguiente. Debe hacerse durante siete días y descansar 15 antes de repetir la operación.

Existe una infinidad de sustancias que irritan la piel, haciendo que mejore la circulación, como los jabones y champúes de hiervas verdes, etc. Esto aumenta temporalmente la cantidad y calidad del cabello en algunos casos. Pero no se puede afirmar que tales remedios detienen la caída del cabello, es más posible que lleguen a irritar excesivamente la piel cabelluda.

El uso de los productos médicos, cosméticos y caseros depende del paciente, que debe ser el responsable de su salud. Después de haber dado a conocer el porqué se nos cae el cabello y algunas opciones para mejorar la situación, no nos queda más que recomendar a todos los afectados por este padecimiento, que consulten a su dermatólogo y no se dejen influenciar por los comentarios que tal vez los puedan dañar más. Eviten automedicarse.

Conclusiones

A manera de conclusión

Al inicio de la investigación documental encontré algunas limitantes que me dificultaron más aun la realización de este reportaje, debido a que actualmente existe una falta de información sobre el tema, que nos ayude a despejar las dudas y creencias que se tienen. Que decir de las estadísticas ni el INEGI (Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática) que se encarga de realizar ese trabajo tiene datos que nos ayuden a conocer que cantidad de la población mexicana padece de calvicie.

La mayoría de las personas que han perdido el pelo quisiera saber cuáles son las posibilidades de que vuelva a crecer, todo depende de las causas que han provocado la caída del pelo. Si bien es cierto que hay una cura efectiva para aquellos casos en que la ausencia del cabello es el resultado de una calvicie temporal, aún no existe una solución para aquellos en los cuales la calvicie es producto de un proceso hereditario tan común entre hombres y mujeres. En tales circunstancias, existen algunas alternativas como los champúes o las fórmulas "mágicas", y medicamentos que permiten estimular el crecimiento del cabello, eso sí, se usa constantemente y no a todos les funciona por igual.

Las enseñanzas que el trabajo de investigación me dejó son: uno profesionalmente, porque gracias al aprendizaje adquirido en las materias como redacción, nota informativa, entrevista, reportaje, entre otras, pude desarrollar las habilidades que todo periodista necesita, ser oportuno, observador, audaz, etc., que a su vez contribuyeron en la obtención de información para realizar este reportaje. Dos como persona aprendí que debo estar pendiente de cuidar mi

salud física y mental. Ya que si me encuentro bien puedo llegar a cumplir las demás metas que tengo trazadas.

Este reportaje no pretende ser uno más en la lista, sino un valioso prontuario, que de la pauta para iniciar la búsqueda de una alternativa real para todas aquellas personas afectadas por la calvicie. Así como para todo aquel que la padece conozca las causas reales y no se deje engañar por las formulas milagrosas que lo único que pretenden es sacarles dinero.

Así que después de todo lo investigado puedo decir que:

Cada pelo es una producción de la piel y que recibe diferentes nombres según su forma y localización como cabello, vello pestaña, etc. Cada uno de ellos sigue un ciclo de vida, independiente de los que le rodean el cual crece, descansa y cae. Además de que una persona puede tener alrededor de 100 o 150 mil cabellos en la cabeza y es normal que cada día se caen entre 50 o 100 de ellos que si todo va bien no hay por que alarmarse, si llegara a ser una cantidad mayor, entonces debemos consultar a un especialista.

El cabello es objeto y sujeto de atención permanente, es uno de los atributos físicos más importantes porque remata el cuerpo y enmarca las facciones. A lo largo de la historia ha sido símbolo de fuerza, honor y virilidad. Por tal motivo importa a hombres y mujeres por igual.

Que alopecia es conocida en términos médicos como la caída del cabello y comúnmente la llamamos calvicie.

Además de que el pelo sufre varios trastornos, uno de ellos el tema del presente reportaje, que a su vez tiene una subdivisión de la cual se tomo la calvicie no cicatrizal como nuestra investigación debido a que cuando se padece, el cabello afectado permanece vivo por lo que existe una posibilidad de recuperarlo es el caso de la calvicie androgenética en hombres y mujeres, areata, difusa y tricotilomania.

Asimismo, el individuo debe prepararse para aceptar que ciertos medicamentos, como los destinados a las quimioterapias utilizadas para tratar el cáncer, interrumpen el crecimiento del cabello. Existen otros que provocan el mismo efecto, como los empleados para combatir la anorexia, así como los recetados en tratamientos de coagulación de la sangre, reumas, gota, depresión e hipertensión.

También ciertas enfermedades pueden hacer que el cabello se caiga en forma temporal. Entre ellas están las infecciones, que al igual que los procesos postoperatorios quirúrgicos, afectan al sistema inmunológico. Las mismas consecuencias pueden generar la insuficiencia hepática y la anemia ferropénica, producida por falta de hierro, la cual pueden padecer las mujeres con menstruaciones abundantes. Los efectos pueden igualmente aparecer cuando se sufren alteraciones en la glándula tiroides. La curación de las enfermedades suele también implicar la recuperación del pelo.

En sí, los efectos producidos por la calvicie consisten en la preocupación por saber que los cabellos se nos caerán, aumento de estrés, mayor inseguridad, preocupación por ser menos atractivos para la sociedad donde vivimos y por encontrar algún método para restaurar la caída.

En lo que se refiere al estrés, los estados de crisis nerviosa, ansiedad o depresión suelen coincidir no sólo con una pérdida del cabello, sino con un descenso en el funcionamiento de nuestro organismo.

Asimismo se puede afirmar que por perder el cabello no vamos a morir, pero si puede ser señal de alarma para preocuparnos por si padecemos alguna enfermedad, hay que estar al pendiente de nuestra salud física y mental.

Los estudios, informes y opiniones especializadas que se consultaron para el desarrollo de esta investigación, permiten desprender que normalmente la pérdida del cabello suele empezar en la adolescencia o al comienzo de la edad adulta de los 20 a 30 años de edad en ambos sexos y, generalmente, alcanza su apogeo hacia los 40 años. En cuanto a las zonas del cuero cabelludo a las que más afecta, dependen del sexo de la persona. Los hombres suelen perder el cabello en la región frontal y la coronilla, y pueden llegar a quedarse completamente calvos, mientras que en las mujeres la calvicie se presenta de manera difusa y se hace presente en la región superior central de la cabeza.

No obstante, existen algunas opciones médicas tales como los trasplantes de pelo y las soluciones tópicas capaces de retardar la caída del cabello y estimular su crecimiento. Estas son las soluciones médicas, pero también existen las cosméticas, como las piezas de cabello natural o artificial que se fijan al pelo existente, tales como las extensiones y pelucas.

La presente investigación permite recomendar que antes de tomar una decisión para atender el problema, es importante consultar un médico y determinar por qué se está cayendo el cabello. El origen del padecimiento puede ser genético, pero también puede tratarse de una causa curable, como una situación de tensión emocional, un desajuste hormonal o alguna enfermedad.

Las soluciones tópicas puede ser un primer paso. Si no dan resultado, si no observamos crecimiento significativo del pelo, el trasplante es un procedimiento quirúrgico que podría reponer el cabello natural en las áreas donde se ha perdido. Finalmente, si no se es candidato para el trasplante, se puede elegir un método puramente cosmético, pero siempre consultando a nuestro dermatólogo.

La calvicie, más que una enfermedad, es un padecimiento que afecta la apariencia y, por consiguiente, la autoestima de quienes la sufren. Durante siglos, la calvicie ha estado acompañada de una huella social que aún perdura en nuestros días. Ésta es interpretada en muchas ocasiones como representación de fealdad y envejecimiento, por lo que en los casos más graves quedarse calvo, especialmente a una edad temprana, puede llegar a ser causa de estrés, inseguridad y depresión.

Así que finalmente puedo afirmar que la calvicie se ha convertido en un padecimiento causado por el estrés, problemas genéticos, los malos hábitos de aseo y la deficiencia de nuestra alimentación. Además de que en la actualidad la imagen es importante y como producto de ello la cabellera otorga a los seres humanos ser más seguros de sí mismos.

Fuentes de consulta

Bibliográficas

- Celdrán, Pancracio, *Historia de las cosas*, España, Del Prado, 1995,
125 pp.
- Centro Dermatológico. Dr. Ladislao de la Pascua, Departamento de Estadísticas. *Estudio de Alopecia Areata 2002-2003*, México, Secretaría de Salud, 2004, 4 pp.
- Domonkos, Anthony, *Tratado de dermatología*, Barcelona, Salvat, 1975,
1078 pp.
- Dorland's, *Diccionario de ciencias médicas*, Argentina, Librería el Ateneo,
1952, 336 pp.
- Fitzpatrick, Thomas, *Dermatología en medicina general*, Buenos Aires, Médica Panamericana, 2001, 970 pp.
- Grande, Covian, Francisco, *Alimentación y nutrición*, Barcelona, Salvat,
1985, 227 pp.
- Gutiérrez Gloria, *Las glorias de gloria dos*, México, Gilardi Editores, 1995,
116 pp.

- ▶ Harrison, *Principios de medicina interna*, México, Mc.Graw Hill, 1998, 1602 pp.
- ▶ Klaus Steigleder, Gerd, *Dermatología y venereología*, Barcelona, Salvat, 1988, 589 pp.
- ▶ Morris, Charles, *Psicología*, Barcelona, Prentice Hall, 1997, 778 pp.
- ▶ Capo, N., *Lo mejor de los remedios caseros*, México, Editores Mexicanos Unidos, 2001, 96 pp.
- ▶ Saber, Gordon, *Enfermedades de la piel*, México, Nueva Editorial Interamericana, 1967, 274 pp.
- ▶ Sarason, Irwin, *Psicología Anormal*, Barcelona, Prentice Hall, 1996, 675 pp.
- ▶ Valdez, Manuel, *El estrés*, España, Acento Editorial, 1997, 235 pp.

Cibergráficas

- www.buenasalud.com, "*¿Por qué se cae el cabello?*", Argentina, Bibliomed, 17 de mayo 2003.
- www.folicure.com, *Productos para el cabello fino o delgado*, España, Pantresse Inc, 20 de Agosto 2003.
- www.sin_calvicie.com.mx, "*¿Qué es la alopecia?*", España, Galderma, 25 de junio de 2004
- www.genommalab.com, *Abundansse*, México, Genius Soft, 16 de noviembre 2003.
- www.transpel.com, *Transplante de cabello*, México, Webmaster Mcomm, 12 de noviembre de 2003.
- www.nuhair.com.mx, *Electrotrigénesis en Nuhair*, Cánada, Current Image Technology, 8 de marzo de 2004.

Hemerográficas

- Bravo Karen, "Spinning", Health&Fitness, diciembre 2003, pp.64 – 67
- Merck Sharp&Dohme, "La pérdida del cabello", Men´s Health, septiembre 1999, pp.2 – 3
- "Vivir sin estrés en forma natural", Medicinas alternativas, septiembre 2002, pp.26 –28
- "calvicie", Quo, marzo 2002, pp. 60 -62

Fuentes vivas

- García, Angélica, 19 de junio de 2003, consultorio, nutrióloga particular, *Alimentación balanceada y calvicie*, 46 min.
- González, Francisco, 1 de octubre de 2004, oficina de trabajo, ingeniero químico, *Padecimiento y estrés*, 48 min.
- Estrada Barajas, Víctor, 2 de octubre de 2004, oficina, asistente administrativo, *Padecimiento y alimentación*, 40 min.

- Jiménez, Joel, 5 de octubre de 2004, sala de Hospital General Regional 196, asistente administrativo, *Estado de ánimo con respecto al padecimiento*, 30 min.
- Luna Álvarez, Horacio, 20 de mayo de 2003, Hospital General José María Rodríguez, dermatólogo del citado, *Calvicie, tipos y características*, 60 min.
- Martín, Emilio, 1 de octubre de 2004, laboratorio de control de calidad, laboratorista, *Padecimiento*, 35 min.
- Mendoza, Cristóbal, 16 de mayo de 2003, Centro Médico Nacional La Raza, dermatólogo del citado, *Calvicie, tipos y consecuencias*, 60 min.
- Najera, Cinthia, 22 de abril de 2003, Estética D' Cinthia, estilista y cosmetóloga, *Calvicie y soluciones cosméticas*, 50 min.
- Ríos Ávila, María Eugenia, 21 de mayo de 2003, Hospital General José María Rodríguez, dermatóloga del citado, *Calvicie, consecuencias y alternativas*, 45 min.
- Rivera Gómez, Mónica, 25 de marzo de 2003, Hospital General Regional 196 Fidel Velázquez, dermatóloga del citado, *Calvicie, tipos y alternativas*, 48 min.
- Rodríguez, Jessica, 22 de abril de 2003, paciente del Hospital General José María Rodríguez, *Padecimiento*, 50 min.

- ▶ Roldán, Susana, 21 enero de 2004, consultorio, psicóloga particular, Estrés, 40 min.
- ▶ Sandoval González, Arturo, 16 de enero de 2004, Edificio Reforma Plus, Director General de Transpel, *Transplante y la alternativa que ofrece Transpel*, 1'10 min.
- ▶ Serpa Pérez, Marissa, 25 de noviembre de 2003, Hospital Regional 1º de Octubre, dermatóloga del citado, *Calvicie*, 43 min.
- ▶ Velázquez, Tomas, 30 de mayo de 2003, Facultad de Medicina, estudiante de medicina de la UNAM, *Padecimiento*, 55 min.
- ▶ Verdejo, Claudia, 28 de mayo de 2003, Centro Médico Nacional La Raza, médico general del citado, *Calvicie, tipos y consecuencias*, 60 min.

Anexos

ANEXO 1

Estadísticas tomadas del Centro Dermatológico Dr. Ladislao de la Pascua, sobre alopecia areata en el año 2002

	MENOS DE 1 AÑO		1 A 4		5 A 9		10 A 14		15 A 19		20 A 24		25 A 44		45 A 49		50 A 59		60 A 64		65 A 69		70 Y MÁS		TOTAL	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
ENERO	0	0	3	1	4	2	0	2	1	3	2	0	6	9	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	36
FEBRERO	0	0	0	0	3	3	0	1	2	3	2	2	10	3	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	33
MARZO	0	0	1	1	1	4	2	1	2	3	2	14	14	8	0	2	1	1	0	0	0	1	0	0	58	
ABRIL	0	1	2	0	0	0	1	4	1	2	3	2	12	5	1	2	1	4	0	1	1	0	0	0	43	
MAYO	0	0	3	1	2	1	1	2	0	2	3	1	4	5	1	2	0	2	0	2	0	0	0	0	32	
JUNIO	0	0	0	0	2	3	1	2	1	3	0	3	17	17	3	4	1	0	0	0	0	1	0	0	58	
JULIO	0	0	1	1	2	3	1	5	1	2	4	3	7	5	0	5	0	1	0	0	0	0	0	0	41	
AGOSTO	0	0	0	1	3	3	2	1	2	0	1	2	4	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	25	
SEPTIEMBRE	0	0	0	0	2	1	2	1	1	0	1	4	4	5	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	24	
OCTUBRE	0	0	0	3	1	1	0	1	2	3	4	1	8	9	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	36	
NOVIEMBRE	0	0	1	1	1	1	3	2	1	1	0	2	6	7	1	0	0	3	0	2	0	0	0	0	32	
DICIEMBRE	0	0	0	0	2	0	0	1	1	1	4	2	4	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	
TOTALES	0	1	11	9	23	22	13	23	15	23	26	36	96	84	8	20	5	15	0	7	1	2	0	1	441	

Podemos apreciar que se atendieron 441 casos de alopecia areata en el año 2002, (243 mujeres y 198 hombres). La edad en la cual se presentó mayor número de casos estuvo comprendida entre los 25 y los 44 años. Un total de 180 individuos estuvieron comprendidos en este rango de edad (96 varones y 84 damas).

Estadísticas tomadas del Centro Dermatológico Dr. Ladislao de la Pascua, sobre alopecia areata en el año 2003

	MENOS DE 1 AÑO		1 A 4		5 A 9		10 A 14		15 A 19		20 A 24		25 A 44		45 A 49		50 A 59		60 A 64		65 A 69		70 Y MÁS		TOTAL	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F		
ENERO	0	0	1	3	1	1	4	1	0	1	4	2	9	11	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	42
FEBRERO	0	0	0	3	1	4	1	0	1	2	3	2	7	10	0	3	0	2	1	1	1	0	0	0	42	
MARZO	0	0	0	3	2	4	1	3	1	2	2	1	7	9	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	39	
ABRIL	0	0	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	3	0	1	0	0	0	0	28	
MAYO	0	0	0	2	0	6	1	1	1	1	4	1	7	11	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	39	
JUNIO	0	1	0	1	1	1	0	2	2	2	1	3	4	8	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	30	
JULIO	0	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	7	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	23	
AGOSTO	0	0	1	2	1	1	3	0	4	0	3	0	4	10	0	2	0	2	0	1	0	0	0	0	34	
SEPTIEMBRE	0	0	2	1	0	2	1	0	0	1	3	1	4	3	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	20	
OCTUBRE	0	0	0	2	0	2	1	3	2	0	3	0	5	8	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	30	
NOVIEMBRE	0	0	2	3	4	2	1	3	3	1	4	3	7	2	2	0	0	1	0	0	0	1	0	0	39	
DICIEMBRE	0	0	1	0	1	1	1	2	3	4	2	1	6	8	1	1	2	2	0	0	0	0	0	0	36	
TOTALES	0	1	8	23	13	28	18	18	19	17	31	18	65	89	7	12	7	18	1	4	3	2	0	0	402	

En el año 2003 fueron atendidos 402 casos de la alopecia areata (230 mujeres y 172 hombres), 39 menos que el año precedente. La edad en la cual se presentó mayor número de pacientes estuvo comprendida entre 25 y 44 años. En este rango quedaron registrados 65 varones y 89 mujeres.

Realizando una comparación entre las dos tablas, se puede afirmar que la edad promedio en la cual se empieza a perder el cabello, tiende a ser de 25 años aproximadamente, y que la mayoría de quienes buscan auxilio médico en torno a este problema son mujeres, aunque es más común observar a varones padecerlo.

ANEXO 2

La encuesta se aplicó del 14 al 24 de noviembre del 2003, en el Hospital Regional Uno de Octubre, Centro Médico Nacional La Raza y en la estética D´Cinthia. Se obtuvo una población de 390 personas promedio estimado en que acuden semanalmente a los lugares antes mencionados, de la cual se tomó una muestra representativa equivalente al 20 por ciento, esto significa que 78 personas fueron entrevistadas. Y nuestro margen de error resultó del +/- 5 por ciento.

El tipo de cuestionario aplicado fue de opción múltiple y constó de 14 preguntas. El propósito de efectuar esta encuesta ha sido conocer qué tanto sabe la población sobre el tema y si es capaz de identificar cuál es el mejor tratamiento.

ENCUESTA

Sexo: Fem Mas

Edad: _____

Fecha: ____/____/____

CONTESTE POR FAVOR LO QUE SE LE PIDE

1. Sabe usted ¿qué es calvicie? SI NO Qué es: _____

2. ¿Conoce cuántos tipos de calvicie hay? A) 2 B) 4 C) 6 o más

3. ¿Conoce los nuevos tratamientos médicos contra la calvicie?
SI NO Cuáles: _____

4. ¿Conoce algunos tratamientos tópicos (champú, lociones, etc.), para combatir la caída del cabello?
SI NO Cuáles: _____

5. ¿Usted ha seguido tratamientos caseros para evitar la caída del cabello?
SI NO

Continúa al reverso...

6. ¿Qué influencia tienen los estereotipos presentados por los medios de comunicación, para que usted se interese en mejorar la apariencia de su cabello?
A) Poco B) Mucho C) Indiferente

7. ¿Qué tanto le preocupa saber que se le puede caer el cabello?
A) Bastante B) Poco C) Nada D) Indiferente

8. ¿A quién le pediría un consejo si empieza a perder el pelo? Enumere del 1 al 7 según lo considere.

Esposa (o) ____
Amigos/Compañeros ____
Peluquero ____
Farmacéutico ____
Médico ____
No lo comentaría con nadie ____
Otras ____

9. ¿Considera que el no tener pelo provoca inseguridad?
SI NO

10. ¿Cuánto tiempo dedica al arreglo de su pelo?

- A) 1 hora
- B) 2 horas
- C) 3 horas
- D) 4 horas o más

11. ¿Cuánto dinero invierte en el cuidado de su cabello?

- A) \$50.00 pesos
- B) \$100.00 pesos
- C) 150.00 pesos
- D) 200.00 pesos

12. ¿Cada cuánto cambia su estilo de peinado?

- A) Al mes
- B) 3 meses
- C) 6 meses
- D) 1 año o más

*“ Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos”*

13. ¿Con qué frecuencia lava su cabello?

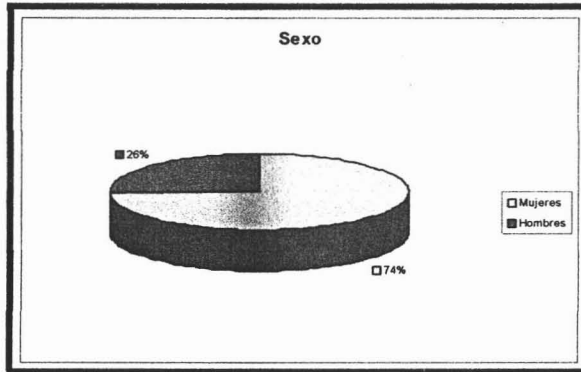
A) Diario B) Cada tercer día?

14. ¿Cómo considera su alimentación?

A) Buena B) Regular C) Mala

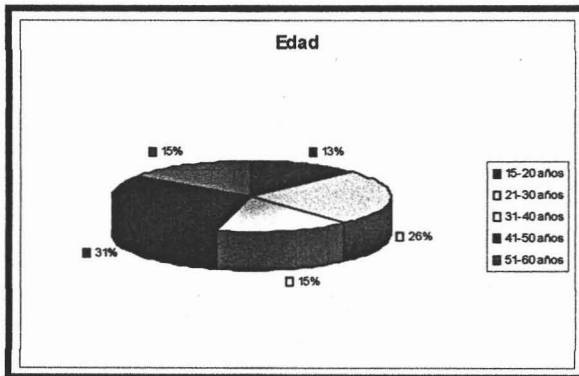
GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

CUADRO 1



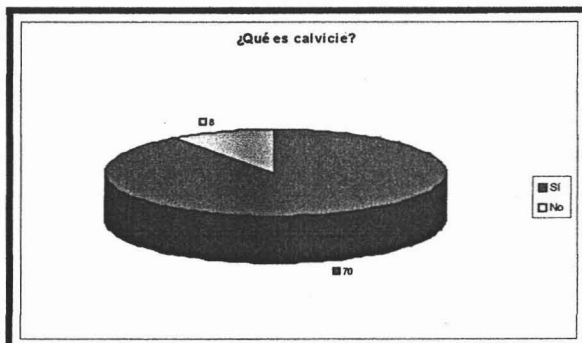
En está gráfica se puede observar nuestro universo de 390 encuestados, de los cuales se tomó una muestra representativa de 78 (20 por ciento). El 74 estuvo conformado por ciento mujeres y 26 por ciento hombres.

CUADRO 2



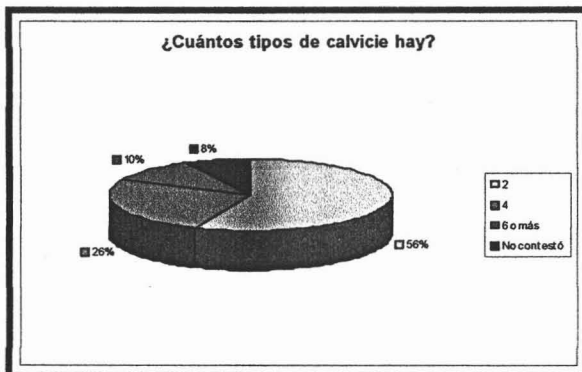
En lo que se refiere a la edad de los encuestados, el rango fue de los 15 a los 60 años, debido a que se realizó una fragmentación en tres lugares a donde acude todo el público en general. El rango de edad en que más encuestas se aplicaron estuvo comprendido entre los 41 y 50 años (31 por ciento de los casos), sin que ello haya estado especialmente planeado o premeditado.

CUADRO 3



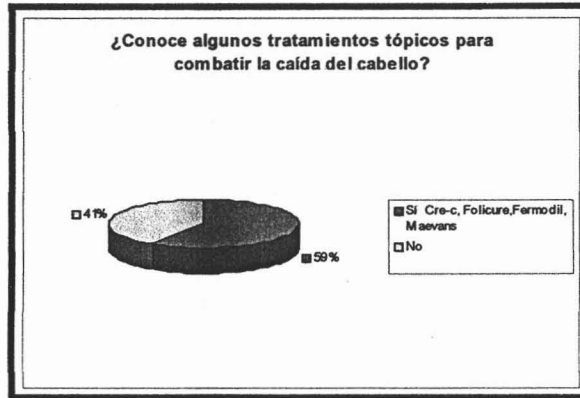
A nuestra primera pregunta, el 90 por ciento de los encuestados respondió que la calvicie es la pérdida del cabello y sólo 10 por ciento no supo contestar.

CUADRO 4



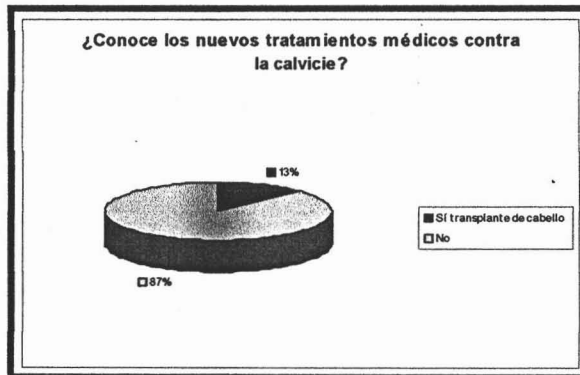
En el reportaje se habló de los cuatro tipos de alopecia reconocidos médicamente. Por lo tanto, se hizo una pregunta dirigida a conocer si los encuestados realmente tienen información sobre el tema. El 56 por ciento sólo identificó dos tipos, 26 por ciento mencionó cuatro, el 10 por ciento dijo que existen seis o más, y sólo el 8 por ciento no contestó.

CUADRO 5



En lo que referente a los tratamientos tópicos, el 59 por ciento dijo conocer *Cre-c*, *Folicure*, *Fermodil* y *Maevans*, porque los ven en los medios de comunicación. El 41 por ciento no respondió.

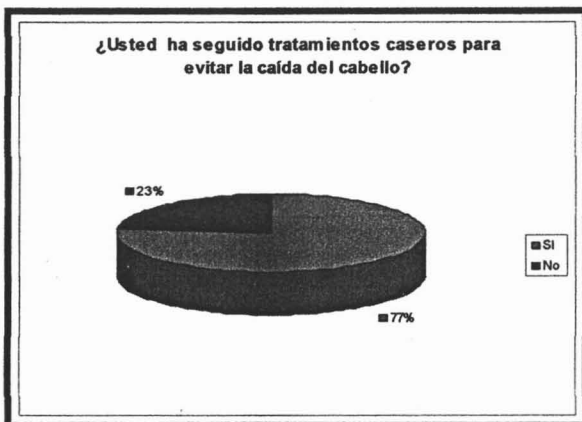
CUADRO 6



Sólo 13 por ciento de los encuestados respondió que sí conocía los nuevos tratamientos médicos e identificó al transplante de cabello como uno de ellos. El 87 por ciento no contestó a la pregunta.

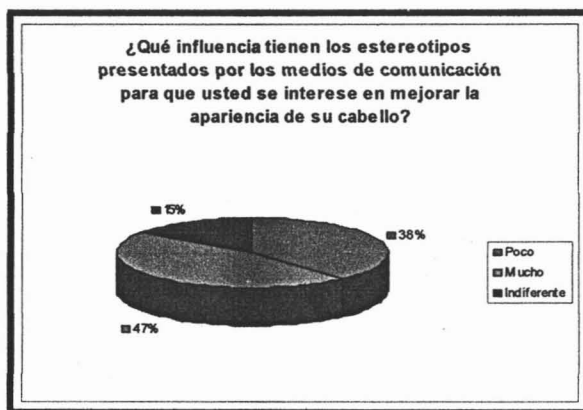
*“ Un problema que ronda en tu cabeza... la calvicie
un reflejo del estilo de vida de nuestros tiempos”*

CUADRO 7



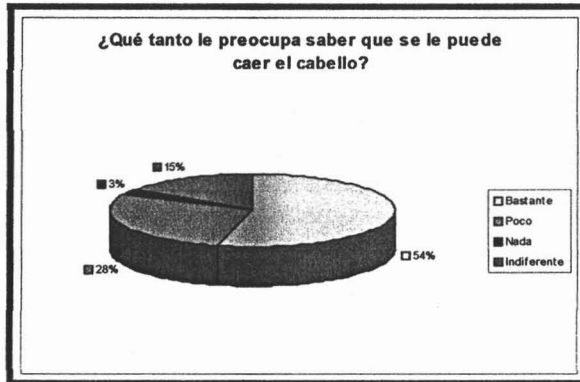
El 77 por ciento manifestó hacerle más caso a los remedios caseros que a los consejos médicos. Y 23 por ciento dijo no buscar remedios.

CUADRO 8



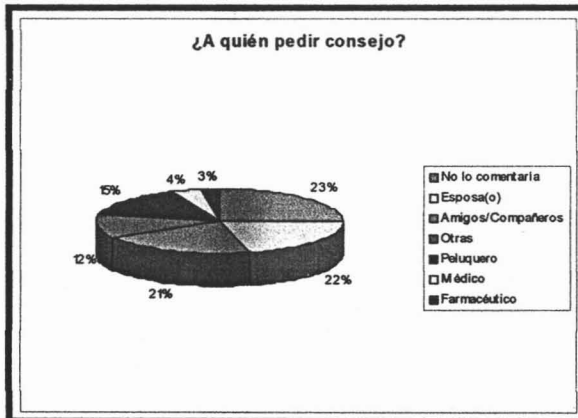
Cotidianamente somos bombardeados por información que supuestamente nos ayuda a estar mejor físicamente. A través de esta pregunta nos podemos percatar que el 47 por ciento de los encuestados se deja manipular por la publicidad presentada en los medios, 38 por ciento dijo ser poco influenciado para cambiar la apariencia de su cabello y para el 15 por ciento el asunto le es indiferente.

CUADRO 9



La posibilidad de perder el cabello es de suma importancia para la mayoría de la población, como claramente lo deja ver el que para el 54 por ciento de los encuestados el asunto resulte muy preocupante. En contraste, sólo el 15 por ciento de los entrevistados se manifestó indiferente ante el tema.

CUADRO 10



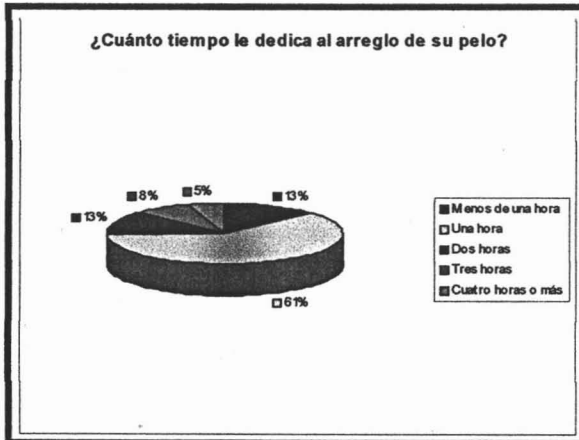
La mayoría de los encuestados pide consejo a gente que está poco informada sobre los posibles tratamientos para evitar la caída del cabello. Apenas el cuatro por ciento se pronunció por buscar la asesoría de un médico especialista, digamos un dermatólogo. Sin embargo, el 23 por ciento ni siquiera comentaría el asunto con alguien que eventualmente pudiese ofrecerle alguna ayuda.

CUADRO 11



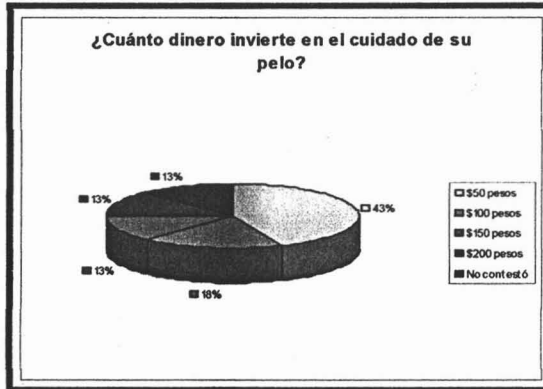
Psicológicamente la caída del cabello puede repercutir en forma muy negativa en quien la padece, incluso al grado de provocarle un alto grado de inseguridad emocional, un planteamiento con el cual casi la mitad de nuestros entrevistados estuvo de acuerdo.

CUADRO 12



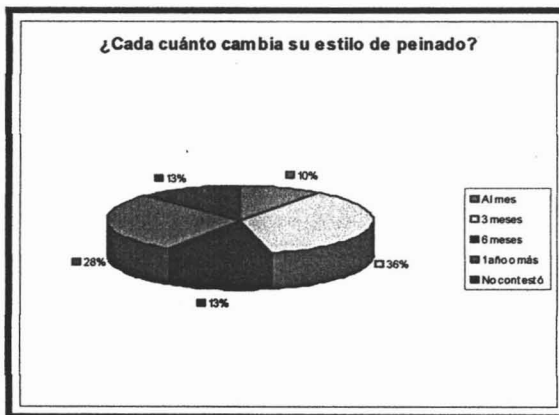
El tiempo destinado al arreglo de la cabellera, es de suma importancia debido a que las mujeres dedican de una a dos horas mientras los hombres menos de una hora.

CUADRO 13



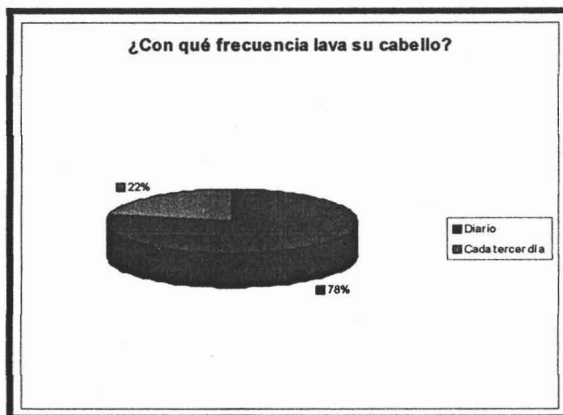
En cuestión de dinero el 43 por ciento de los encuestados gasta \$50 pesos en el cuidado de su cabello, tal vez podríamos comparar esa cantidad que en promedio la mayoría de los encuestados dijo invertirle al cuidado de su cabello con el costo de una cajetilla de cigarros, un refresco, un cartón de cervezas, u otros productos que en ocasiones se prefieren comprar en vez de mantener en buen estado nuestro cabello.

CUADRO 14



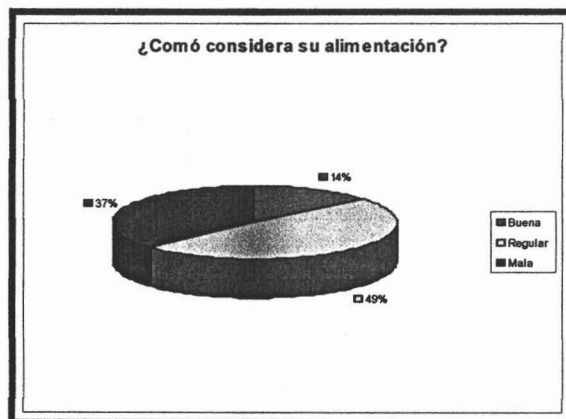
El 36 por ciento de los encuestados cambian de estilo de peinado cada tres meses, esto puede deberse a la influencia de los medios, que nos presentan constantemente los cambios en la moda de hoy día.

CUADRO 15



Qué decir del aseo personal, el cual debiese ser motivo de cuidado en nuestra vida cotidiana. El 78 por ciento de los encuestados dijo lavar su cabello cada tercer día y prácticamente cuatro de cada cinco encuestados dijo lavar su cabello todos los días. Al respecto, los especialistas o sea el dermatólogo esta de acuerdo en que se lave diariamente pero la estilista comenta que depende del tipo de cabello de cada persona si se lava diariamente o no.

CUADRO 16



Lo que causa preocupación es la alimentación, pues el 49 por ciento de los encuestados considera su alimentación regular, 37 por ciento mala y sólo el 14 por ciento la calificó como buena. Esto se debe a que nuestro ritmo de vida cotidiano es muy acelerado y no dedicamos el tiempo necesario para cumplir con una dieta balanceada.