

# **Head Spa en la peluquería**

## **Módulo 1, Fundamentos**



**Angela María Messa**



©2025 Angela María Messa Todos los derechos reservados y protegidos. Este material está diseñado como soporte del curso *Un enfoque holístico en la Salud Capilar*, como material de estudio personal, no puede ser utilizado para ninguna actividad económica o educativa. Toda la información consignada en el presente documento ha sido creada por la autora, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida, ni transmitida bajo cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso previo de la autora.

Ninguna Institución educativa o docente que no sea directamente autorizado por la autora puede utilizar este documento para repartirlo entre estudiantes como material de estudio. Cualquier uso no autorizado del contenido total o parcial de este texto podría derivar en una demanda legal.

HABLEMOS  
DE PELO

## Introducción

En la peluquería actual, el cliente busca mucho más que un cambio de color y forma del cabello, el concepto de Spa Capilar se ha convertido en una herramienta estratégica que diferencia al profesional común del verdadero especialista en salud capilar. El cuero cabelludo, aunque muchas veces relegado a un segundo plano, es el sustrato en el que crece el cabello; complejo desde su biología por las múltiples células y procesos que lo componen; comprenderlo y tratarlo de manera especializada es abrir la puerta a resultados más duraderos, clientes más satisfechos y un servicio que realmente integra la salud y belleza capilar en la peluquería.

Conocer los abordajes de spa capilar en el cuero cabelludo, implica comprender la anatomía y fisiología de la piel, la microbiota que la protege e interactúa de manera constante, los factores que alteran su

equilibrio y las técnicas que permiten mantener en el equilibrio. En un mundo donde el estrés, la contaminación, las rutinas químicas y los malos hábitos impactan directamente en la salud capilar, el peluquero que domina estas técnicas se convierte en un promotor integral del bienestar capilar.

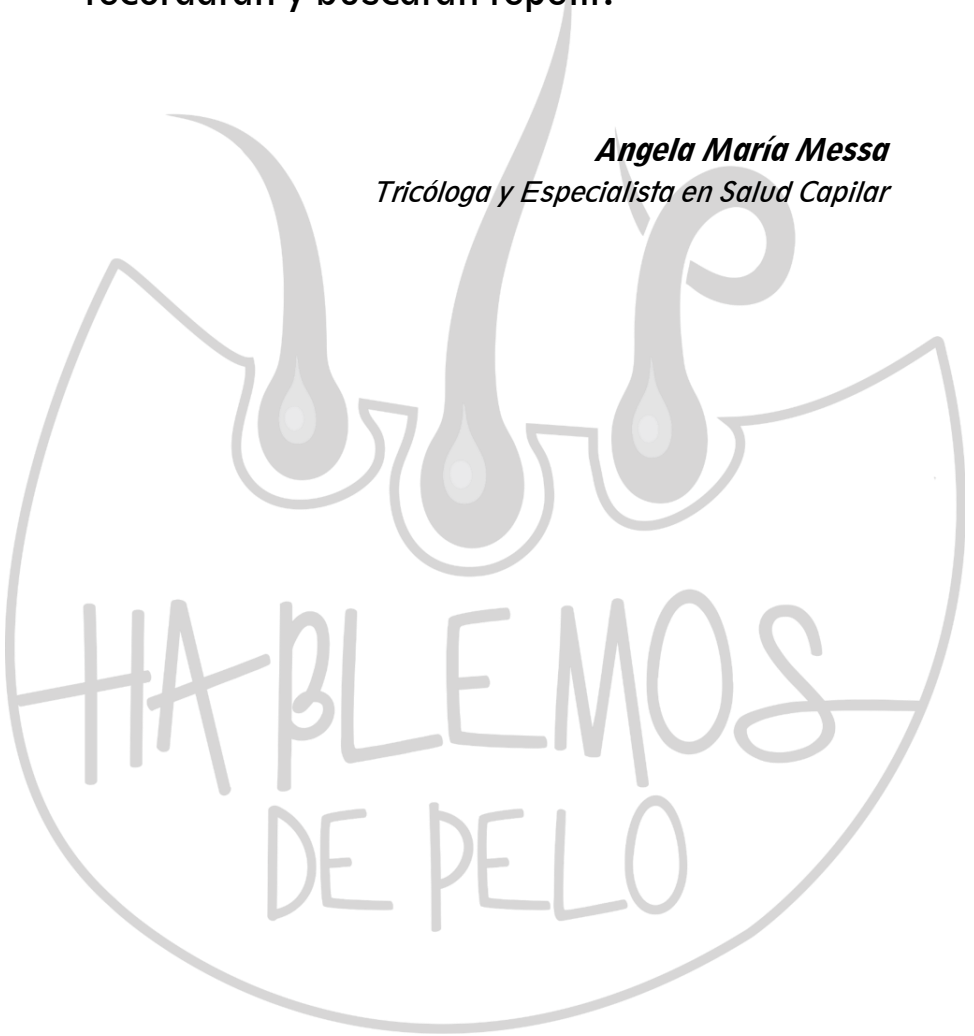
Desde un punto de vista técnico, el Spa Capilar aporta múltiples beneficios en la prevención y tratamiento cosmético de alteraciones como exceso de grasa, caspa, sensibilidad, sequedad y caída capilar, con abordajes holísticos que integran protocolos como el masaje neurosensorial, aromaterapia, cromoterapia, técnicas de vaporización y la personalización de la cosmética.

Integrar este conocimiento en el salón significa ampliar el menú de servicios hacia un enfoque holístico, donde la estética se combina con el bienestar emocional, donde el conocimiento profundo del cuero cabelludo se convierte en la base para resultados estéticos

más duraderos que promueven la salud capilar y experiencias únicas que los clientes recordarán y buscarán repetir.

***Angela María Messa***

*Tricóloga y Especialista en Salud Capilar*



## Fundamentos del Spa Capilar

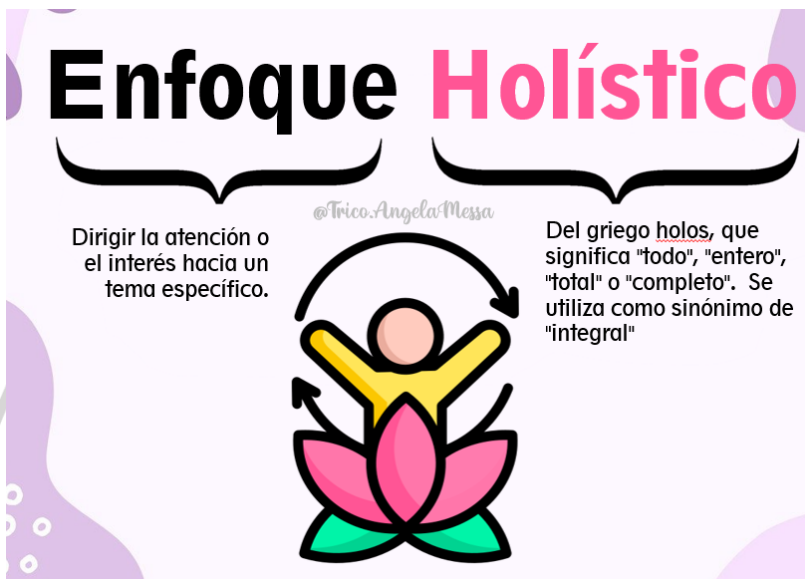
El concepto de spa capilar tiene raíces multiculturales y se ha desarrollado integrando tradiciones de distintas partes del mundo. En Japón surge el head spa, un ritual holístico que combina masajes profundos, productos naturales y rituales relajantes para limpiar y rejuvenecer el cuero cabelludo y el cabello. Este abordaje se basa en la creencia de que un cuero cabelludo sano no solo produce un cabello fuerte, sino que contribuye al bienestar general.

En la India milenaria, dentro de la medicina ayurvédica, existían ya tratamientos dedicados a la cabeza que han influido en el spa capilar moderno, como el Shirodhara, técnica que vierte un hilo continuo de aceite tibio en la frente y el masaje de cabeza y cuello, para inducir una profunda relajación y equilibrar la energía; se cree que dicho proceso calma la mente a la vez que estimula

la circulación sanguínea del cuero cabelludo, favoreciendo el crecimiento del cabello.

Estas terapias orientales priorizaban el flujo adecuado de energía y sangre por la zona craneal, para mantener la salud capilar y aliviar tensiones. Europa aportó la tradición de los spas termales al concepto, popularizaron el uso de aguas termales y masajes para promover la salud y el bienestar integral. De este legado europeo surge el término "spa" tal como lo conocemos hoy: lugares de bienestar que inspiran los actuales spas capilares, combinando lo mejor de las tradiciones orientales con la filosofía occidental de balneario enfocada a la relajación y la salud del cuerpo en general. En resumen, el spa capilar moderno es hijo de la convergencia entre la meticulosidad japonesa en el cuidado del cuero cabelludo, las prácticas ayurvédicas de la India y la noción europea como experiencia de rejuvenecimiento cuerpo-mente.

## La Salud capilar desde la raíz



El enfoque holístico en la salud capilar es fundamental porque reconoce que el cabello no es un elemento aislado, sino una extensión del estado general del cuerpo y la mente. Al abordar la salud capilar desde una visión integral, se pueden identificar y tratar las causas reales de los problemas capilares en lugar de solo enfocarse en los síntomas.

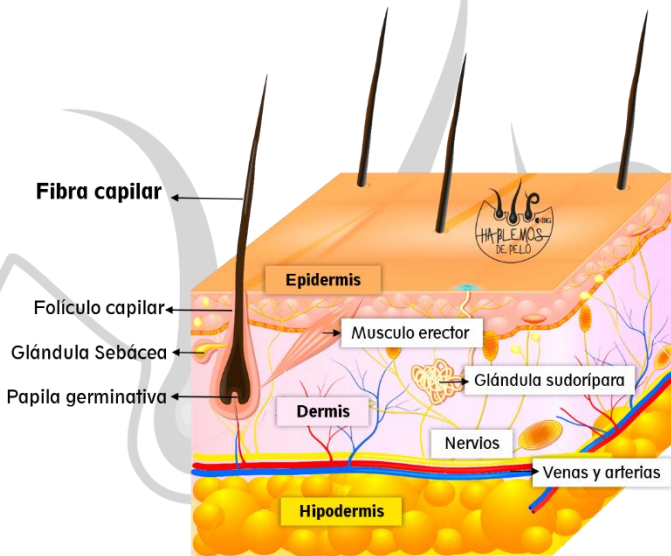
El concepto holístico proviene del término griego "holos" (ὅλος), que significa "todo" o

"completo". Donde se considera la interacción entre cuerpo, mente, emociones y entorno. En el ámbito capilar, el enfoque holístico surge al reconocer que el cabello no es solo un reflejo externo, sino que depende de factores individuales de cada persona:

1. La nutrición y metabolismo.
2. El equilibrio hormonal.
3. La salud del cuero cabelludo y su microbiota.
4. El estado emocional y el estrés.
5. Factores ambientales y hábitos de vida.

Este enfoque no rechaza la ciencia, sino que integra diferentes disciplinas para abordar la salud capilar de manera más completa y efectiva.

## Importancia del cuero cabelludo en Salud capilar



El cuero cabelludo constituye la envoltura que cubre toda la cabeza y es piel, aunque con características diferentes por los miles de folículos que ahí se encuentran. El cuero cabelludo está formado por una zona superficial, epidérmica, pobre en pigmentación y bien protegida de la luz por la presencia de cabellos terminales y por una

zona más profunda dérmica en la que están presentes, de forma muy densa, los bulbos del cabello.

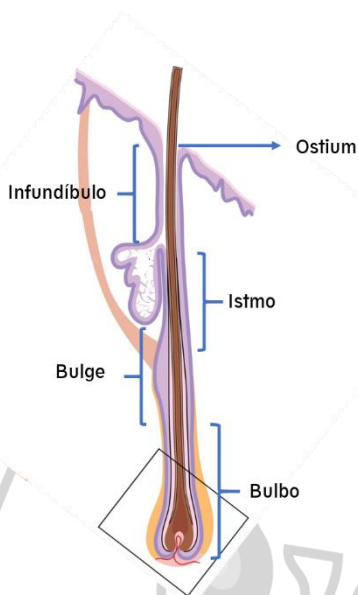
## **Características del cuero cabelludo**

El cuero cabelludo es el sustrato en el que nace y crece el cabello, no solo sostiene el cabello, sino que es un ecosistema vivo con su propia microbiota, circulación sanguínea y procesos bioquímicos.

- **Microbiota:** Un equilibrio de bacterias y hongos protege contra caspa, inflamación y enfermedades del cuero cabelludo.
- **Circulación sanguínea:** El flujo de sangre aporta oxígeno y nutrientes esenciales a los folículos pilosos.
- **Inflamación crónica:** Factores como el estrés, la contaminación y una dieta inflamatoria pueden afectar el cuero cabelludo y alterar el ciclo capilar.

**El folículo piloso es la unidad donde crece y se desarrolla el tallo capilar, funciona como un mini órgano** que se transforma y regenera en un complejo ciclo de crecimiento, regresión y reposo que dura toda la vida, denominado **ciclo de crecimiento del cabello**. Este proceso es controlado por factores de crecimiento, inhibidores y hormonas que regulan las características del tallo piloso.

Las células de los folículos pilosos pueden tener cambios a medida que pasan por estos períodos cíclicos a lo largo de la vida adulta, lo que conduce a cambios en las características del cabello externo, como pérdida del color y la miniaturización del bulbo capilar que conduce a la disminución en la densidad capilar.



El folículo piloso es la unidad anatómica y fisiológica **que produce el cabello**. Su funcionamiento depende de la salud de la papila dérmica, la vascularización, el equilibrio hormonal y el estado del cuero cabelludo.

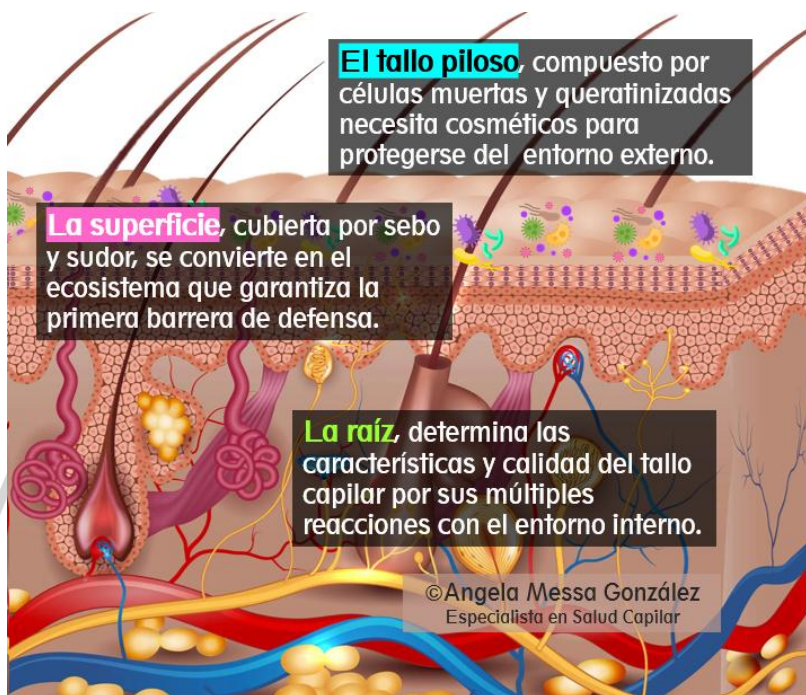
Cualquier alteración en estos factores repercute directamente en la cantidad, calidad, grosor y resistencia del cabello.

### **Alteraciones del cuero cabelludo**

- El estrés y las condiciones individuales influyen en la queratinización del folículo piloso y el ciclo de crecimiento.

- Las adherencias y tensión del cuero cabelludo alteran el flujo sanguíneo y con esto el suministro de nutrientes.
- Las alteraciones de la barrera cutánea generan la sobreexcitación de las terminaciones nerviosas.
- Los desequilibrios del microbioma generan caspa, infecciones y micro inflamaciones por reacción inmune.
- Los desequilibrios del manto hidrolipídico generan alteraciones del microbioma.

Un cuero cabelludo sano garantiza condiciones óptimas para los folículos pilosos, promoviendo un crecimiento capilar más fuerte y resistente. Por el contrario, un cuero cabelludo poco saludable puede provocar debilitamiento del cabello, crecimiento lento y mayor caída del cabello.



Conocer detalladamente la estructura cutánea del cuero cabelludo permite entender cómo los tratamientos de spa capilar interactúan con cada capa y anexo cutáneo, desde la exfoliación de la capa córnea superficial, la absorción de productos a través de la epidermis hasta la influencia estimular la circulación sanguínea del cuero cabelludo a través de técnicas mecánicas como lo hace el masaje capilar.

## **Impacto del microbioma capilar en caspa, grasa, caída y sensibilidad**

El microbioma capilar se refiere al ecosistema de microorganismos que habita la superficie del cuero cabelludo, incluyendo diversas bacterias, virus, ácaros y levaduras que conviven en simbiosis con nosotros de forma natural y en condiciones normales, alimentándose de sustancias como el sebo, cumplen una importante función al reforzar la barrera cutánea y ayudar a mantener el pH adecuado de la piel.

En un cuero cabelludo sano existe un balance entre bacterias “buenas” que mantienen a raya a otros organismos potencialmente dañinos, sin embargo, diversos factores tanto internos como externos, que son muy individuales de cada persona, pueden alterar el microbioma natural y ciertas especies pueden proliferar excesivamente a expensas de otras, desencadenando problemas en el cuero cabelludo.

Un ejemplo típico es la caspa o dermatitis seborreica, en esta condición el hongo *Malassezia* prolifera más de lo normal, superando las bacterias benéficas, lo que contribuye a la descamación acelerada, formación de escamas visibles y respuesta inflamatoria local.

También pasa que, ciertas cepas de *Malassezia* en equilibrio producen lípidos antiinflamatorios beneficiosos, por lo que preservar la diversidad microbiana es esencial para la salud del cuero cabelludo. Pero, un microbioma perturbado puede influir en la producción de sebo y viceversa, por ejemplo, un exceso de sebo crea un ambiente propicio para microorganismos como *Malassezia*, agravando la oleosidad y la descamación.

Esta inflamación crónica, si no se corrige, puede incluso impactar en el ciclo de crecimiento del cabello y acelerar la caída de este de forma reactiva.

## **Factores que desequilibran el ecosistema del cuero cabelludo**

El ecosistema del cuero cabelludo se mantiene saludable gracias a un delicado equilibrio entre hidratación, sebo, microbiota y circulación sanguínea adecuada de los tejidos, que garantizan el crecimiento del cabello sano y de buena apariencia. Sin embargo, diversos factores internos y externos pueden desequilibrar el cuero cabelludo, repercutir directamente en la salud capilar.

### **Factores internos:**

- Niveles elevados de cortisol durante periodos prolongados pueden debilitar los folículos pilosos y alterar el ciclo de crecimiento.
- Cambios hormonales impactan la actividad de las glándulas sebáceas y/o acortan la fase de crecimiento (alopecia androgénica).

- Una dieta pobre en proteínas, vitaminas (biotina, vit. A, D), compromete la producción de queratina y la renovación celular.

### **Factores externos:**

- El uso repetitivo de tintes permanentes, decoloraciones, alisados con formol u otros tratamientos químicos fuertes deteriora la barrera cutánea del cuero cabelludo.
- El abuso de las herramientas térmicas a alta temperatura eleva la temperatura superficial del cuero cabelludo, evaporando la humedad natural.
- Lavado inadecuado con champú, tanto la falta de higiene como el exceso son perjudiciales, porque se afecta la protección.
- La contaminación ambiental afecta directamente los folículos del cuero cabelludo incrementando el estrés oxidativo y debilitando la piel.

- La radiación UV y el clima pueden dañar las células de la epidermis, llevando a deshidratación y sensibilización.
- Factores climáticos extremos pueden desequilibrar el manto hidrolipídico natural, dejando el cuero cabelludo más seco y propenso a descamarse.
- Hábitos mecánicos o de estilo de vida.

Cuando uno o más de estos factores actúan, se rompe la armonía del ecosistema cutáneo y aparecen signos visibles: puede ser caspa, exceso de grasa, sequedad, descamación, enrojecimiento, picor e incluso caída del cabello. Por ello, es crucial que el profesional identifique estos factores desencadenantes y aborde el problema de forma integral, abordando tanto la alteración, como la protección frente a los desencadenantes.

## La circulación sanguínea del cuero cabelludo

El cuero cabelludo posee una de las redes vasculares más ricas. La circulación arterial proviene principalmente de ramas de la arteria carótida externa (como las arterias temporal superficial, occipital y auricular posterior), además de contribuciones de la carótida interna en la zona frontal.

Este abundante riego sanguíneo asegura que los folículos pilosos **reciban un suministro constante de oxígeno, vitaminas y nutrientes** necesarios para la síntesis de cabello. Cuando la circulación es adecuada, los folículos funcionan en condiciones óptimas; por el contrario, una mala circulación puede comprometer el aporte nutritivo, ralentizando el crecimiento capilar y debilitando la fibra.

Desde el punto de vista venoso, la sangre usada es drenada desde el cuero cabelludo a través de venas que en su mayoría

desembocan en la vena yugular externa, asegurando la salida de dióxido de carbono y desechos metabólicos de los tejidos capilares

El cuero cabelludo contiene **vasos linfáticos que recogen el excedente** de líquido y partículas de desecho del espacio intercelular y lo drena hacia ganglios linfáticos regionales, donde se filtra la linfa y se desencadenan respuestas inmunológicas si es necesario contra posibles patógenos o irritantes. La fisiología linfática es clave para mantener el tejido sano, un buen drenaje linfático evita la acumulación de toxinas e impurezas en el cuero cabelludo y reduce la hinchazón o congestión de los tejidos. Si el flujo linfático es deficiente, puede presentarse sensibilidad o retención de subproductos inflamatorios que afecten la salud folicular. En síntesis, la circulación sanguínea aporta lo bueno (nutrientes, oxígeno) y el sistema venoso-linfático se lleva lo que no es necesario (desechos, toxinas). Ambos sistemas

trabajando en conjunto sostienen un microambiente propicio para el crecimiento de cabello fuerte. Esta es la razón por la que en tricología se afirma: “un cabello sano nace de un cuero cabelludo bien irrigado y oxigenado”.

