

La ecología del cuero cabelludo

Por: Angela María Messa



Todos los derechos reservados y protegidos.

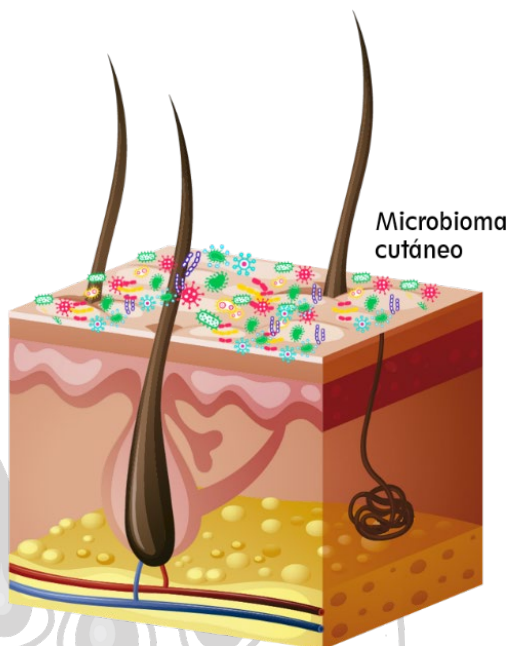
Este material está diseñado como soporte del curso Análisis y diagnóstico capilar en la peluquería y como material de estudio personal, no puede ser utilizado para ninguna actividad económica o educativa. Toda la información consignada en el presente documento ha sido creada por la autora, ninguna parte 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.

Angela María Messa ®
Copyright 2022



Ecología del cuero cabelludo

Seguro que es un término que no has escuchado de manera frecuente, pero que describe muy bien la interacción



invisible entre el medio inerte (las células muertas del estrato corneo) de la piel con los microorganismos vivos de la superficie cutánea, de los cuales encontramos millones cada cm^2 en el cuero cabelludo y que, tienen funciones específicas para garantizar el sano crecimiento del cabello, a este conjunto de seres vivos y su producto, se les conoce como **microbioma cutáneo** que es diferente en el cuero cabelludo que en el resto de la piel del

cuerpo, por el tipo y número de microorganismos.

Por sus características, temperatura, nutrientes y propiedades, el cuero cabelludo brinda un ambiente adecuado para la vida y proliferación de este microbioma, que habita ahí para mantener en equilibrio algunos procesos fundamentales y la protección del cuero cabelludo. Algunos de los microorganismos más abundantes en el cuero cabelludo son:

- Hongos (*Malassezia*, *pityrosporum*)
- Levaduras Ascomycota (*Acremonium* spp., *Didymella bryoniae*), otros Basidiomycota (*Cryptococcus liquefaciens* y *C. diffluens*)
- Bacterias (*Staphylococcus epidermidis*)
- *Propionibacterium* acnés (*Cutibacterium acnés*)
- Ácaros (*Demodex folliculorum*, *brevis*)
- Virus

Adicional encontramos la *microflora transitoria*, que no hace parte del microbioma natural. Se considera potencialmente patógena, y llega a nuestro cuero cabelludo por contacto con otros cuerpos o superficies y por vía aérea, es leve y se elimina fácilmente con lavados regulares.

¿Todos tenemos el mismo microbioma?

La respuesta es NO, este equilibrio entre el cuero cabelludo y los micro habitantes en él, es personal y único en cada individuo porque cambia en cada cabeza de acuerdo a: lugar donde vive la persona, el pH, la humedad y el contenido de sebo del cuero cabelludo que se produce con relación a diferentes factores externos e internos en cada persona, como:

- El clima.
- Las estaciones.
- La alimentación.
- Herencia genética.

- Cosméticos de higiene.
- Procesos químicos.
- Niveles hormonales.

El cuero cabelludo humano alberga una vasta comunidad microbiana que vive en **simbiosis** con nuestro cuero cabelludo que le proporciona los nutrientes necesarios para sobrevivir a través del sudor y el sebo, y así ellos nos protegen de microorganismos patógenos que podrían causar infecciones, pero se han encontrado hallazgos que relacionan el desequilibrio (disbiosis) de los mismos con:

- El desarrollo de alteraciones en el cuero cabelludo como: caspa, dermatitis seborreica leve, pitiriasis y dermatitis atópica.
- La distribución de las comunidades de hongos asociadas con la caspa.

- El aumento de la levadura lipófila *Malassezia* que desempeña un papel en la caspa.
- La presencia de bacterias y hongos en el infundíbulo folicular.
- Desarrollo de síntomas molestos como el escozor y el ardor.
- Desarrollo de procesos inflamatorios en el folículo piloso.
- Desarrollo de algunas alopecias cicatrizales con la colonización de bacterias.

¿Qué es la simbiosis?

La simbiosis es una relación de interacción estrecha entre dos o más organismos vivos de distinta especie con el fin único de ayudarse para sobrevivir. Desde aquí es que podemos analizar la importancia de los microorganismos que habitan el cuero cabelludo para nuestro propio equilibrio en la *Salud capilar*.

Desequilibrios en el microbioma



El microbioma en equilibrio del cuero cabelludo puede verse alterado por diferentes factores como el estrés, las altas temperaturas, incluida las radiaciones solares, el tipo de agua con el que lavamos el cabello, la contaminación a la que estamos expuestos, la alimentación, nuestros hábitos de higiene y el tipo de champú con el que se lava el cabello, lo que puede terminar en un desequilibrio que se refleja en cuero cabelludo graso, escozor, descamación, etc. Y muchos estudios evidencian la influencia que tiene el cuero cabelludo insalubre con

una fibra capilar alterada en resistencia, elasticidad, brillo y belleza.

La mejoría de algunas alteraciones del cuero cabelludo como dermatitis seborreica, alopecia androgénica, folliculitis decalvante, entre otras, al utilizar productos que contienen compuestos antimicrobianos que regulan la flora del cuero cabelludo, permite pensar que una de sus principales causas es el **desequilibrio del microbioma del cuero cabelludo**.

La presencia de un exceso de grasa o la baja frecuencia de lavado, favorece la multiplicación y desarrollo de la malassezia, debido a que puede degradar los triglicéridos del sebo y aumentar la cantidad de ácidos grasos libres existentes en el cuero cabelludo, los cuales poseen la capacidad de irritar el cuero cabelludo, alterar el pH y por rebote estimular la división en las células de la capa más profunda de la epidermis, generando descamación acumulada en la superficie.

Recomendaciones para mantener el equilibrio:

1. Utilizar un champú adecuado para el tipo de cuero cabelludo.
2. Determinar el tipo de cuero cabelludo teniendo en cuenta la cantidad de grasa que se acumula.
3. Mantener una frecuencia de lavado adecuada para la suciedad individual.
4. Proteger el cuero cabelludo de las altas temperaturas durante el lavado, el secado o la exposición al sol.
5. Recomendar a los clientes que padecen caspa, una visita con el médico para el uso de champú medicado adaptado a su necesidad.
6. Mantener una alimentación saludable, o sea rica en vegetales, libre de alimentos ultra procesados y azúcares refinados.
7. Promover hábitos de vida o actividades físicas que disminuyan el estrés.

