

DE LA CABEZA A LOS PIES

La guía más
completa para
cuidar tu salud

ESTHER GÓMEZ
@mienfermerafavorita



ESTHER GÓMEZ
@mienfermerafavorita

DE LA CABEZA A LOS PIES

La guía más completa para cuidar tu salud

m̄

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Esther Gómez, 2023
© Editorial Planeta, S. A., 2023
Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.mrediciones.com

© Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
© Diseño del interior: María Pitironte
© Ilustraciones del interior: Ana Gil Piqueras
© Fotografía de la cubierta: Eduardo González
Colaboración en la redacción de textos y soporte bibliográfico: Álvaro Orihuel

Primera edición: mayo de 2023
ISBN: 978-84-270-5122-5
Depósito Legal: B. 7.226-2023
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Liberduplex
Printed in Spain - Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

CABEZA | 10

CUELLO | 130

PIEL | 144

TÓRAX | 162

ABDOMEN | 214

ESPALDA | 280

BRAZOS | 302

MUSCULOESQUELÉTICO | 316

GENITALES | 322

PIERNAS | 368

VACUNACIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS | 392

Agradecimientos | 414

Bibliografía | 416

En estos cuatro códigos QR tienes unos vídeos en los que te muestro cómo administrar glucagón y adrenalina, cómo actuar ante un atragantamiento y cómo realizar una reanimación cardiopulmonar.

ACTUACIÓN ANTE UN ATRAGANTAMIENTO



ADMINISTRACIÓN DE ADRENALINA



ADMINISTRACIÓN DE GLUCAGÓN



REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR



CABEZA

PELO

Como todo en la vida, debemos comenzar por el principio. Y es que no podemos olvidar que los humanos somos mamíferos. El pelo tiene múltiples funciones, entre las que encontramos algunas de las más conocidas: la conservación del calor corporal, la protección, la impermeabilización o incluso el camuflaje.

También sabemos que tiene un papel importante reproductivo, ya que se ha visto que llega a propagar feromonas que son liberadas por las glándulas sudoríparas. Además, protege frente a infecciones en los genitales. En los oídos y fosas nasales tiene una función protectora que consigue evitar que diferentes bacterias y virus lleguen a penetrar y producir infecciones.

Por su parte, las cejas sirven para proteger los ojos, evitando la caída del sudor o la entrada de microorganismos. Y las pestañas participan resguardando el globo ocular frente a polvo, polen u objetos extraños.

Además de estas funciones, como hemos dicho, el pelo actúa en el cuerpo como una «cámara» de aire que conserva el calor.

¿Por qué se pone la piel de gallina?

Es una cuestión fisiológica que activa la contracción de los músculos erectores del vello y provoca que el aspecto de la piel cambie debido a que los poros se expanden y el pelo se eriza. Ocurre en situaciones de frío, pues favorece que se cree un espacio entre la piel y el pelo donde parte del aire se calienta y se retiene, ayudando a regular la temperatura corporal. No obstante, según la evolución y el poco pelo que conservamos, se cree que es insuficiente para esta función.

El responsable de que esto ocurra es una parte del sistema nervioso, el sistema nervioso simpático, encargado de regular esa contracción de los músculos y la secreción de varias glándulas. Su función es poner al cuerpo en alerta frente a una situación que implica miedo o peligro y que le puede obligar a huir. Sin embargo, algunos científicos afirman que esto nos deja en una situación de vulnerabilidad,

ya que otras personas o animales pueden detectar estas señales fisiológicas de estrés o miedo y aprovecharlas a su favor.

A lo largo de la evolución del ser humano hemos visto cómo se ha ido perdiendo el pelo corporal. Existen varias explicaciones sobre por qué sucedió esto, todas ellas relacionadas con la selección natural. Podría ser por adaptación a las temperaturas: al moverse por diferentes regiones del planeta, los seres humanos eran capaces de confeccionarse sus propios abrigos, volviendo innecesario el pelaje. Otra de las explicaciones era que el vello corporal era un problema para infestaciones de piojos, garrapatas y parásitos portadores de enfermedades. Otras teorías afirman que la piel desnuda era más atractiva para las parejas sexuales, lo cual explicaría por qué los hombres tienen más vello que las mujeres —hormonas aparte—, y es que los hombres no han tenido tanta presión en la selección sexual y siempre han tenido mayor poder de elección.

¿Sabías que...

Desde la Antigua Grecia el cuerpo ideal estaba libre de vello, incluido el púbico, hasta tal punto que se prohibía la entrada a los templos a aquellas personas sin depilar, tanto mujeres como hombres.



Pero ¿por qué a veces los niños nacen con tanto pelo? Seguro que alguna vez has visto a algún bebé que al nacer parecía un «monito», cariñosamente hablando. En ocasiones nacen cubiertos por vello abundante por los hombros, los brazos, las orejas o la espalda. Hasta el nacimiento del cabello se encuentra muy bajo, casi cerca de las cejas. Y es una de las preguntas más habituales de los padres cuando lo ven tras el nacimiento: ¿Se va a quedar con todo este pelo? A esto lo llamamos más técnicamente lanugo. Se trata de un pelo blando, fino e inmaduro y es típico encontrarlo en los recién nacidos pretérmino. Normalmente se encuentra recubriendo al bebé intrauterino y se suele desprender antes de nacer, en torno a la semana 37-40 de gestación, pasando al líquido amniótico. Por eso, cuanto más prematuro sea, más pelito podrá tener. De hecho, es uno de los marcadores de prematuridad para intentar

averiguar la edad gestacional. Si nacen con él, tranquilidad, porque se acaba cayendo en los primeros días o semanas. Y no, no, no hay que depilarles ni pensar cosas extrañas. Simplemente con el baño o el roce al cogerle o vestirle se irá desprendiendo.

Otra historia es la hipertrichosis, también llamado síndrome del hombre lobo, que se trata de una enfermedad muy rara producida por una mutación genética caracterizada por un crecimiento mantenido y aún más pronunciado del lanugo durante toda la vida. Es un cuadro que ya se conocía desde la Edad Media, aunque con muy pocos casos.

Pero volviendo a la cabeza. Sabemos que a través de ella se pierde calor. Tiene, aunque no lo parezca, una superficie corporal que representa casi el 10 % del cuerpo, y es ahí donde existe una pérdida de calor importante y sensible, y más aún cuando se encuentra descubierta. También hay que tener en cuenta el viento, que, por medio de la convección, nos «roba» calor con mayor facilidad —aprovechamos este mecanismo a nuestro favor, cuando soplamos para enfriar la comida cuando está muy caliente, desplazando el aire caliente que la envuelve para hacer que desprenda calor enfriando nuevo aire a su alrededor—.

Aquí es donde entran en acción algunas de las funciones más importantes del pelo en el ser humano: conservación de la temperatura y protección de la piel de la cabeza frente a la radiación solar.

La cantidad de pelo varía según distintas condiciones como son: la edad, el color de pelo y el sexo. Por ejemplo, los pelirrojos tienen entre setenta y cinco mil y noventa mil pelos; las personas con cabello negro, entre cien mil y ciento diez mil; los rubios, aproximadamente ciento

¿Sabías que...

Las cabezas de los bebés de menos de un año conforman hasta un 20% de la superficie corporal total, respecto al 9-10% de los adultos. Por eso es tan importante cubrirles la cabeza, para evitar la hipotermia.

Seguro que has visto a los recién nacidos en los hospitales con un gorrito.

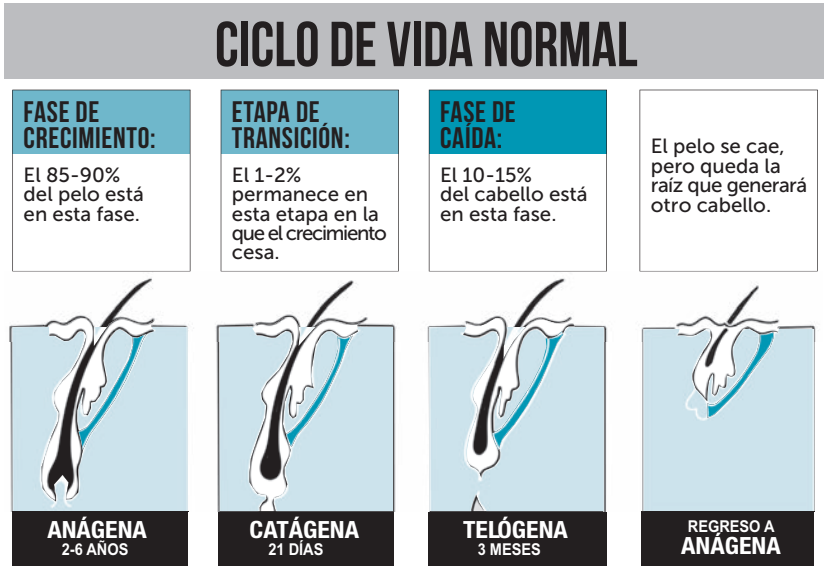
20%



treinta mil; y, finalmente, los que más pelo tienen son los castaños, con aproximadamente ciento cincuenta mil.

Crecimiento y caída del pelo

De media, el pelo crece un centímetro al mes y unos quince al año, aunque esto varía de persona a persona. Cada cabello crece a partir de un folículo piloso, llegando un momento en el que se cae, desprendiéndose de su folículo. Y es que el crecimiento funciona por fases o ciclos. En cada ciclo tenemos una fase de crecimiento larga —anágena—, una transitoria en la que deja de crecer —catágena— y una de reposo al final de la cual se cae el cabello —telógena—. En todo el ciclo capilar influyen varios factores: genéticos, hormonales, metabólicos, nutricionales.



¿Sabías que...

En condiciones normales se caen de cincuenta a ciento cincuenta cabellos al día. Y no, esto no significa que vayas a quedarte calvo, sino que forma parte del ciclo natural del pelo.



Mitos sobre el cabello

*Si me lo cepillo,
se cae más.*

FALSO

Cepillarse y peinarse es importante para evitar que el pelo se enrede y dejarlo con la forma que quieras. Lo que ocurre es que al peinar los pelos se caen de forma normal cada día. Eso sí, es esencial cepillarse con un peine de púas gruesas, hacerlo de raíz a puntas y sin incidir demasiado en la misma zona.

*Lavarme el pelo a diario
es malo.*

FALSO

Hay que lavar el pelo por higiene. No siempre es necesario lavarlo todos los días, pero tampoco hacerlo una vez al mes. Puedes limpiarte el cabello a diario si lo deseas, no influye en el ciclo capilar. Pero sí es fundamental elegir el champú adecuado y no excederse con su uso para respetar el cuero cabelludo.

*El vello crece más rápido y más
fuerte al depilarlo con cuchilla.*

FALSO

Depilar el vello, con cuchilla o de cualquier otra forma, no afecta al ciclo del crecimiento capilar. No existiría la calvicie si esto fuese cierto. Cuando se utiliza la cuchilla, la maquinilla o la crema eliminas el vello que hay por fuera del folículo, pero no influye de ninguna forma en el funcionamiento folicular.

*Si te arrancas las canas,
te saldrán más.*

FALSO

Ni siquiera arrancar el pelo del folículo afecta al crecimiento: ni de forma positiva ni de forma negativa. Las canas son el resultado de una falta de melanina en unos determinados folículos, ya que con la edad se va agotando este pigmento que da color al pelo. Esos folículos sin melanina continuarán produciendo canas, pero no se extiende ese déficit de melanina a otros folículos.

Cortar el pelo hace que crezca más rápido.

FALSO

La respuesta está en el entendimiento de cómo funciona el folículo. Ni cortar las puntas ni hacerlo desde la raíz aumenta el ritmo de crecimiento del pelo. El ritmo está determinado por factores genéticos y hormonales, entre otros. Ir a la peluquería no te modifica genéticamente.

Llevar gorras hace que el pelo se me caiga.

FALSO

Entonces, la gente que vive en países fríos o los moteros serían todos calvos. Cubrir la cabeza con gorros, gorras o cascos no perjudica al cabello. El folículo piloso recibe oxígeno y nutrientes a través de la sangre, no del aire. Es más, incluso puede ser bueno para el cabello cubrirlo del sol cuando los rayos inciden más fuerte para evitar dañarlo.

Liso, rizado, ondulado... ¿A qué se debe la forma?

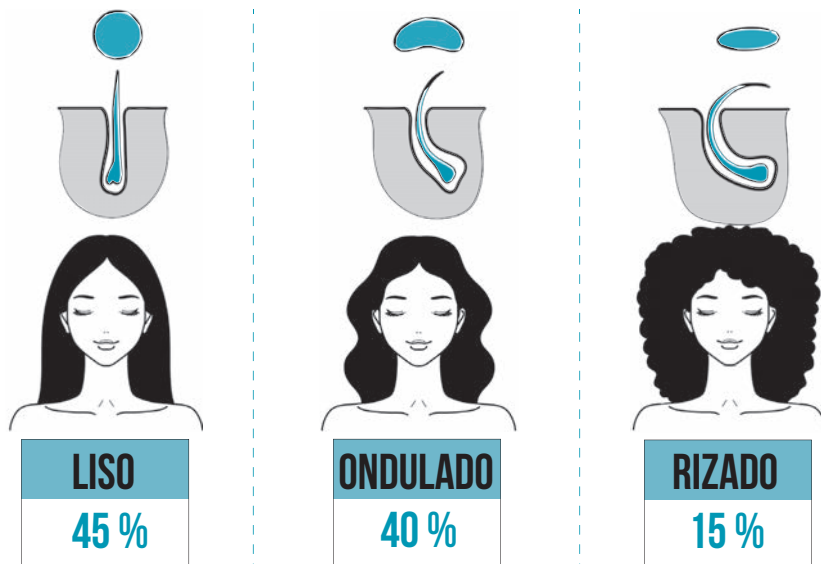
Además del color, hay distintas conformaciones que adopta el cabello y que puede traernos por el camino de la amargura: la gente con pelo liso quiere tenerlo rizado y la gente con pelo rizado quiere tenerlo liso. En datos, vemos que los mayoritarios en Europa son los que tienen pelo liso (45%), seguidos de los de pelo ondulado (40%) y, por último, los rizados (15%). ¿A qué se debe esto? ¿Por qué el cabello adquiere unas formas u otras ignorando nuestros deseos?

Por una parte, estas formas caprichosas son debidas a la orientación del canal que atraviesa el pelo desde su folículo hasta la superficie de la piel: cuanto más inclinado sea, más tendencia a la ondulación. Por otra, también depende de la configuración espacial de ese canal: si es circular, el pelo será liso; pero si tiene forma elíptica, generará un cabello rizado. A esto tenemos que sumar la geometría celular de ese folículo, ya que el tamaño de sus células hará que se deposite más o menos queratina en uno u otro lado de ese pelo. Esto hará que crezca de manera asimétrica, como si apiláramos ladrillos que fueran más anchos por un lado que por otro uno sobre otro. Al final, la torre tendería a curvarse hacia el lado de menor anchura de los ladrillos.

Químicamente, el pelo está constituido por una proteína fibrosa —queratina—, la cual contiene una alta cantidad de cisteína. Dentro de la queratina se encuentra el aminoácido cisteína que tiene un átomo de azufre. Además, la queratina es una proteína que se une entre sí mediante un enlace llamado puentes disulfuro. En el pelo rizado, encontramos más concentración de estos enlaces, que son también asimétricos, por lo que va a generar más ondulaciones.

En el pelo rizado encontramos más queratina. Y al tener más proteínas, tiene una estructura más sólida, siendo más resistente al daño de los factores externos que puedan afectar nuestra salud capilar. De esta forma, protege mejor el cuero cabelludo de las inclemencias del frío y del sol. En contrapartida, este tipo de cabello resulta más seco que el liso, debido a que el aceite que produce la piel tiene más dificultad para alcanzar toda la fibra. La conclusión es que cada tipo de cabello tiene sus pros y sus contras.

TIPOS DE CABELLO

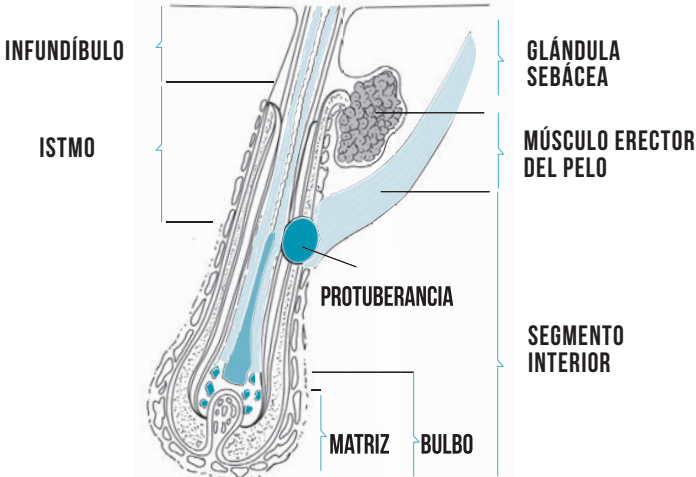


¿Y de qué depende el color?

Como hemos visto, el color del pelo puede variar y no solo porque lo tiñamos.

De forma natural adquiere diferentes tonalidades y la responsable de esto es la melanina, la cual es sintetizada por melanocitos. En el cabello estas células se sitúan exclusivamente en la parte superior del bulbo. La melanina fabricada se distribuye en el interior del cabello mientras que la cutícula carece de este pigmento.

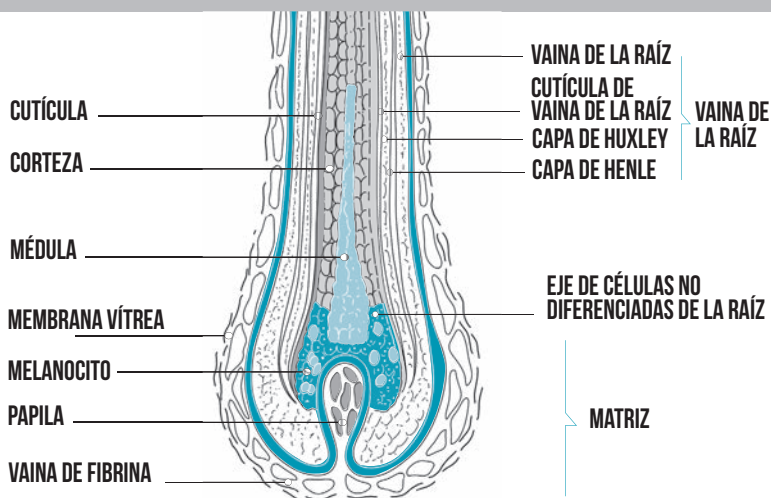
ESTRUCTURA DEL PELO



El color natural del cabello se debe principalmente a dos tipos de melaninas:

- **Eumelaninas**, que proporcionan los colores oscuros, entre el negro y el castaño.
- **Feomelaninas**, que dan lugar a los colores que clasificamos como claros, entre el amarillo —rubio— y el pelirrojo.

CORTE TRANSVERSAL DEL PELO



Estas melaninas se encuentran en diferentes proporciones según las razas. La proporción y la cantidad de melaninas son propias de cada individuo, por eso hay una gran variedad de coloraciones del cabello.

ORIGEN DEL PIGMENTO	CONTENIDO EN EUMELANINA (%)
Cabello castaño italiano	1,1
Cabello negro japonés	2,0
Cabello pelirrojo irlandés	0,3
Cabello rubio escandinavo	0,06
Cabello albino	0

Y hablando de colores, ¿qué son las canas y por qué aparecen?

Las canas son cabellos que pierden su color debido a una pérdida progresiva de pigmentación, concretamente por la melanina. Has leído bien, las canas han perdido su color, por lo tanto, no son realmente blancas, ni plateadas ni grises. Estamos ante un tallo piloso con falta de melanina. Y entonces, ¿de qué color son? En todo caso, tendríamos que hablar de transparencia o de color amarillo —que es el color de la queratina que forma la estructura del pelo—. El color blanquecino que vemos es por la refracción de la luz, que mediante un efecto óptico hace que las veamos blancas.

Pero ¿y por qué pueden aparecer antes en unas personas que en otras? Puede ser debido a diferentes factores, entre los que encontramos la genética, las situaciones de estrés continuado —nuestro estilo de vida actual no ayuda mucho—, una alimentación pobre en algunos nutrientes, algunas enfermedades como el hipotiroidismo, déficit de vitamina B12 o anemia perniciosa, el tabaquismo, el abuso del secador, planchas para el pelo, tintes y productos químicos o una higiene inadecuada que pueda dañar el pelo y el cuero cabelludo.

Seguro que te has fijado. Hay personas con tendencia a que, cuando le aparecen las canas, les surge un mechón blanco. Y es que las canas aparecen dispersas por toda la cabellera o agrupadas en mechones. Esto también se puede observar incluso en algunos recién nacidos, aunque por una causa distinta. Existe una alteración congénita hereditaria llamada piebaldismo en la que se produce una alteración en la localización de las células productoras de melanina, dando lugar a una disminución o ausencia de este pigmento en zonas concretas de la piel y, en consecuencia, en el vello o cabello que crece sobre ellas si son áreas con folículos pilosos. Habitualmente, en estos niños se observa ya desde el nacimiento un mechón blanco del flequillo que puede extenderse hasta las cejas o pestañas, además de zonas de menor pigmentación en el cuerpo.

Alopecia

Es habitual escuchar el término calvicie como sinónimo de pérdida del pelo. Pero es importante decir que la forma más correcta para referirse a esta situación es alopecia. Y es que la alopecia está considerada médicamente como una enfermedad. Es cierto que las consecuencias de la misma no van más allá de la pérdida del pelo, no obstante, hay que tener en cuenta los efectos psicológicos. En general, es una patología que suele afectar a mayor número de varones que de mujeres, pero la pueden padecer ambos sexos. En el caso de las mujeres es, además, más frecuente ver problemas psicológicos relacionados con la pérdida de autoestima y la confianza. Hemos visto que, cada día perdemos bastantes hebras de pelo. En situaciones normales, esta pérdida no se nota, ya que las que se desprenden son sustituidas por otras. Pero cuando no sucede así, aparece la preocupación y la falta de densidad capilar.

¿Sabías que...

España es el segundo país del mundo con más personas calvas. Así es. Nos situamos tan solo por detrás de la República Checa y por delante de Alemania. Casi el 50 % de la población española sufre pérdida de pelo y más del 90 % de estas personas sufre caída del cabello de tipo androgénico.



También se ha visto que pertenecer a la raza blanca y la predisposición genética que tenemos la población europea hace que los países de nuestro alrededor estén entre los diez que sufren en el mundo más calvicie. Encontramos mayor frecuencia de este problema en la población caucásica o de raza blanca, apareciendo a edad más temprana y afectando más a los hombres. Por el contrario, los nativos americanos, los asiáticos o africanos conservan durante más tiempo el cabello en la zona frontal. Se estima que en Estados Unidos afecta a la mitad de las personas blancas por encima de cuarenta años. En personas de raza negra, esta pérdida de pelo se produce en edades muy

avanzadas y es poco frecuente. En la población japonesa la incidencia es similar a la caucásica, aunque aparece en general más tarde, con una década de diferencia. La población con el pelo más resistente y con menor frecuencia de alopecia severa son los indios americanos.

Existen muchas causas que ocasionan la pérdida de cabello, como una dieta con déficit de algunos nutrientes esenciales, alteraciones de la glándula tiroides, falta de hierro, infecciones, estrés, anemia, uso excesivo de cosméticos capilares como los tintes, etc. Pero, sin duda, los dos grandes determinantes son la genética y los efectos hormonales. El factor hormonal depende sobre todo de las hormonas masculinas —andrógenos—, que van a actuar sobre los folículos pilosos predispuestos genéticamente a ser afectados, ocasionando que disminuyan de tamaño de manera progresiva hasta su atrofia y fin de producción de pelo. Encontramos distintos tipos de alopecia según su origen:

- **Alopecia androgénica.** Distinguimos dos patrones de afectación según el sexo. En el masculino, encontramos una pérdida de cabello localizada principalmente en las zonas frontal y superior. Observamos una retracción progresiva de la línea de nacimiento del pelo sobre la frente —más conocido como entradas— y pérdida de densidad en la coronilla. En el patrón femenino, la caída del pelo no es tan localizada como en los hombres. Es más difusa, no se producen zonas de calvicie total. Puede percibirse como una pérdida de densidad en general y no aparecen esas entradas.
- **Alopecia areata.** En este tipo de alopecia aparecen parches redondeados de zonas sin pelo. Los folículos pilosos no se destruyen, por lo que el pelo puede volver a crecer. Sin embargo, en personas con esta alopecia es frecuente que presenten episodios de repetición.
- **Alopecia traumática o por tracción.** Producida por traumatismos físicos, tales como la tracción o la presión. Así que cuidado con los peinados complicados y a tensión. Ocurre

con frecuencia en gimnastas, modelos o en personas con trabajos que requieren este tipo de peinados.

- **Alopecia difusa.** Es una pérdida de pelo más o menos intensa, que puede aparecer de manera puntual o más crónica. Es reversible y no se localiza en una zona concreta. Se produce un tiempo después de que ocurra un hecho desencadenante, como puede ser el parto, las enfermedades graves, los procesos febriles, el estrés o las pérdidas importantes de peso.
- **Alopecia fibrosante o cicatricial.** Suelen ser irreversibles al haber un daño en los folículos pilosos. Pueden aparecer por procesos infecciosos, dermatosis u otros.

Seguro que también te suena haber oído —o vivido— comentarios como «qué pelazo tenía durante el embarazo» o «se me caía muchísimo el pelo después de dar a luz». ¿Qué hay de cierto en esto? Ambas afirmaciones son una realidad. Hemos visto que uno de los factores que más determinan la salud capilar es el hormonal. Y el embarazo y el parto suponen para la mujer un bombazo hormonal por la revolución tanto orgánico como psicológico.

Las hormonas que producen la placenta hacen que se aumente la producción de la grasa cutánea del cuero cabelludo, pero también que se caiga menos durante el embarazo, ya que la producción de estrógenos hace que se mantengan los folículos en fase de crecimiento. Durante la gestación se produce un estímulo del crecimiento —fase anágena— y durante el posparto los folículos entran en fase de reposo —telógena—. Esto puede traducirse en un aumento de densidad en general, de manera que se observa un engrosamiento de las hebras y un crecimiento más rápido. Sin embargo, esto no dura para siempre, y unos dos o tres meses después de dar a luz volvemos a la situación de base: se produce una caída más o menos repentina o brusca de cabello al desaparecer esas hormonas que lo estaban manteniendo.

Es importante clarificar algunos mitos en este punto. No, no es verdad que la lactancia materna sea el factor que ocasione esta caída de cabello. Hemos visto que el origen es la regulación hormonal. Habrá una

pérdida de pelo tanto en una mujer que esté dando lactancia materna como en otra que no pueda o no quiera hacerlo. Por lo tanto, la pérdida de cabello durante el posparto no debe generar una preocupación excesiva —salvo que sea francamente elevada—, ya que se trata de un proceso natural, normal y fisiológico. No obstante, esto no quita que sea un buen momento para intentar cuidarlo mejor.

A los factores genéticos y hormonales debemos añadir que el estilo de vida que llevamos no ayuda. Cada vez un ritmo más estresante, sumado al aumento de consumo de alimentos con exceso de grasa, niveles más elevados de consumo de embutidos, sal, azúcar, tabaco y alcohol, junto con la predisposición genética, podría explicar el puesto que nuestro país ocupa en el *ranking* de la calvicie. España sigue presentando unos altos índices de tabaquismo, con hasta un 23% de fumadores habituales y más de cincuenta mil muertes al año, según datos de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Entre otros muchos problemas de salud, el tabaco guarda una relación directa con la alopecia, pues disminuye el riego sanguíneo en los capilares del cuero cabelludo, potenciando la caída del pelo.

Crecimiento del pelo

TIPO DE PELO	DURACIÓN DE LA FASE ANÁGENA
Cabello	2-3 años (730-2920 días)
Barba	1 año (365 días)
Vello corporal	13-15 semanas (91-105 días)
Cejas	1 mes (30 días)
Bigote	4-14 semanas (28-98 días)

¿Qué relación hay entre el pelo y las escayolas?

Si alguna vez has tenido que encarcelarte en una escayola por una fractura, el momento de quitarla es uno de esos instantes más deseados

y, a la vez, expectantes sobre cómo van a estar las cosas ahí debajo después de tanto tiempo sin verla o poder lavar esa zona.

Aquí también tenemos curiosidades relacionadas con el pelo. Y es que puede aparecer lo que en nuestro extraño lenguaje denominamos hipertrichosis localizada adquirida. Que traducido en términos profanos viene a significar crecimiento de vello con hebras gruesas y de varios centímetros de largo cuando ha ocurrido una oclusión de la piel prolongada en el tiempo en una zona concreta. Básicamente, lo que vemos es que el pelo ahí debajo ha crecido más grueso, más largo y nos vemos más «peludos». Del mismo modo, puede aparecer este fenómeno en otras inflamaciones o traumatismos.

La piel reacciona a estas situaciones haciendo que crezca más pelo, pero también pueden aparecer cambios en la pigmentación. Lo que llamamos hiperpigmentación postinflamatoria. Pero tranquilidad. Si alguna vez te rompes algún hueso, no vas a acabar con un brazo o una pierna de hombre o mujer lobo de por vida. Estos cambios ocurren de manera transitoria y suelen resolverse por sí solos al cabo de unos seis o doce meses en la mayoría de casos. Aunque... es cierto que, más en las mujeres, si estamos acostumbrados a depilarnos esa zona —como las piernas—, después de varias semanas de llevar la escayola sí puede ser buen momento, tras ese baño tan esperado, de tener una sesión.

Caspa

Hablamos de caspa cuando apreciamos una descamación excesiva del cuero cabelludo. Esta afección se conoce con el nombre técnico de pitiriasis. La piel del cuero cabelludo se regenera habitualmente cada veintiocho días. En algunas situaciones esta regeneración se hace de forma más rápida e incontrolada, y es aquí donde aparece la temida caspa.

Podemos observar pequeñas escamas o fragmentos de piel más o menos pequeños que resultan molestos no solo estéticamente, también por los picores que en ocasiones producen. Aunque no se conoce la causa exacta por la cual aparece la caspa, se ha visto que está relacionado con algunas situaciones: el uso de champús poco

respetuosos con el cuero cabelludo, el de agua conocida como «dura» —exceso de cal o magnesio—, el de productos para peinado agresivos o el desequilibrio en la flora microbiana del cuero cabelludo. También puede estar relacionada con algunas alteraciones de la piel, como pueden ser la psoriasis y el eccema. En estos casos aparecen como síntoma de otras enfermedades subyacentes.

Existen, además, diferentes tipos de caspa, ya que los mecanismos de producción de la misma pueden variar.

- **Caspa producida por una alteración del pH del cuero cabelludo.** Genera pequeños copos, blanquecinos y finos, que se desprenden con facilidad. No suelen ocasionar picor ni inflamación.
- **Caspa producida por un cuero cabelludo graso —dermatitis seborreica—.** Las escamas son más grandes y están mezcladas con sebo, que es como denominamos a esa grasilla cutánea, por eso son más espesas, aceitosas, amarillentas y pegajosas. Están más adheridas al cuero cabelludo y al pelo. Se encuentra vinculada a la seborrea, así que suele afectar a las áreas que producen más grasa de la cabeza, como son la zona frontal o la nuca.
- **Caspa producida por el desequilibrio en la flora microbiana del cuero cabelludo.** Puede actuar como factor desencadenante. En personas con caspa existe una presencia aumentada de un hongo llamado *Malassezia furfur* —o *Pityrosporum ovale*, como se denominaba anteriormente—. Hay que cuidar a todas las bacterias beneficiosas del cuerpo, no solo a las intestinales.

Cuidados para la caspa

- Usa un champú con pH neutro que te permita recuperar el equilibrio natural del cuero cabelludo sin causar descamación adicional.