

## ¿Funcionan realmente los champús anticaída?



Están en los pasillos de supermercados y farmacias, siempre bien posicionados y visibles, pero también los vemos constantemente en los anuncios televisivos. Los champús anticaída, esos que prometen mejorar la salud del cabello y mantenerlo en su lugar, son en más de una ocasión, los champús anticaída han persuadido a consumidores que buscan una solución a la caída de sus cabellos, sin embargo, surge la pregunta:

¿realmente funcionan estos productos?

“Los champús anticaída son, sin duda, los mayores representantes del efecto placebo capilar”, opinaba José María Ricart, del Instituto Médico Ricart Ruber Internacional Paseo de la Habana, en un artículo en *El Confidencial*. Puede sonar como una declaración polémica, pero en realidad es lo que piensa la mayoría de los especialistas en dermatología: que estos productos prometen mucho más de lo que cumplen.

“Estuve en octubre en la clínica del doctor Ricart, en Madrid, y estoy completamente de acuerdo con lo que dice”, dice Jorge Burgos, dermatólogo y académico de medicina en la Universidad Andrés Bello Sede Viña del Mar. “No existe ninguna prueba científica de que algún champú sea capaz de penetrar a la raíz del cabello. Y si no penetra la raíz, entonces no sirve de nada”.

Lo que ocurre con estos y con cualquier otro champú, es que se esparcen sobre la superficie del cuero cabelludo. “Pero eso no significa que va a entrar a la raíz”, señala. “En la caída del pelo no hay magia: hay mucho tratamiento pero también mucho marketing falso”.

Lo que ocurre, advierte Burgos, es que la pérdida de cabello —que en términos médicos se denomina alopecia— afecta a muchas personas y la mayoría, por razones obvias, prefiere revertirla que aceptarla. Pero en vez de ir a una consulta médica y entender bien los motivos, se inclinan antes por productos que ofrecen soluciones rápidas (pero que no son tales).

“Esta tremenda aparatología cosmética es muy rentable para las empresas pero en realidad no sirven”, dice.

### Caída de pelo: cómo ocurre y cuándo pedir ayuda

Primero hay que saber algo: el cabello siempre se cae. Al día, se estima que entre 50 a 200 folículos pilosos —conocidos como pelos— dejan nuestras cabezas, según explica Natacha Quezada, dermatóloga de la Red de Salud UC CHRISTUS y académica de Pontificia Universidad Católica. “Eso es considerado normal”, dice. “Existen fases del año donde se cae un poco más, como en el último trimestre en el hemisferio sur”, comenta.

“En general, uno conoce cuánto cabello se le cae normalmente”, comenta Burgos. Esto lo podemos notar al lavarlo y cepillarlo, cuando siempre quedan unas marañas de pelo en la rejilla de la ducha o entre las cerdas del cepillo.

“Pero si uno nota que en el baño, en la almohada o al cepillarse esa cantidad aumenta, y se mantiene así por un mes y medio o dos, entonces es un buen momento para consultar y hacer un estudio que determine cuáles son las causas de esa caída”, plantea.

¿En qué momento preocuparse? “Cuando me doy cuenta de que el cabello disminuye su densidad habitual y que de pronto permite que el cuero cabelludo se vea sin esfuerzos; o cuando tengo espacios alopécicos (sin pelo) que antes no estaban, o las entradas de la frente muy marcadas; ahí, si uno lo desea, conviene ir a un especialista”, dice Quezada.

### Por qué los champús anticaída no funcionan

“El cabello tiene un comportamiento fisiológico, como las hojas de los árboles”, explica Quezada. Así como pasan las estaciones, y las hojas se caen y vuelven a crecer, lo mismo sucede con el pelo. “Cuando el cabello cumple un ciclo, en el cual nace y crece por unos años, luego se cae. Eso le pasa a todos los pelos”, puntualiza.

Este ciclo, sin embargo, no siempre es estable y puede ser alterado por factores externos, como un déficit nutricional, fallas hormonales, condiciones ambientales o incluso el estrés, entre otras causas.

“Hay más de cien causas que pueden explicar la caída del pelo, y lógicamente no todas se tratan igual”, explica Burgos. Lo relevante, en cualquiera de estos casos, es tener el diagnóstico correcto, para que así el tratamiento sea certero.

¿Es lógico entonces confiar en los champús que prometen detener las caídas? “No, claramente no”, dice tajante el dermatólogo.

“Tengo una visión súper crítica de estos productos”, agrega. “Uno ve pacientes que pierden mucho tiempo, esperanzas y dinero, de repente hay caídas que son graves y han perdido seis meses, un año, usando productos que prometen cosas que no cumplen”, remata el académico UNAB.

### Soluciones reales contra la caída del cabello

“Para tratar la caída, el eflovio telógeno o la alopecia, nosotros usamos fármacos pero no champús anticaída”, señala Quezada. No es que estos productos sean malos. Incluso pueden ser un buen complemento en términos de cuidado, pero jamás será el tratamiento base.

Burgos explica que hay tratamientos médicos y quirúrgicos, como el trasplante de pelo, si es que la pérdida es muy drástica. “Es una muy buena opción el trasplante de pelo la técnica FUE: aquí se sacan las unidades foliculares de a una y se van implantando en las zonas donde falta. Eso sí, para poder efectuarla debe existir una buena zona donante, porque si la persona tiene el pelo muy fino, muy delgado y tiene poquitos pelos, no tiene ningún sentido hacer un trasplante de pelo: se volverá a caer más temprano que tarde”, afirma.

Detectar en la consulta a los buenos candidatos para el trasplante es fundamental en este proceso. “Con qué tipo de pelo cuenta, además de las expectativas del paciente. Hay que saber que esto tampoco es volver a tener el pelo de la juventud”, explica Burgos.

En cuanto a la vía médica, existen diferentes fármacos y otros tratamientos que pueden hacerle frente a este problema, como el uso de vasodilatadores, bloqueadores hormonales o la aplicación de vitaminas. “Para eso hay que inyectarse o consumir las vitaminas de forma oral, pero no aplicarlas sobre el cuero cabelludo: el objetivo es que penetre a la dermis, donde está el folículo”, dice.