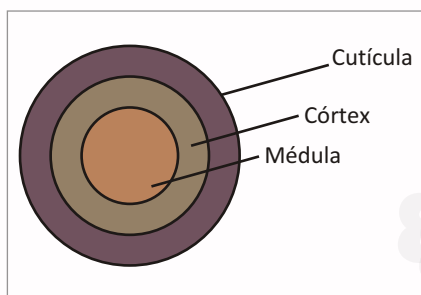


ESTRUCTURA DEL PELO

Compuestos por casi el 90% de proteínas y el resto azufre, agua, pigmentos, lípidos y oligoelementos. Completan este órgano complejo que es el **Folículo Pilosebáceo**, las glándulas sebáceas cuyo conducto excretor desemboca en los folículos pilosebáceos y las glándulas sudoríparas.



Cutícula: es la capa más externa. Es muy resistente y protege el pelo de las agresiones. Su integridad proporciona brillo y suavidad al cabello.

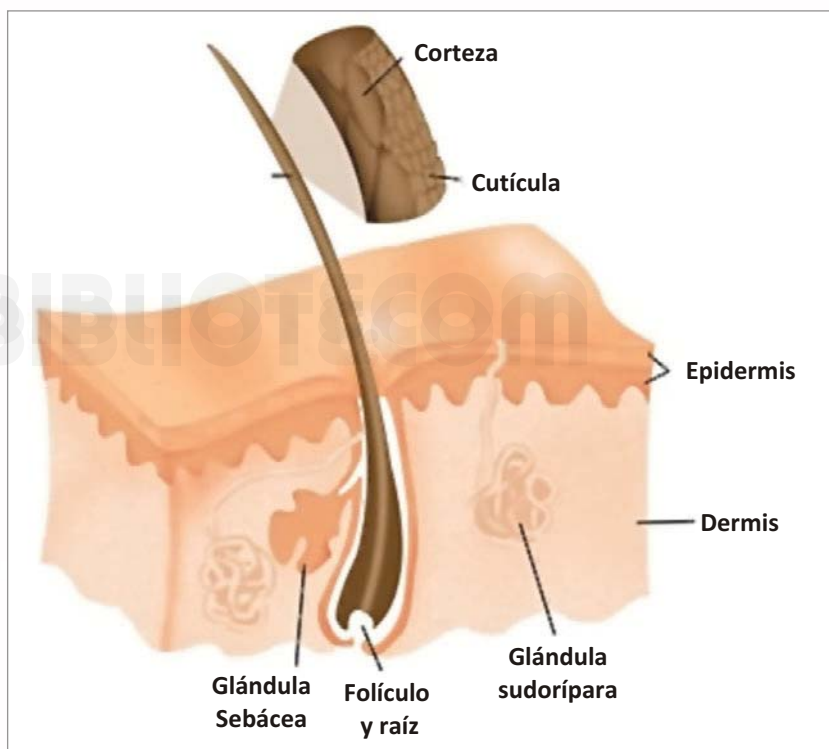
Córtex: constituye la capa media. Es responsable de las propiedades mecánicas del cabello y es donde se fija el pigmento.

Médula: es la parte central del pelo y contiene células queratinizadas. Solo existe en los pelos gruesos.

EL PELO

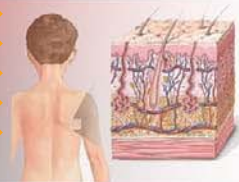
El pelo *emerge de unos sacos microscópicos o folículos que se encuentran en la dermis* o capa interna de la piel. Cada hebra de pelo está formada por dos secciones concéntricas: la cutícula es la capa externa, sirve como protección y está formada de células muertas que se superponen como las tejas en un techo; el córtex constituye la capa interna, ahí se encuentran los pigmentos que dan color al pelo y la mayor parte de la queratina que le da forma.

El pelo por definición es la continuación de la piel cornificada, formada por una fibra de queratina y constituida por una raíz y un tallo. El pelo se distribuye por todo el cuerpo humano con la única excepción de las zonas llamadas palmoplantares (es decir las palmas de las manos y las plantas de los pies), el ombligo y las mucosas, también hay que destacar que aunque le llamamos pelo a todo, en realidad pelo es lo que denominamos al que nos aparece en cualquier parte del cuerpo exceptuando al que nos aparece en la cabeza, a ese lo denominamos cabello.



Cada pelo consiste en una *raíz* que está ubicada en un *folículo piloso* y un *tallo* que sobresale por encima de la epidermis, es decir el tallo es la parte visible que vemos del pelo. La zona papilar del pelo está compuesta de *tejido conjuntivo y vasos sanguíneos*, que es lo que nutre al pelo y posibilita su crecimiento. Cada ser humano adulto puede contar aproximadamente con unos 5.000.000 de pelos, de los cuales entre cien y ciento cincuenta mil corresponden al cuero cabelludo.

Los pelos son considerados componentes esenciales de la piel y cubren casi toda la superficie corporal. Al llegar a la adolescencia el pelo aparece en la zona de la barba y del bigote en el hombre, además de aparecer en axilas y en zonas genitales de mujeres y hombres. Los pelos son fibras de queratina que se generan en los folículos pilosos, formaciones tubulares que se sitúan a diferentes profundidades en la piel.



EL COLOR DEL PELO



El color del pelo viene determinado genéticamente y se debe a la presencia de un pigmento

denominado **melanina**. La ausencia de melanina hace que el pelo sea blanco.

Si esto se produce por la edad, se denomina “cana”, pero puede existir una ausencia congénita de melanina y se produce el albinismo (ausencia de color en el pelo, la piel, etc).

FUNCIONES DEL PELO

Función de protección:

El cabello protege la cabeza del sol y del frío. Las pestañas y las cejas protegen los ojos del sudor. Los pelos de la nariz impiden la entrada de polvo en la fosas nasales.

Función sexual:

La presencia de pelos en determinadas zonas del cuerpo como el pubis, la barba o las axilas es un factor sexual secundario que aparece en la pubertad debido a los cambios hormonales.

Función estética:

Actualmente, el pelo tiene un valor estético indudable que es diferente según las culturas. Las diversas modas y/o culturas modifican la forma de tratar y cortar el pelo: afeitado, depilación, longitud, color, etc.

TIPOS DE PELO

Según la longitud que pueden alcanzar y su flexibilidad, existen tres tipos de pelo:

Pelos largos y flexibles: el cabello, el bigote, la barba, el vello de las axilas y del pubis.

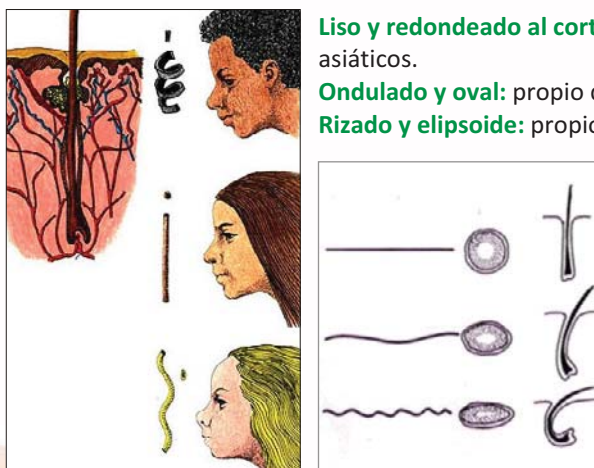
Pelos cortos y rígidos: las cejas, las pestañas, los pelos de la nariz y los de las orejas.

Pelos de longitud y flexibilidad variable: otras zonas.

TIPOS DE CABELLO

Según su morfología:

El aspecto del pelo varía según la raza y la zona corporal. La forma que emerge el folículo piloso del cuero cabelludo: si el folículo está situado en forma vertical al cuero cabelludo, el cabello crecerá lacio. Si está oblicuo o curvado, crecerá ondulado o enrulado.



Liso y redondeado al corte: típico de los asiáticos.

Ondulado y oval: propio de la raza blanca.

Rizado y elipsoide: propio de la raza negra.

Según la emulsión grasa que presentan:

Normal: La emulsión grasa está equilibrada. El aspecto del cabello es brillante y suave.

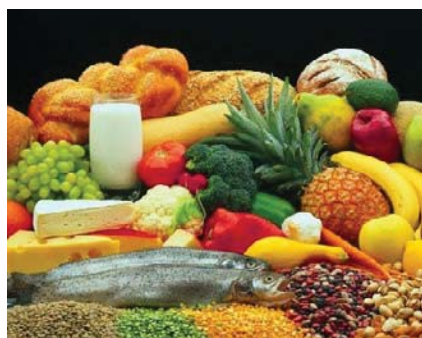
Seco: La emulsión contiene poca grasa y poca agua. El aspecto del cabello es áspero y quebradizo.

Graso: La emulsión tiene un alto contenido en grasa. El aspecto del cabello es graso, brillante y pegajoso.





ALIMENTACIÓN SALUDABLE

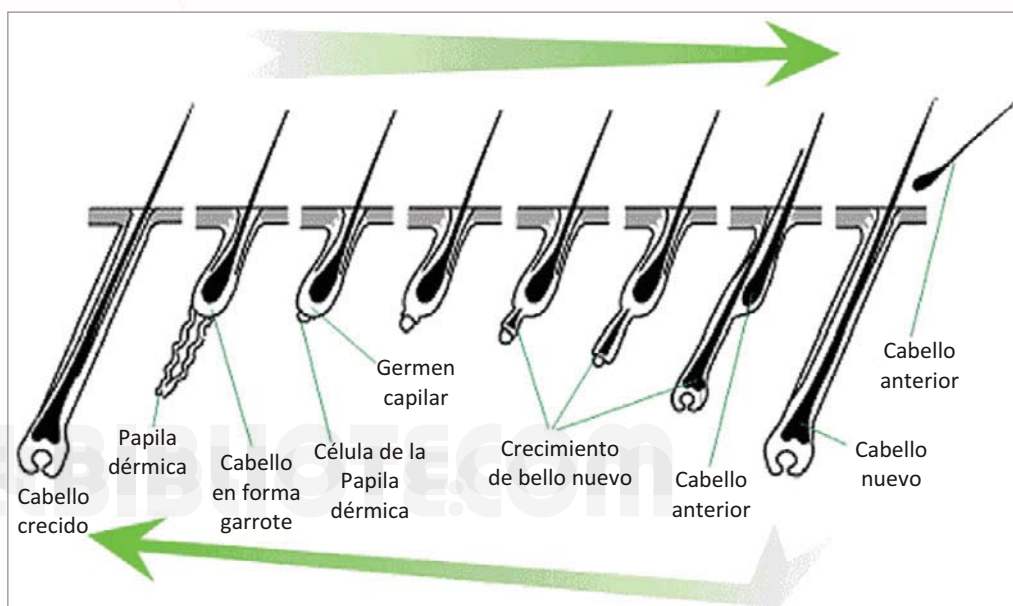


Tanto el pelo, como la piel y las uñas, se encuentra en constante renovación y su metabolismo y regeneración se relacionan en forma directa con el tipo de alimentación, del mismo modo que su belleza esencial. Las deficiencias nutritivas terminan debilitando la estructura del folículo piloso, causando roturas y un regeneramiento lento, lo que deriva en cabellos que se alejan de su belleza natural

CRECIMIENTO DEL PELO

El índice de crecimiento del pelo varía mucho de una zona a otra. En el cuero cabelludo esta entre 0,2 a 0,4 mm al día. Aunque mucha gente piensa que el afeitado diario o la depilación aumentan el índice de crecimiento y el grosor del pelo, la realidad es que no es así.

El pelo está en **constante recambio**. Cada folículo piloso pasa por ciclos de crecimiento activo, de reposo y de posterior caída, y cada uno es empujado por la presencia de un nuevo pelo. Cuando un pelo termina de crecer, las células de la base del folículo dejan de reproducirse, la raíz se hace progresivamente más estrecha, se separa de la papila del pelo y éste cae. Antes de que se caiga, se inicia la formación de un nuevo pelo. El pelo tiene un **crecimiento cíclico**, al que se llama ciclo piloso. Cada folículo posee un ciclo, independiente de los folículos de alrededor.



LAS FASES DEL LA VIDA DEL PELO SON:

1-Fase anágena:

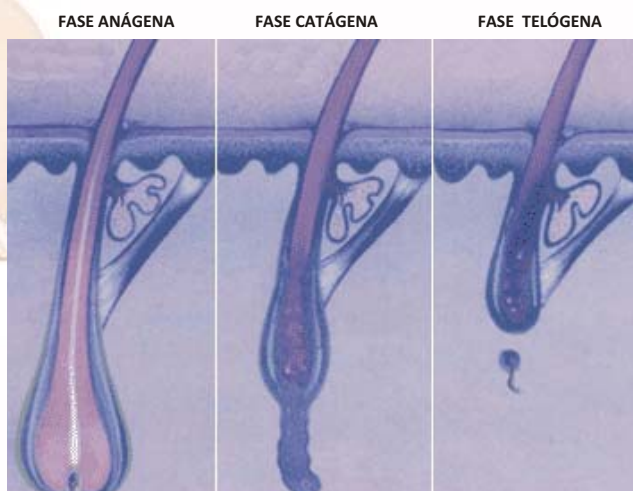
fase de crecimiento activo del pelo. Dura de 2 a 6 años, aunque es muy distinta dependiendo de la zona. En esta fase las células de la matriz se reproducen y van desplazándose hacia arriba y se convierten en células de la cutícula y del tallo. Finalmente las células mueren y se queratinizan.

2-Fase catágena:

es una fase de transición, cesa la actividad celular y el pelo está en reposo. Dura de 2 a 3 semanas.

3-Fase telógena:

Es el estadio final. El pelo se cae y es renovado por uno nuevo. Dura unos 3 meses.





CAÍDA DEL PELO



Aproximadamente un cuarto de los hombres comienza a mostrar signos de calvicie hacia los 30 años de edad y cerca de dos tercios tienen calvicie significativa hacia la edad de 60 años. Los hombres desarrollan un patrón típico de calvicie asociado con la hormona masculina testosterona. Las mujeres también presentan un patrón típico de pérdida de cabello a medida que envejecen .

CAMBIOS DEL PELO POR ENVEJECIMIENTO

El *cambio en el color del cabello* es probablemente uno de los signos más obvios del envejecimiento. El color del cabello es causado por un pigmento (melanina) producido por los folículos pilosos que, a su vez, *disminuyen su producción a raíz* del proceso de envejecimiento.

El *encanecimiento* comienza con frecuencia en la década de los 30 años de edad, aunque esta edad varía ampliamente. Las canas empiezan a manifestarse generalmente en las sienes y se extienden hacia la parte superior del cuero cabelludo. El cabello se torna cada vez más claro y finalmente blanco. Al llegar a la década de los 40 años de edad, la mayoría de las personas presentan algunas canas en el cuero cabelludo.

El *vello corporal y facial también se vuelve gris*, pero generalmente más tarde que el del cuero cabelludo. El vello de la axila, del pecho y del área púbica puede encanecerse menos o no encanecer. El encanecimiento está determinado genéticamente. Las canas tienden a aparecer de manera más temprana en los caucásicos y de manera más tardía en las razas asiáticas. Los suplementos nutricionales, las vitaminas y otros productos no detienen ni disminuyen la velocidad de dicho proceso de encanecimiento.



Puede ocurrir en casos excepcionales que la aparición del cabello blanco se produzca en forma súbita. Estos casos se relacionan con situaciones de gran estrés o trastornos importantes a nivel psicoemocional.

CAMBIOS EN EL ESPESOR DEL CABELLO

Un cabello es una fibra de proteína que crece a través de una abertura (folículo) en la piel. Cada cabello posee un "ciclo de vida" normal de aproximadamente 4 ó 5 años, luego cae y es reemplazado por uno nuevo. La cantidad de vello que una persona tenga en el cuerpo y de cabello en la cabeza está determinada por los genes. Sin embargo, con el envejecimiento casi todas las personas experimentan alguna *pérdida de cabello y disminución en su velocidad de crecimiento*.

Las *fibras de cabello se hacen más pequeñas y tienen menos pigmento*, de ahí que el cabello grueso y áspero de un adulto joven se convierta finalmente en un cabello delgado, fino y de color claro. Así mismo, muchos folículos pilosos dejan de producir nuevos cabellos. El cabello se puede perder en el área de la sien o en la parte superior de la cabeza. En ellas, el cabello se hace menos denso en general y el cuero cabelludo puede hacerse visible. *El vello corporal y facial también se pierden, aunque los vellos que permanecen se pueden volver más gruesos.*

El cabello fino tiene 40% de cutícula y 60% de corteza; el cabello grueso tiene sólo 10% de cutícula y 90% de corteza. Que el cabello sea grueso o fino no influye en si encanecerá o será afectado por la calvicie más tarde.