



Todo material con derechos de autor en este Curso Educativo en Tricología incluyendo y sin limitación, el logo de la Sociedad Mundial de Tricología (World Trichology Society), diseño, texto, graficas, fotos, cualquier otro documento, la selección y arreglos (de ahora en adelante denominados "Material") son por lo tanto todos con derechos reservados de autor Copyright © 2021 World Trichology Society. Ningún Material puede ser copiado, reproducido, distribuido, publicado, descargado, mostrado, posteo o transmitido en ninguna forma o por ningún mecanismo, incluyendo y sin limitación a electrónicos, mecánicos, fotocopiado, grabado o de otra manera, sin el consentimiento por escrito de la Sociedad Mundial de Tricología .

**AL CONTINUAR CON EL CURSO, USTED ESTA
CONSINTIENDO Y ACORDANDO SERGUIR LAS NORMAS
ESTABLECIDAS EN ESTA DECLARACION.**



IMPORTANTE:

-Le recomendamos que por favor utilice su biblioteca local, libros de texto, y/o la internet para profundizar en detalle la información que esta incluida en este curso en Tricología. Tenemos una lista de libros sugeridos para sus estudios la cual fue enviada con este capitulo en el archivo “Libros para curso en Tricología”.

-Así como con cualquier curso o programa educativo, es importante que usted realice lecturas ADICIONALES.

-Este curso requiere que usted escriba ensayos cortos y definiciones. Si usted experimenta alguna dificultad, por favor **PIDA AYUDA ... ofrecemos tutorías vía telefónicas (para mas información escribanos a: worldtrichology@earthlink.net).**

-TODO EXAMEN DEBERA ser enviado vía correo electrónico a: worldtrichology@earthlink.net.

-Las TAREAS y asignaciones son para mejorar y ampliar su conocimiento del material. No es requisito que las envíe, no obtendrá nota o calificación por ellas.



CAPITULO 11

ESTILO DE VIDA &
SALUD GENERAL, INFLUENCIAS
EN EL CABELLO Y CUERO
CABELLUDO: SALUD GENERAL,
MEDICAMENTOS Y ESTRES

Capítulo 11 > Unidad 1 > Lección 1:

Salud General: Resumen



- **“La salud de su cabello es el barómetro de su salud general”**
- Los problemas de salud que generalmente pudieran ocasionar problemas de cuero cabelludo o de cabello están incluidos en otras secciones dentro del curso (ej. Tiroides en capítulo 12; Anemia en capítulo 10).
- Los problemas principales de salud, que usted como Tricólogo(a) probablemente enfrentara en consultoría, que afectan al cuero cabelludo y/o cabello y no se clasifican en otras categorías son:
 - **Fiebre**
 - **Lupus**
 - **Condiciones de Salud Crónicas**
 - **Cirugías**
- Cuando el ciclo de vida del cabello ha sido interrumpido por fiebre o cirugía, comúnmente se puede observar caída de cabello aproximadamente 6 a 16 semanas después.

Capítulo 11 > Unidad 1 > Lección 2:

Salud General: Fiebre

- La **fiebre** es elevación de la temperatura corporal por **encima** de los 98.6°F (37°C) cuando se mide oralmente o 99°F (37.2°C) cuando se mide rectalmente. La temperatura corporal puede variar hasta 1°F (0.6°C) durante el día.
- **Medicamento** la fiebre se torna **significativa** cuando esta alcanza temperaturas sobre los 100.4°F (38°C), cualquier lectura por encima de la normal pero por debajo de los 38°C es considerada como fiebre baja.
- La temperatura corporal es establecida por el **hipotálamo** y balanceada por los tejidos corporales (ej. músculos) liberando calor.
- La fiebre sirve como **defensa natural** contra virus y bacterias, los cuales no viven en altas temperaturas. Otras posibles causas para la fiebre incluyen:
 - **Quemaduras** de sol
 - Algunas condiciones inflamatorias como la **artritis reumatoidea**
 - Ciertos medicamentos como **antibióticos** y medicamentos para la **presión arterial**.
- Los siguientes medicamentos son comúnmente utilizados para contrarrestar la fiebre:
 - Acetaminofén
 - Ibuprofeno
 - Aspirina
- Una fiebre de 101°F (38.3°C) o mayor puede interrumpir el ciclo de vida del cabello ocasionando caída prematura temporera (efluvio telógeno).



Capítulo 11 > Unidad 1 > Lección 3:

Salud General: Lupus

Generalmente hay cuatro formas o tipos reconocidos de lupus: **Lupus eritematoso cutáneo (piel)**, **Lupus eritematoso sistémico**, **Eritematoso inducido por fármacos** y **Lupus neonatal**, sin embargo, los dos primeros son los tipos más comunes vistos por los tricólogos.

Lupus eritematoso sistémico:

- la forma más común de lupus
- puede ser leve o grave.

Algunas de las complicaciones más graves que afectan a los principales sistemas son:

- Inflamación de los riñones (nefritis lúpica)
- Un aumento de la presión arterial en los pulmones (hipertensión pulmonar)
- Inflamación del sistema nervioso y del cerebro
- Inflamación en los vasos sanguíneos del cerebro
- Endurecimiento de las arterias (enfermedad coronaria)

Lupus eritematoso cutáneo:

- esta forma de lupus se limita a la piel
- comúnmente causa una erupción en forma de disco elevada que es escamosa y roja, pero no ocasiona picor (conocida como una erupción discoide)
- una erupción en las mejillas y en el puente de la nariz, conocida como la mariposa erupción cutánea, también es común.
- **la pérdida del cabello y los cambios en el pigmento o el color de la piel son síntomas comunes del lupus cutáneo** (ver más adelante capítulos en este curso para más información).

Capítulo 11 > Unidad 1 > Lección 4: Salud General: Condiciones Crónicas

- Existen muchas discapacidades que no son fácilmente identificadas. Estas discapacidades ocultas pueden causar **problemas crónicos de salud** (en la medida en que limitan sustancialmente una o más actividades importantes de la vida). A su vez, a veces pueden conducir a problemas crónicos del cabello o del cuero cabelludo.
- Las **discapacidades no visuales** más frecuentes incluyen trastornos convulsivos, diabetes, VIH, trastornos cardíacos, alergias, síndrome del túnel carpiano y dolor crónico de espalda o hombro.
- Otros incluyen: Artritis, Fatiga crónica, Fibromialgia, Hepatitis, Enfermedad de Lyme, Migrañas.
- Como tricólogo es importante tener un **historial de salud completo** en la consulta inicial para ayudar a determinar si cualquiera de estos problemas de salud podría afectar la salud del cabello o cuero cabelludo del cliente. Si están siendo medicados para su condición, esto también podría ser un factor. Además, es importante darse cuenta de que a veces cuando hay enfermedades crónicas, sólo se puede ayudar mejorando cosméticamente el cabello del cliente en lugar de 'curar' su pérdida de cabello (ver más adelante en este capítulo y curso).

Capítulo 11 > Unidad 1 > Lección 5:

Salud General: Cirugía



- Cada año más de 15 millones de personas en los Estados Unidos tienen cirugía para aliviar o prevenir el dolor, reducir el síntoma de un problema, mejorar algunas funciones del cuerpo o para fines cosméticos. Algunas cirugías se hacen sólo para encontrar un problema (por ejemplo, la biopsia).
- En los últimos años ha habido muchos avances en la cirugía. No hace mucho, todas las cirugías implicaban cortar con un bisturí. Hoy en día, algunas cirugías se realizan con **láser** o **laparoscópicamente**.
- Es posible que un problema de cabello o cuero cabelludo que su cliente experimente post-quirúrgicamente se podría deber a la cirugía en sí, la razón por la que se realizó la cirugía y/o de la anestesia durante el procedimiento.
- Los anestésicos reducen o previenen el dolor. Hay cuatro tipos principales. Cuanto más sistémica sea la anestesia, más probabilidades hay de causar pérdida temporal del cabello (generalmente de 6 a 16 semanas después):
 - Local: adormece una pequeña área del cuerpo. Permanece despierto y alerta.
 - Sedación consciente o intravenosa (IV): utiliza un sedante suave para relajarle y medicamentos para aliviar el dolor. Usted permanece despierto pero puede no recordar el procedimiento después.
 - Anestesia regional: bloquea el dolor en un área del cuerpo, como el brazo o pierna. (Por ejemplo, anestesia epidural)
 - Anestesia general: afecta todo el cuerpo. Te vas a dormir y no sientes nada. No tiene memoria del procedimiento después.

Capitulo 11 > Unidad 1:

Tarea

Tarea (NO ENVIE SUS RESPUESTAS):

Le recomendamos haga uso de recursos como bibliotecas, libros de texto y el internet para responder a las preguntas de su tarea

- 1) Usted está haciendo una consulta con un cliente que se queja de pérdida de cabello, y usted sospecha que él / ella pueda tener un problema de salud crónica. Enumere 5 preguntas que usted piensa le pueden ayudarle a determinar las causas de su pérdida de cabello en esta situación.

Capítulo 11 > Unidad 2 > Lección 1:

Medicamentos: Resumen

- Es difícil decir categóricamente que un medicamento en particular causa la caída del cabello y otro no, ya que los medicamentos pueden reaccionar de manera diferente en diferentes personas. Por ejemplo:
 - Tomar ciertos medicamentos puede causar pérdida de cabello en algunas personas mientras el mismo medicamento no causa pérdida de cabello en otros.
 - La suspensión de ciertos medicamentos puede causar pérdida de cabello en algunos, pero no en otros.
 - Ciertos medicamentos pueden causar la caída del cabello la primera vez que se toman, pero no posteriormente (una vez que el cuerpo se ajusta a la medicina, la pérdida de cabello se detiene), o no causan pérdida de cabello la primera vez, pero si ocurre subsecuentemente (debido a la acumulación de medicamentos en el sistema).
 - Al tratar de determinar si un medicamento en particular puede estar influyendo en el cabello de su cliente, es importante saber cuándo empezó o detuvo el medicamento y luego ver si la pérdida del cabello comenzó aproximadamente de 6 a 16 semanas después.
 - Además, es posible que la condición para la cual el medicamento se tomó para ayudar en primer lugar es el culpable de la pérdida de cabello (o tanto la medicina y la condición en combinación).



Capítulo 11 > Unidad 2 > Lección 2:

Medicamentos: Tipos

- Los tipos más comunes de medicamentos que han sido reportados como causantes de pérdida de cabello son:
 - **Medicamentos de quimioterapia.** Éstos pueden causar pérdida temporera del pelo deteniendo el crecimiento del pelo casi inmediatamente (llamado efluvio anágeno). También pueden producir cambios en la textura del cabello, tipo de cabello y pigmentación (esto se discutirá con más detalle más adelante en este capítulo).
 - **Antidepresivos.** En particular, los medicamentos a base de litio pueden alterar temporalmente el ciclo del cabello y causar la pérdida del cabello.
 - **Medicamentos para la tiroides.** Tanto una condición sub-activa (hipotiroidismo) como una hiperactividad (hipertiroidismo) pueden causar que el cabello se caiga, al igual que el uso inicial de un medicamento para la tiroides. A menudo, cuando una persona comienza a tomar la medicina, el médico tendrá que variar la dosis hasta que se encuentre el equilibrio correcto. Algunas personas experimentan pérdida de cabello durante este proceso, hasta tres a seis meses después de que la dosis se ha estabilizado (esto se discutirá con más detalle más adelante en este curso).
 - **Píldora anticonceptiva oral.** La interrupción o el inicio de la píldora puede causar alteraciones en el ciclo del cabello. Los anticonceptivos orales pueden afectar los niveles hormonales, que a menudo controlan el crecimiento del cabello (esto se discutirá con más detalle más adelante en este curso).
 - **Otros grupos de medicamentos.** Otros medicamentos que pueden causar pérdida de cabello incluyen medicamentos para la presión arterial (anticoagulantes y betabloqueantes); Medicamentos para el colesterol; Medicamentos para úlceras, gota, artritis y enfermedad de Parkinson; Y anticonvulsivos (para la epilepsia).

Capítulo 11 > Unidad 2:

Tarea

Tarea (NO ENVIE SUS RESPUESTAS):

Le recomendamos haga uso de recursos como bibliotecas, libros de texto y el internet para responder a las preguntas de su tarea

- 1) Usted está haciendo una consulta con un cliente que se queja de pérdida de cabello, y usted sospecha que podría ser causada por **un medicamento determinado que está tomando**. Enumere 4 preguntas que usted cree que pueden ayudarle a determinar las causas de su pérdida de cabello en esta situación.

Capítulo 11 > Unidad 3 > Lección 1:

Cáncer y Pérdida del Cabello

- La **pérdida de cabello inducida por quimioterapia** se considera uno de los factores más traumáticos en el cuidado del paciente con cáncer. La pérdida de cabello puede afectar negativamente las percepciones individuales de la apariencia, la imagen corporal, la sexualidad y la autoestima.
- **Cuarenta y siete por ciento** de las mujeres que padecen cáncer consideran que la pérdida del cabello es el aspecto más traumático de la quimioterapia y el **8%** incluso declinan el tratamiento por temor a este inminente efecto secundario.
- Se estima que la incidencia global de la caída de cabello inducida por la quimioterapia es del **65%**. La prevalencia y severidad de este tipo de pérdida de cabello son variables y están relacionadas con el agente quimioterapéutico y el protocolo de tratamiento seleccionados (ver Capítulo 11> Unidad 3> Lección 4 para la lista de medicamentos).
- La caída de cabello inducida por la quimioterapia es una consecuencia del **insulto tóxico directo** sobre las células que se dividen rápidamente del folículo piloso. El **cese brusco de la actividad mitótica** conduce al debilitamiento de la parcialmente queratinizada zona proximal de la hebra de cabello, dando como resultado un **estrechamiento y posterior rotura** dentro del conducto capilar. En consecuencia, el cabello puede caer muy rápidamente en grupos (**efluvio anágeno**) o gradualmente (**efluvio telógeno**).
- La quimioterapia administrada en dosis altas durante un tiempo suficientemente largo y con exposiciones múltiples también puede afectar a los pelos de la barba, de las cejas y de las pestañas, así como a las regiones axilares y púbicas.
- Por lo general, la pérdida del cabello es reversible, con recrecimiento típicamente ocurriendo después de un retraso de 3 a 6 meses. En algunos pacientes, el nuevo crecimiento muestra cambios de color y / o textura. Los pelos pueden ser más ondulados los que anteriores o pueden ser grises hasta que los melanocitos foliculares comienzan a funcionar otra vez, pero estas diferencias son generalmente temporales.

Capítulo 11 > Unidad 3 > Lección 2: Cáncer y Pérdida del Cabello: Prevención

- Hasta la fecha, no existe una opción farmacológica aprobada para la prevención de la caída de cabello inducida por quimioterapia.
- Se han propuesto y probado una serie de medidas inhibitorias en un esfuerzo por limitar la pérdida de cabello inducida por la quimioterapia.
 - **Enfriamiento del cuero cabelludo (hipotermia)** ha sido el más utilizado y estudiado. Los pacientes que se someten a hipotermia del cuero cabelludo suelen reportar sentirse incómodamente fríos y experimentar dolores de cabeza.
 - **Minoxidil** fue capaz de acortar la duración, pero no impidió la caída de cabello inducida por la quimioterapia.
- El cáncer generalmente se trata con una **combinación** de fármacos de quimioterapia, por lo que una estrategia eficaz probablemente requeriría agentes específicos para cada tipo de quimioterapia con distintos mecanismos de acción. Además, también deben tenerse en cuenta las variaciones en las características del paciente, ya que el patrón de la caída del cabello inducida por la quimioterapia es específico en cada paciente.



Capítulo 11 > Unidad 3 > Lección 3:

Cáncer y Pérdida del Cabello: Manejo

- Aunque no se puede prevenir la pérdida de cabello inducida por quimioterapia, se puede manejar. Anticipar la pérdida de cabello, entender la inevitabilidad de la pérdida de cabello, y mantener una disposición proactiva son los pasos clave para hacer frente con éxito a la pérdida de cabello inducida por quimioterapia.
- Las recomendaciones para el cuidado del cabello incluyen:
 - **Evita trauma físico o químico en el cabello** (p. Ej., decoloración, coloración, permanentes, alisados, uso de rizadoros o rodillos calientes). La aplicación de productos amigables para el cuidado del cabello se deben continuar durante la quimioterapia.
 - **Usa una funda de almohada satinada**, que es menos probable atraer y agarrar el pelo frágil; Usando un cepillo suave, lavando el pelo solamente tan a menudo como sea necesario; Y usando un champú suave.
 - **Cortar el cabello corto o afeitado**. El pelo corto tiende a verse más lleno que el pelo largo, y cuando el cabello es mudado, es menos perceptible cuando es corto. Por otra parte, el lucir un cabello más corto facilita psicológicamente la transición a la alopecia total.
 - **Cabello más corto** puede ser más fácil para asegurar una peluca o sistema de cabello.
- Es importante animar a los clientes a planificar por adelantado una cubierta apropiada de la cabeza. El tricólogo debe ser consciente de que el uso de una cubierta de la cabeza mientras se experimenta la pérdida del cabello es una decisión muy personal.
- Para las mujeres en particular, la pérdida del cabello inducida por la quimioterapia implica un enfrentamiento con la naturaleza misma de su enfermedad, mientras que para los hombres a menudo se considera una consecuencia normal e inevitable del tratamiento. Dependiendo de la preferencia individual del paciente, el uso temporal de una peluca u otro tipo de cubierta para la cabeza hasta que el cabello vuelve a crecer puede ser la forma más eficaz de hacer frente a esta condición, mientras que al mismo tiempo esta medida puede proteger el cuero cabelludo del sol y la exposición al frío.

Capítulo 11 > Unidad 3 > Lección 4: Cáncer y Pérdida del Cabello: Medicamentos

Agentes que usualmente causan pérdida del cabello

Adriamycin

Cyclophosphamide

Daunorubicin

Docetaxel

Epirubicin

Etoposide

Ifosfamide

Irinotecan

Paclitaxel

Topotecan

Vindesine

Vinorelbine

Agentes que ocasionalmente causan pérdida del cabello

Amsacrine

Bleomycin

Busulphan

Cytarabine

5-Fluorouracil

Gemcitabine

Lomustine

Melphalan

Thiotepa

Vinblastine

Vincristine

Agentes que inusualmente causan pérdida del cabello

Carboplatin

Capecitabine

Carmustine

Cisplatin

Fludarabine

Methotrexate

Mitomycin C

Mitroxantrone

Procarbazine

Raltritrexate

6-Mercaptopurine

Streptozotocin

Capítulo 11 > Unidad 3:

Tarea

Tarea (NO ENVIE SUS RESPUESTAS):

Le recomendamos haga uso de recursos como bibliotecas, libros de texto y el internet para responder a las preguntas de su tarea

- 1) Describa brevemente qué consejo usted, como tricólogo, le daría a alguien que va a someterse a quimioterapia. ¿Cómo ayudaría a su cliente a enfrentar los posibles problemas de pérdida de cabello que puedan surgir?

Estrés: Resumen

- Cualquier interferencia que perturbe el bienestar mental y físico de una persona puede causar estrés. Una persona puede experimentar estrés en respuesta a una amplia gama de estímulos físicos y emocionales (llamados **estresores**). Estos incluyen el estrés causado por las cosas malas, como la muerte de un ser querido - conocido como **DISTRÉS**; y el estrés causado por cosas buenas, como una promoción del trabajo - conocido como **EUSTRÉS**.
- El estrés, por lo tanto, puede definirse como la **respuesta biológica no específica del cuerpo a las demandas que se le hacen**.
- El estrés puede ser **físico** o **psicológico**, o ambos. Así como un puente es estructuralmente capaz de ajustarse a ciertas tensiones físicas, el cuerpo humano y la mente son normalmente capaces de adaptarse a las tensiones de las nuevas situaciones. Sin embargo, esta capacidad tiene límites definidos más allá de los cuales el estrés continuo puede causar una ruptura física y / o psicológica.

Capítulo 11 > Unidad 4 > Lección 2: Estrés Físico

- Hay muchos tipos de **estrés físico**, pero se pueden dividir en dos tipos principales, a los que el cuerpo reacciona de diferentes maneras:
 - "**estrés de emergencia**", una situación que representa una amenaza inmediata, como un accidente cercano en un automóvil, una herida o una lesión. La reacción del cuerpo al estrés de emergencia es provocada por la **médula suprarrenal**. La médula de cada glándula suprarrenal está directamente conectada al sistema nervioso. Cuando surge una emergencia, vierte la hormona **epinefrina** al torrente sanguíneo. Esto tiene el efecto de acelerar el corazón y elevar la presión arterial, vaciar los suministros de azúcar rápidamente en la sangre, y la dilatación de los vasos sanguíneos en los músculos para darles el uso inmediato de esta energía. Al mismo tiempo, las pupilas de los ojos se dilatan.
 - "**estrés físico continuo**", como el causado por cambios en el cuerpo durante la pubertad, el embarazo, la menopausia, las enfermedades agudas y crónicas y la exposición continua a ruidos, vibraciones, humos o productos químicos excesivos.

Capítulo 11 > Unidad 4 > Lección 3: Estrés Psicológico

- La **respuesta de emergencia** del cuerpo entra en juego cuando una persona simplemente prevé o se imagina peligro, así como en situaciones de emergencia real.
- La idea del peligro, o la experiencia del peligro en una historia emocionante, juego o película, puede ser suficiente para que los músculos se tensen y empiece a palpar el corazón.
- Las situaciones psicológicas pueden tener el mismo efecto: por ejemplo, "miedo escénico", un examen, una fecha límite en el trabajo, etc., se caracterizan a menudo por músculos tensos y un aumento de la frecuencia cardíaca.
- En otras ocasiones, la persona puede no ser consciente del pensamiento inconsciente que produce esta dramática reacción.



Capítulo 11 > Unidad 4 > Lección 4:

Efectos Fisiológicos del Estrés

- Cuando el estrés se prolonga, la respuesta puede **dañar el cuerpo**. Las afecciones causadas de esta forma se conocen como enfermedades **psicosomáticas** (o **psicofisiológicas**), que son enfermedades reales que afectan tanto al cuerpo como a la mente. Hay dos tipos de enfermedades psicosomáticas:
 - 1) **enfermedad psicosomática psicogénica** que se refiere a una enfermedad física causada por estrés emocional. Aquí no hay ninguna invasión real de microorganismos causantes de enfermedades; la mente cambia la fisiología para que las partes del cuerpo se descompongan.
 - 2) **enfermedad somatogénica psicosomática** que se refiere a cuando la mente aumenta la susceptibilidad del cuerpo a algunos microorganismos causantes de la enfermedad o algún proceso degenerativo natural.
- Hay muchas enfermedades que pueden estar relacionadas con el estrés. Estas enfermedades incluyen hipertensión, apoplejía, enfermedad coronaria, úlceras, dolores de cabeza de migraña, dolores de cabeza por tensión, cáncer, alergias, asma, fiebre del heno, artritis reumatoide, dolor de espalda, síndrome temporomandibular (TMJ) y por supuesto pérdida de cabello.
- La hipertensión, el accidente cerebrovascular y la enfermedad coronaria pueden estar asociados con el aumento del estrés y la presión sanguínea y el colesterol sérico; las reacciones alérgicas, los ataques de asma e incluso el cáncer pueden estar asociados con una disminución del número de linfocitos T a medida que el estrés disminuye la eficacia del sistema inmunológico; y dolores de cabeza de tensión, dolores de espalda, y el dolor de cuello y hombro se han asociado con el estrés inducido por la tensión muscular y tirantes.

Capítulo 11 > Unidad 4 > Lección 5:

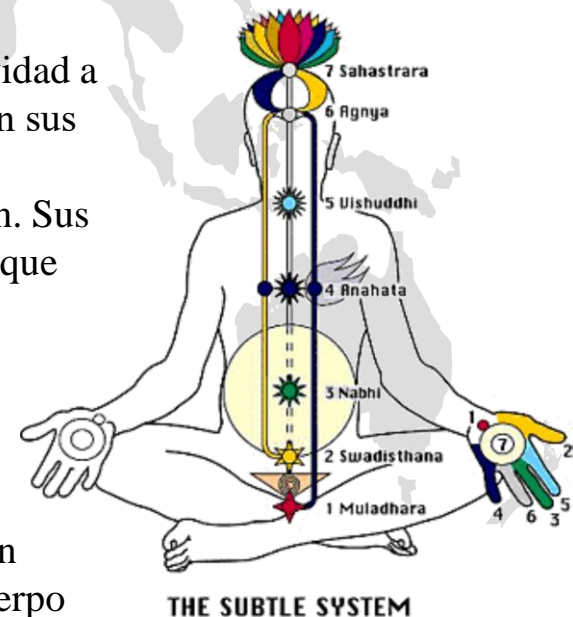
Estrés y Pérdida del cabello

- Existe evidencia de que el estrés agudo y / o crónico puede precipitar ciertas condiciones de pérdida de cabello:
 - **Pérdida genética del cabello:** durante los episodios estresantes, la **corteza suprarrenal** aumenta su producción de **gonadocorticoides**, que son hormonas sexuales. La mayoría de los gonadocorticoides son **andrógenos** (hormonas masculinas) como la testosterona. Otras hormonas secretadas de la corteza suprarrenal como la **dehidroepiandrosterona (DHEA)** y su metabolito sulfatado **DHEA-S** pueden convertirse en andrógenos. Estas secreciones hormonales convertidas pueden, a su vez, aumentar los niveles de **dihidrotestosterona**, y así acelerar la pérdida genética del cabello. Además, la piel puede ser más **sensible** a los efectos de la testosterona durante el estrés, aumentando así las posibilidades de pérdida de cabello.
 - **Efluvio telógeno:** el estrés severo también puede influir en la pérdida difusa del cabello. Una posible explicación de como el estrés provoca un efluvio telógeno podría ser que la **absorción de glucosa** en el cuerpo incrementa durante un episodio de estrés, dejando menos cantidad disponibles para los tejidos no esenciales, como el cabello, causando la pérdida prematura.
 - **Alopecia Areata:** se cree que la alopecia areata es en parte un producto de una respuesta autoinmune, se piensa que la influencia del estrés sobre la reducción del sistema inmune es un factor en la condición.
 - **Tricotilomanía:** el hábito compulsivo de tirar repetidamente del pelo, también se asocia con el estrés, así como problemas psicológicos más graves. El estrés tiende a ser una influencia muy importante en el inicio y la continuación de la condición.

Capítulo 11 > Unidad 4 > Lección 6:

Tratamientos para Pérdida del Cabello inducida por Estrés I

- Algunos tratamientos / consejos para recomendarle a los clientes que tienen pérdida de cabello inducida por el estrés son:
 - **Ejercicio:** El ejercicio puede ser muy eficaz para aliviar el estrés leve o moderado y la depresión. Sus clientes deben hacer ejercicio por lo menos tres veces a la semana durante más de treinta minutos. Cuando están bajo más estrés, deben aumentar su frecuencia de ejercicio a cinco o seis veces a la semana. Cualquier ejercicio que disfruten debe ser adecuado, siempre y cuando aumente su ritmo cardíaco. El ejercicio ha demostrado reducir la ansiedad, aumentar el suministro de oxígeno en el cuerpo y reducir los problemas relacionados con el estrés que pueden afectar el ciclo del cabello.
 - **Manténgase Flexible:** Si sus clientes son demasiado rígidos con sus planes, pueden estar poniendo más estrés en sí mismos. Así que aconsejarles que se mantengan flexibles con sus planes para ayudar a reducir este tipo de estrés.
 - **No Multitarea:** Sus clientes deben tratar de concentrarse en una actividad a la vez. Se sentirán menos estresados y tendrán un mejor desempeño en sus tareas si trabajan en ellas individualmente.
 - **Duerme mas:** No dormir lo suficiente puede causar estrés y depresión. Sus clientes deben tratar de ir a la cama mas temprano para asegurarse de que obtienen en total de 7-8 horas cada noche.
 - **Meditar:** Otra forma de ayudar al estrés es meditar. Unos minutos de tres a cuatro veces a la semana puede realmente ayudar a aliviar el estrés. Un buen momento para meditar es después del ejercicio, cuando tienden a estar un poco mas cansados y pueden relajarse más fácilmente (aunque no deben quedarse dormidos durante la meditación o perderán algunos de sus beneficios). Relajar la mente ayuda a su cuerpo a relajarse y mejora la salud física y mental.



Tratamientos para Pérdida del Cabello inducida por Estrés II

Algunos más tratamientos / consejos para recomendarle a los clientes que tienen pérdida de cabello inducida por el estrés son:

- **Respiración Profunda:** Mientras está sentado, sus clientes deben tomar respiraciones lentas y profundas y contar hasta cinco mientras inhalan y cinco mientras exhalan. Deben repetir esto de tres a cinco veces.
- **Relajación muscular:** Mientras está acostado, sus clientes deben tensar y luego relajar los músculos de los brazos y piernas uno a la vez. En primer lugar, deben apretar y luego abrir los puños uno a la vez, relajando los brazos en el suelo. En segundo lugar, deben levantar y luego bajar las piernas de uno en uno, dejándolos relajados en el suelo. Deben permanecer relajados durante al menos cinco minutos.
- **Escuchar música:** Mientras está sentado, sus clientes pueden escuchar música suave (preferiblemente música sin palabras). La música a menudo ayuda a calmar el estrés de las personas. Deben permanecer sentados durante al menos cinco minutos.
- **Darse un baño:** Sus clientes podrían estar en un baño caliente durante unos minutos. A menudo ayuda a relajar los músculos de su cuerpo y también puede ayudar a aliviar su ansiedad.
- **Pensamientos positivos:** Sus clientes podrían tratar de pensar en eventos positivos de la vida en lugar de pensar en los negativos. Podrían tratar de concentrarse en algo positivo que hicieron hoy o algo que están deseando hacer. Deben ignorar cualquier pensamiento negativo que pueda "intentar" entrar en sus mentes.
- **Hable con alguien cercano:** Debe ayudar a sus clientes el hablar con alguien cercano a ellos acerca de sus ansiedades con el cabello. A menudo, discutir sus preocupaciones acerca de perder o el afinamiento del cabello ayuda a disminuir el estrés que la pérdida del cabello puede causar.
- **Hable con un profesional:** Permítale a sus clientes poder hablar con usted, su tricólogo, para ayudar a aliviar sus temores. O recomendar que vean a su médico, un psicólogo o un psiquiatra; cualquiera de los cuales puede prescribir medicamentos para ayudar a aliviar el estrés.



Capítulo 11 > Unidad 4 > Lección 8:

Perdida de cabello y sus efectos en la calidad de vida

- El pelo es un componente importante del **atractivo físico** (cómo ven los demás un individuo) y de la **imagen corporal** (cómo se ve a sí mismo) y, por lo tanto, perder el pelo a menudo afecta la apariencia física, la autoimagen, y la calidad de vida en general.
- Los estudios han demostrado que las personas con **cantidades normales de pelo** son percibidas por otros como más físicamente atractivo, simpático, exitoso, viril y activo en comparación con las **personas que sufren de pérdida de cabello**; mientras que las personas con pérdida genética del cabello se consideran más viejas, más débiles, más embotadas, más inactivas y menos deseables; pero también, paradójicamente, como más inteligentes, estables y conscientes.
- **No** hay evidencia, sin embargo, de que estas opiniones estereotipadas de quienes sufren de alopecia androgénica causan discriminación en el empleo o prejuicio directo de los votantes (es decir, los candidatos políticos con pérdida del cabello no han demostrado ser discriminados por los votantes), pero en varios estudios se demostró que hay **menos** personas proporcionalmente en el congreso de EE.UU. con pelo fino o escaso que las que se encuentran en la población general.
- La extensión de los efectos de la alopecia androgénica en la imagen corporal, la autoestima y el estado psicológico de un individuo suele **depender de su sexo**. Las mujeres con alopecia androgénica son más avergonzadas, angustiadas, ansiosas y preocupadas por su pérdida de cabello; tienen puntuaciones más bajas de autoevaluación y autoestima; y tienen más problemas psicosociales que los hombres con alopecia o mujeres con cantidades normales de pelo. A las mujeres también se les recuerda con frecuencia acerca de su pérdida de cabello y se sienten más incómodas en presencia de otras personas.
- Los estudios de hombres con alopecia androgénica son más **conflictivos**. Algunos han reportado preocupaciones psicosociales menores pero autoestima normal y perfiles psicológicos; por otro lado, otros han llegado a la conclusión de que la alopecia androgénica es muy estresante para los hombres, causando sensaciones disminuidas de atractivo y funcionamiento social; menor autoestima e imagen corporal; y un mayor estrés, angustia y capacidad para hacer frente. Estos efectos psicológicos están influenciados por el nivel de **autoconciencia del individuo** (la tendencia de un individuo a ser consciente y preocupado por su aparición en público), la edad, la extensión de la pérdida del cabello y el estado civil.
- Los problemas de pérdida de cabello, reales o imaginarios, también han sido descritos en ambos sexos como simbólicos para obtener ayuda en otros problemas psicológicos o personales subyacentes.

Capítulo 11 > Unidad 4 > Lección 9: Trastorno dismórfico del cabello

- Aproximadamente 1 a 2 por ciento de las personas que se quejan de pérdida de cabello no tienen signos clínicos de adelgazamiento del cabello aparte de la caída normal del día a día. Estos han sido etiquetados como personas con **trastorno dismórfico del cabello (HDD)**.
- Algunas personas con HDD tienen otros problemas y **culpan** a su cabello. Estos problemas podrían ser las dificultades maritales / familiares, el estrés laboral y el miedo a envejecer. Parecen **enfocar su infelicidad** en su cabello, lo que les lleva a sentir que su cabello se está adelgazando o cayendo, cuando, de hecho, no está adelgazando en absoluto.
- Otras personas con HDD miran sus cabellos en el espejo y obtienen una **impresión distorsionada** de su cantidad, similar a las personas que miran sus cuerpos e irracionalmente sienten que están gordas. Estas personas miran su pelo y piensan que está adelgazando o que pueden ver más cuero cabelludo o que solían tener mucho más pelo cuando, de hecho, no hay cambio.
- Además, hay personas con HDD que han tenido problema de pérdida de cabello anterior y que ahora ha regresado de nuevo. Sin embargo, no aceptan que su pelo esta mejor, y todavía sienten que su pelo se está cayendo o adelgazando.
- En estos casos, se recomienda un **chequeo** con los médicos de sus clientes para asegurarse de que son físicamente saludables. Luego trate de explicar que su cabello no está adelgazando, pero **no desestime la preocupación**. Además, monitoree la estabilidad de sus cabellos tomando **fotos** de su cabello en ese momento y luego comparando las fotos con las tomadas unos meses más tarde. Por último, trate de **mejorar cosméticamente** su condición para que se sientan mejor sobre su cabello.
- Desafortunadamente, muchas personas con HDD son **ignoradas** o **ridiculizadas** por sus médicos o familias, pero necesitan, como cualquier otra persona que se preocupa por un problema particular de salud, sentirse seguras.

Capítulo 11 > Unidad 4 > Lección 10: Conformidad con la Pérdida de Cabello

- Muchos hombres y mujeres que están perdiendo pelo no están preocupados en absoluto. Estas personas se describen como no motivado, lo que significa que no están motivados a buscar ayuda profesional para su condición, porque no están angustiados por perder el cabello.
- Estudios a gran escala han encontrado que las personas que dicen que no se molestan con perder cabello, suelen decir la verdad. Además, sus problemas de pérdida de cabello se comparan favorablemente con personas que tienen cabezas completas de cabello.
- Obviamente, este es un grupo que es poco probable que busque su asesoría como Tricólogo.



Capítulo 11 > Unidad 4:

Tarea

Tarea (NO ENVIE SUS RESPUESTAS):

Le recomendamos haga uso de recursos como bibliotecas, libros de texto y el internet para responder a las preguntas de su tarea

- 1) Usted está haciendo una consulta con un cliente que se queja de pérdida de cabello, y usted sospecha que él / ella pueda tener un alto problema de estrés. Explique brevemente cómo podría ayudarlo con su condición.

Capítulo 11

Examen

Antes de continuar hacia el próximo capítulo conteste el siguiente examen y envíe sus respuestas **con su nombre** a:

worldtrichology@earthlink.net

No otorgamos puntuación en su examen por su habilidad gramatical o de redacción... Usted puede contestar su examen ya sea en formato de bosquejo, de ensayo corto o combinando ambas modalidades.

- 1) Usted está haciendo una consulta con un cliente que se queja de pérdida de cabello, y usted sospecha que él / ella pueda tener un problema de salud crónica. Explique brevemente cómo podría ayudarlo con su condición.
- 2) Usted está haciendo una consulta con un cliente que se queja de pérdida de cabello, y usted sospecha que podría ser causada por un determinado medicamento que están tomando. Explique brevemente cómo podría ayudarlo con su condición.
- 3) Describa brevemente qué consejo usted, como tricólogo, le daría a alguien que va a someterse a quimioterapia. ¿Cómo ayudaría a su cliente a enfrentar los posibles problemas de pérdida de cabello que puedan surgir?
- 4) Usted está haciendo una consulta con un cliente que se queja de pérdida de cabello, y usted sospecha que él / ella puede tener un alto problema de estrés. Explique brevemente cómo podría ayudarlo con su condición.



FINAL DE CAPITULO 11

**Por favor ordene el Capitulo 12:
Estilo de vida y salud general
Influencias en el cabello y el cuero
cabelludo: Hormonas**