

INSTITUTO SUPERIOR DE CIENCIAS MÉDICAS
“DR. SERAFÍN RUIZ DE ZÁRATE RUIZ”
SANTA CLARA, VILLA CLARA

COMUNICACIÓN

CÓMO MANTENER UNA ÓPTIMA SALUD DEL CABELLO

Por:

Lic. Berta Menocal Piedra¹, MSc. Luis Enrique Jiménez Medina² y Lic. Maribel I. Noda Valledor³

1. Licenciada en Enfermería. Miembro titular de la Sociedad Cubana de Enfermería. Profesora Auxiliar. Facultad de Enfermería. Instituto Superior de Ciencias Médicas de Villa Clara.
2. Licenciado en Enfermería. Máster en Salud Pública. Miembro titular de la Sociedad Cubana de Enfermería. Profesor Auxiliar. Facultad de Enfermería. Instituto Superior de Ciencias Médicas de Villa Clara. e-mail: luise@capiro.vcl.sld.cu
3. Licenciada en Enfermería. Miembro numerario de la Sociedad Cubana de Enfermería. Instructora. Facultad de Enfermería. Instituto Superior de Ciencias Médicas de Villa Clara. e-mail: ceproper@capiro.vcl.sld.cu

Descriptor DeCS:
CUERO CABELLUDO
HIGIENE

Subject headings:
SCALP
HYGIENE

Para mantener una óptima salud del cabello y el cuero cabelludo en ambos sexos, es necesario poseer cultura sobre cómo actuar para garantizar que esté bien cuidado, y para ello es fundamental su examen de forma sistemática con el objetivo de evitar anomalías. La más frecuente es la seborrea; la calvicie o alopecia es más común en varones de cierta edad y rara en mujeres, aunque a veces aparece en la juventud¹.

En nuestra profesión tratamos de responder a los intereses de nuestra sociedad, y nos corresponde a nosotros licenciadas (o) en Enfermería, transmitir educación para la salud sobre la higiene del cabello y la apariencia personal. A muchas personas les preocupa por qué es diferente el de uno y el de otro; es muy sencillo: la estructura y la forma dependen en gran medida de los genes de su familia y del ambiente. El cabello tiene una estructura básica; cada uno, independientemente de cuán fino pueda ser, consta de tres capas: una exterior llamada cutícula, que protege el interior del cuerpo del mismo, luego la corteza que contiene el pigmento que da el color y las células que le proporcionan elasticidad al pelo y, por último, la capa interior, que está formada por tejido esponjoso².

La parte que se ve es el cuerpo y la raíz está por debajo de la piel; alrededor de esta hay una serie de células alimenticias, donde nace el nuevo cabello y sale hacia el mundo exterior, al mismo tiempo que expulsa al viejo; ellos se están reemplazando constantemente; he aquí la ventaja que tiene sobre la piel; si es dañado, volverá a crecer. En la base de la raíz existen, además, glándulas que producen una grasa que lo lubrica y le proporciona su brillo y suavidad. Su condición depende en realidad de la del cuero cabelludo: si es grasiento, así será su cabello, al menos cerca de la piel, aunque sus extremos puedan ser secos, lo cual constituye un problema común en la juventud. Ellos pueden crecer rectos o rizados, lo que depende de la estructura de la raíz; si es pareja, el cabello crece perfectamente recto, en tanto si es desigual o está distorsionada de alguna forma,

este emerge ondeado o rizado³. Los contornos de las raíces dependen de la herencia y el individuo tendrá siempre el mismo tipo que sus padres, ya sea de uno o de otro o una combinación de ambos.

Los cabellos pueden volverse más oscuros durante el crecimiento; los bebés con frecuencia tienen el pelo rubio que gradualmente varía en la pubertad; ello se debe a los cambios metabólicos del equilibrio hormonal. El crecimiento promedio es media pulgada (1cm) mensualmente y unas 16 pulgadas por año; crece más rápido en climas cálidos y puede acelerarse a la edad de 14 y 15 años durante aproximadamente diez años; cuando alcanza una longitud de 10 pulgadas (25 cm) comienza a crecer lentamente, a la mitad de su ritmo normal, y la fase de crecimiento puede durar de dos a seis años; algunas jóvenes lo pueden tener hasta la cintura por tener un ritmo rápido de crecimiento y un largo período de vida⁴. No es cierto que el cortarlo "lo hace crecer como la hierba", el sigue el mismo ritmo. Todos debemos saber que se pierden de 50 a 100 cabellos cada mes, pues en la cabeza existen de 90 000 a 140 000, aunque parezca insignificante; normalmente el 90% crece y el 10% descansa; los que están en reposo permanecen en su sitio dos o tres meses, mientras uno nuevo se va formando y va empujando al viejo para expulsarlo; cuando cae uno, es reemplazado por otro; si usted extrae uno de raíz, deja detrás el "nido de cría" que alimentará a un nuevo cabello y lo procreará, por lo que arrancar un pelo nunca es algo permanente; el perdido dejará otro en vía de reemplazo⁵.

La textura de su pelo se hereda, pero su fortaleza y condición dependen de la alimentación; una dieta de alto contenido proteico, que incluye muchas frutas frescas y vegetales, es buena para el cabello; es esencial consumir alimentos que contengan el complejo de vitaminas B, también A y C. En el grupo de minerales están el yodo y el hierro, que contribuyen a la salud capilar; la falta de yodo puede ser la causa de sus males. No debe olvidarse el cuidado con la cutícula; es importante mantenerla en excelentes condiciones para que luzca una superficie sedosa, que refleje la luz y el brillo, no importa las condiciones en que se encuentre su cabello, ni su longitud o peinado; si usted practica las reglas que proporcionan salud a él y a su estructura, tendrá una adecuada presencia. Su psiquis la recibirá con agrado y le ahorrará molestias; por tanto, cepíllelo y pénelo suavemente, y solo con la frecuencia suficiente para mantenerlo ordenado y no dañarlo. Utilice el cepillo y el peine adecuados y manténgalos escrupulosamente limpios. Conozca su tipo de pelo y trátelo según sea el mismo. Seleccione convenientemente el champú más apropiado y luego úselo sin excesos. Lávese el cabello las veces que sea necesario; el lavado frecuente no hace daño. Recuerde que el pelo sucio arruina su apariencia⁶. Documentese sobre los acondicionadores y utilícelos después del champú. El cabello se seca mejor de forma natural. Debe evitar cualquier tratamiento químico, como permanente, decoloración, tinte y desriz. Protéjalo de una exposición excesiva al sol: un poco es saludable, demasiado no es conveniente. Valore sus condiciones; usted puede hacer lociones con manzanilla para pelo claro, romero y majagua para pelo oscuro para que adquiera una mayor vitalidad; incluya zumo de limón, siempre con la orientación de un especialista de salud y belleza. No duerma con cabellos mojados, trenzados, con ligas u otros adornos; el cabello respira, y el exceso de humedad acelera su muerte.

Referencias bibliográficas

1. Alfaro Lefevre R. Aplicación del proceso de enfermería. 3^{ra} ed. España: Harcourt Brance; 2000.
2. Mederos Collazo C. Gerencia y negociación en la solución de problemas en atención primaria de salud. En: González García G. Familia y sociedad. La Habana: Ciencias Médicas; 2004. p. 37-56.
3. Velásquez Zúñiga G. Afecciones más frecuentes de la piel. En: Álvarez Sintés R. Temas de medicina general integral vol.2. La Habana: Ciencias Médicas; 2001. p. 960-70.
4. Espinas BJ, Alonso MMR, Lorenzo RA, Castro GJA, Martín Carrillo DP. Guía de actuación en atención primaria. Barcelona: SEM; 1998.
5. Dayale Barjas C, Rosell Puig W. Elementos básicos de medicina bioenergética para estudiantes de Ciencias Médicas. La Habana: Ciencias Médicas; 2001.
6. UNESCO. La educación encierra un tesoro. Rev Cubana Educ Med Super [serie en Internet]. 2002 [citado 10 May 2006];16(11):[aprox. 8 p.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412002000100004&lng=es&nrm=iso&tlng=es