

DOI:10.4464/MC.2013.41.3.5065

Los cambios estacionales del cabello: hasta dónde la verdad de la caída otoñal

Seasonal changes of the hair: where is the truth about the autumn loss?

*Moreno de verde luna,
anda despacio y garboso.
Sus empavonados bucles
le brillan entre los ojos.*

FEDERICO GARCÍA LORCA (1898-1936)

La pérdida de cabello en el otoño es una queja común en las consultas dermatológicas, que la mayoría de pacientes asumen como fisiológica. Pero también es cierto que muchos de los más ortodoxos científicos se han preguntado con escepticismo alguna vez, si realmente ocurre, y si, en el caso de que se produzca, es en verdad un proceso natural.

El pasado: los animales

Si nos remontamos a los orígenes de la especie humana y a su entronque con los animales en el gran árbol filogenético de la vida, podemos afirmar que la presencia de pelo es un rasgo característico de los mamíferos que juega un papel importante en el aislamiento térmico, la percepción sensorial, y en la barrera frente a daños físicos, químicos y microbiológicos de la piel. Los cambios adaptativos en la longitud y densidad del pelaje (pelaje: naturaleza y calidad del pelo o de la lana que tiene un animal) en relación con las variaciones estacionales es un hecho evidente en ellos —la muda— y constituye un mecanismo termorregulador[1]. La capacidad de la cubierta de pelo para regular la temperatura corporal está estrechamente relacionada con la longitud, espesor, densidad de éste por unidad de superficie.

Los cambios estacionales del pelo suelen tener lugar dos veces al año en la mayoría de los mamíferos que viven en climas templados o en regiones polares[2], dando lugar a oleadas de crecimiento y de muda que engendran un pelaje grueso y largo en invierno y otro corto y fino en verano.

El folículo piloso está sujeto a una renovación constante mediante la sucesión cíclica de fases de proliferación, involución y descanso, con regeneración en el ciclo sucesivo del pelo[3]. Estos ciclos —anágeno, catágeno, telógeno— están controlados de forma primordial por el fotoperiodo, y en menor medida por la temperatura ambiental y la nutrición. El primero inicia la muda o efluvio telógeno, mientras que los restantes factores pueden actuar modificando el progreso del mismo. El aumento del fotoperiodo (fotoperiodo: duración de la luz del día) en primavera y el descenso del mismo en otoño- influyen en el ciclo del pelo a través de la vía óptica y el sistema neuroendocrino (ojos, hipotálamo, hipófisis, glándula pineal, glándula tiroideas, glándula adrenal y gónadas).

Esta percepción y explicación de los cambios estacionales del pelo en los animales, ¿se puede asimilar al ser humano?

El presente: los humanos

El folículo piloso es una unidad biológica muy compleja que muestra la misma estructura básica y función en todos los grupos recientes de mamíferos placentarios, incluidas las formas más primitivas como los monotremas y los marsupiales. La evolución humana se ha caracterizado por una marcada reducción de la cantidad de pelo corporal y por un aumento de la importancia de la pigmentación en la epidermis desnuda como protección frente a los efectos de la radiación solar. La actividad de crecimiento cíclico del pelo en el hombre tiene lugar bajo un patrón en mosaico aleatorio que hace posible mantener una cubierta capilar uniforme de forma constante.

Aún así los seres humanos responden a las variaciones de la duración del fotoperiodo cambiando la secreción de melatonina, prolactina y otras sustancias, que modifican el efluvio telógeno fisiológico, minimizado por la manipulación artificial de los fotoperiodos a través de la iluminación urbana.

Headintong[4] propuso una clasificación del efluvio telógeno en dos tipos funcionales diferentes: el que es resultado de la sincronización de fenómenos que tienen lugar durante el ciclo del pelo y que da como consecuencia una caída fisiológica del mismo, y el que se produce por un acortamiento de la duración de la fase anágena, sin sincronización, subyacente a una alopecia androgenética.

En su opinión, el retraso de la fase anágena es un recuerdo de la muda de los mamíferos, que produce un ligero efluvio telógeno en el cambio del fotoperiodo, antes de caerse y reciclarse en la fase anágena.

La investigación

Diversos estudios han confirmado dicha hipótesis, identificando en hombres caucásicos sanos de edades comprendidas entre 18-39 años, un único ciclo anual con un 90% de los cabellos en fase anágena en primavera, cayendo esta cifra hasta el 80% en otoño[5, 6]. Igualmente se registró un incremento de más del doble de la caída de pelo otoñal en mujeres y hombres[7].

La investigación que engloba a un mayor número de pacientes y durante más tiempo, es un estudio[8] retrospectivo sobre 823 mujeres sanas que consultaron por pérdida de cabello, a las que se realizaron análisis bioquímicos sanguíneos para excluir otras causas, y tricogramas de seguimiento durante seis años. Se observó la existencia de una periodicidad estacional en el crecimiento y caída del pelo, manifestada por una proporción máxima de pelos telógenos en el verano, que se corresponde con la pérdida capilar del otoño.

Estos patrones son semejantes a las mudas de primavera y otoño de muchos mamíferos de climas templados de manera que las poblaciones de dichos estudios manifiestan un comportamiento estacional del ciclo del pelo probablemente controlado por mecanismos semejantes a los que se desarrollan en los animales. La influencia del estrés y otros factores emocionales, contribuyen en el hombre de la sociedad actual, a modular en algunos casos, dichos cambios estacionales[9].

Epílogo

Así pues, la pérdida de cabello puede exacerbarse, tanto en hombres como en mujeres, durante el pico de caída otoñal en los países templados, como respuesta a los cambios hormonales inducidos por el fotoperiodo.

Estas variaciones pueden tener importantes implicaciones en la evaluación de nuevas terapias o tratamientos dirigidos a estimular, inhibir o eliminar el crecimiento del pelo. Para ser más exactos, las mediciones realizadas en dichas investigaciones deberían llevarse a cabo, al menos, a lo largo de un año para así evitar que las variaciones estacionales naturales contaminasen los resultados de los estudios. En la etapa estacional de efluvio telógeno, los folículos implicados probablemente no responderán con la misma intensidad al agente terapéutico, dando lugar a falsos negativos, mientras que en la etapa de recuperación, el incremento espontáneo de crecimiento de pelo puede interpretarse como falso positivo.

A. Guerra Tapia

Profesora Titular de Dermatología. Departamento de Medicina.
Universidad Complutense de Madrid. España.

E. González-Guerra

Acreditada por la ANECA como Profesora Ayudante Doctor. Departamento de Medicina.
Universidad Complutense de Madrid. España.

Bibliografía

1. Neufeld A, Conroy G. Human Head Hair Is Not Fur. Wiley-Liss 2004. Published online in Wiley InterScience (www.interscience.wiley.com). DOI 10.1002/evan.20011
2. Yoneyama S, Hashimoto S, Honma K. Seasonal changes of human circadian rhythms in Antarctica. *Am J Physiol* 1999; 227: R1091-7.
3. Kligman AM. The human hair cycle. *J Invest Dermatol* 1959; 33: 307-16.
4. Headington JT. Telogen effluvium. New concepts and review. *Arch Dermatol* 1993; 129: 356-63.
5. Randall VA, Ebling EJJ. Seasonal changes in human hair growth. *Br J Dermatol* 1991; 124: 146-51.
6. Orentreich N. Scalp hair replacement in men. En: Montagna W, Dobson RL, editors. *Advances in biology of skin: hair growth*, vol. 9. Oxford: Pergamon Press; 1969, pp. 99-108.
7. Courtois M, Loussouarn G, Hourseau S, Grollier JF. Periodicity in the growth and shedding of hair. *Br J Dermatol* 1996; 134: 47-54.
8. Kunz M, Seifert B, Trüeb RM. Seasonality of hair shedding in healthy women complaining of hair loss. *Dermatology* 2009;219:105-10. doi: 10.1159/000216832.
9. Wehr TA, Duncan Jr WC, Sher L, Aeschbach D, Schwartz PJ, Turner EH et al. A circadian signal of change of season in patients with seasonal affective disorder. *Arch Gen Psychiatry* 2001;58: 1115-6.