

Tricorrexis nudosa

Henriette De La Garza, MD, Kesha J. Buster, MD y Anna Levin, BA

Antecedentes

La tricorrexis nudosa (TN) es un trastorno común caracterizado por la rotura del cabello debido a puntos débiles en el cabello. Aunque existen formas hereditarias, el tipo más común de TN se debe a un trauma físico o químico en el cabello. Ocurre con más frecuencia en individuos de origen africano con cabello rizado. La forma en espiral del folículo piloso y el tallo del cabello predisponen al cabello africano a que se rompa. El cabello africano naturalmente es menos denso y crece más lento que el cabello de otros grupos étnicos y tiene mayor riesgo a dañarse significativamente cuando se expone a tratamientos cosméticos.

Causa

Incluso en su estado natural, el cabello africano es más vulnerable a la rotura. Cuanto más rizado es el cabello, más susceptible es. También tiene una tendencia a formar nudos de forma natural, y cuando se peina el cabello anudado, se puede producir la rotura del cabello. Sin embargo, existen 4 cosas para el cuidado del cabello que conducen a la rotura del cabello: calor, alisado químico u ondulado permanente, coloración permanente del cabello y productos para secar el cabello.

Calor: las herramientas de peinado con calor (por ejemplo, secadora, peines calientes, rizadores, planchas) utilizan temperaturas extremadamente altas para alterar temporalmente la forma y el estilo del cabello. Este calor puede debilitar el cabello y hacer que se rompa. Además, el aceite caliente que se usa a veces durante este proceso también puede correr hacia el cuero cabelludo y contribuir a la formación de cicatrices que conducen a la pérdida permanente del cabello.

Químicos: Todos los alisadores químicos y las ondas permanentes dañan la raíz del cabello, haciendo que el cabello sea más frágil. Quitar la capa protectora externa de la raíz, rompen los enlaces químicos, y alteran la composición de aminoácidos del cabello, lo que hace que el cabello sea más débil, quebradizo, seco y menos brillante.

Color: El color permanente del cabello cambia la composición química del cabello y lo hace más débil. El uso repetido puede provocar la rotura del cabello, puntas abiertas, sensación indeseable del cabello y apariencia opaca. Los colores semi-permanentes y los colorantes temporales tienen menos efectos negativos.

Secado: Debido a su naturaleza rizada, el cabello africano no se recubre fácilmente con el aceite natural del cuero cabelludo. Lavarse el cabello con demasiada frecuencia evita que el aceite natural del cuero cabelludo cubra y proteja el cabello dejándolo demasiado seco. Además, los geles para el cabello, aerosoles y otros agentes de peinado moldean el cabello y pueden causar rotura, especialmente cuando el cabello se peina, cepilla o manipula de otra manera con el producto o productos en el cabello. El uso de champús secadores sin acondicionadores humectantes puede exacerbar la sequedad y la rotura.

Otro: El daño físico frecuente por peinarse, cepillarse, rascarse o masajear excesivamente el cuero cabelludo también puede causar la rotura del cabello. Además, tirar del cabello a través de trenzas apretadas, giros, extensiones, tejidos u otros estilos apretados puede aumentar la formación de nudos y la probabilidad de rotura. Otra posible causa de rotura del cabello es la infección por hongos en el cuero cabelludo y / o el cabello. Esto es más común en los niños afroamericanos, pero no es raro en las mujeres afroamericanas. Algunas enfermedades asociadas con esta condición incluyen hipotiroidismo, síndrome del cabello rizado de Menkes, síndrome de Netherton y displasia ectodérmica.

Cualquier combinación de las causas anteriores de rotura del cabello tendrá un efecto acumulativo.

¿Cómo se si tengo trichorrhexis nodosa?

Los pelos tienden a romperse en el eje medio después mínima manipulación. Puede haber áreas de su cuero cabelludo con cabello más corto. Puede notar pequeños nudos blancos en su cabello que corresponden a divisiones de cabello. También puede observar roturas en la unión del crecimiento de cabello procesado y nuevo cerca del cuero cabelludo, especialmente en la parte posterior de la cabeza y la nuca. Es posible que sienta como si su cabello no estuviera creciendo y su cuero cabelludo puede sentir picazón, enrojecimiento o dolor.

Tratamiento

Una vez que los cabellos se rompen, no se pueden reparar, por lo que la prevención es la clave. Limite el estrés físico al cabello (por ejemplo, peinarse, rascarse). Si le pica el cuero cabelludo, los champús anticaspa pueden ser útiles, pero también pueden secar el cabello africano.

Considere usar el cabello en su estado natural, ya que evitar el calor y los químicos es óptimo para permitir que su cabello se recupere. Sin embargo, si se desean relajantes, aplique un ungüento protector como vaselina en el cuero cabelludo antes de la aplicación (es decir, base), y solo aplique los productos químicos al crecimiento de cabello nuevo para evitar más daños en el cabello previamente relajado. Considere el uso de cremas relajantes de amonio bi-sulfato, que son las menos dañinas; pero tenga en cuenta que estos no son permanentes. Si desea un relajante permanente, aplíquese con un profesional con una frecuencia no mayor a cada ocho semanas. Los relajantes deben ser seguidos por un enjuague completo con champú neutralizante. Espere al menos 2 semanas después de relajar / ondear su cabello para teñirlo de forma permanente. Una alternativa es usar colorantes temporales o tintes semipermanentes para el cabello, que son menos dañinos y se pueden usar el mismo día que los alisadores químicos.

Limite el uso de calor en el cabello tanto como sea posible, usando calor una vez por semana como máximo. Use un peine / rizador / plancha caliente solo sobre el cabello limpio y seco.

Use champús acondicionadores y enjuagues humectantes con ingredientes que protejan el cabello. Los ingredientes que retienen la humedad incluyen PCA de sodio, glicerina, pantenol, quitosano, dimeticona y / o silicona. El uso de acondicionadores sin enjuague o tratamientos de acondicionamiento profundo calentados levemente que contengan dichos ingredientes también pueden ser útiles, ya que la aplicación prolongada ayuda a cubrir y proteger el cabello.

Si se utilizan trenzados, extensiones o tejidos, se debe evitar un "tirón apretado". Ningún peinado debería ser doloroso. Los estilos trenzados deben quitarse cada 6-8 semanas para evitar la acumulación de restos y bloqueos que, cuando se quitan, pueden contribuir a la rotura.

Evite el uso de productos para el cabello que contengan alcohol. Limite peinarse el cabello con productos para peinar. Lave o enjuague los productos del cabello antes de volverse a peinar. Recorte regularmente las puntas dañadas.

Puede ser necesaria una visita con un dermatólogo para adaptar un régimen de tratamiento y posiblemente descartar una infección micótica subyacente en los casos que sean refractarios a las medidas anteriores.