

**A**L senador Jaime Guzmán se le empezó a caer el pelo antes de los treinta años. A los 35, ya era un calvo notorio. "Hoy, a los 44, acepto mi pelada con resignación, porque es incómoda. En invierno da frío y, en verano, calor. Mis adversarios políticos creen que me ofenden gritándome «pelao...!» Lo usan como un garabato, pero yo soy un pelao digno... Me han recomendado los más diversos champús, pero me da cuenta de que lo mío era un fenómeno inevitable, por cuanto mi abuelo sufrió el mismo problema. Nunca intenté disimular mi calvicie... Para mí, usar peluca sería tan trágico como estirarse la cara... Y aunque usted no lo crea, tengo que preocuparme del peinado, pues las cuatro mechas que me quedan se desordenan con suma facilidad. Es un poco ridículo, pero debo utilizar peineta. Nunca quise usar sombrero debido al consejo de un pelao a quien aprecio. Me dijo que la cabeza se acostumbraba al calorcito y que cuando uno se lo sacaba, se resfriaba".

#### CABEZA NORMAL

Entre cien mil y doscientos mil cabellos cubren la cabeza normal del ser humano. Cada pelo tiene una vida promedio de tres años y cuatro meses (la mujer hasta cinco años) y pasa por tres fases. Durante la primera, que dura tres años, crece continuamente. En la segunda, de sólo tres semanas, deja de hacerlo, y en la tercera, de tres meses, ingresa a una etapa de descanso para al final caer.

—A diario se van entre cincuenta y cien pelos y eso es absolutamente normal... El destino de un cabello es

crecer, morir, caer y volver a crecer. No hay que preocuparse, porque una vez concluidas las tres fases de cada ciclo se inicia uno nuevo y los pelos vuelven a salir en el mismo lugar —explica el endocrinólogo *Patricio Contreras*.

Tanto la densidad como la longitud del pelo se determinan genéticamente y varían según la raza, el sexo y la edad. Así, la densidad promedio en el cuero cabelludo entre los veinte y los treinta años es de 615 pelos por centímetro cuadrado. Entre los treinta y los cincuenta, baja a 485. "Pasado el medio siglo sigue descendiendo, tanto en el hombre como en la mujer. Por eso es común y normal que las abuelitas luzcan cabezas ralas... Nadie puede esperar que el cabello sea eterno, porque los ciclos se agotan", dice el médico dermatólogo *Raúl Cabrera*.

#### PELADO ESCRITOR

Al escritor *José Luis Rosasco* ya se le agotó, pero le importa un comino. Por escrito, nos entregó su visión. "Acojo mi pelada con júbilo. En un futuro no lejano todos los seres humanos serán pelados, de manera que los pelados de hoy somos unos adelantados en la historia de la humanidad. Es privadamente notoria la superlativa virilidad de los pelados. Un pelado pobre es cosa muy rara, un pelado tonto es un tonto pelado, pero no un pelado tonto porque no los hay. Pelada con peluca es peor que Judas".

#### ¿POR QUE SE CAE?

Razones para que el cabello se caiga existen muchas. Síquicas, *stress*, anemias, fiebres, medicamentos... Pero la más importante, por la cantidad de personas que involucra, es la *calvicie androgénica*



Médicos especialistas explican la calvicie. Pelados destacados prestan sus cabezas a *Revista del Domingo* y cuentan cómo afrontan la vida sin pelo.

Texto: Pedro Alvarez  
Fotografías: Patricio Baeza

JAIME GUZMAN:  
"Mis adversarios políticos creen que me ofenden gritándome «pelao...!»".



causa, interacción entre hormona masculina y *5-alfa-reductasa*. La ventaja de ellas es que producen 24 veces menos testosterona que el hombre.

Los dramas de la mujer vienen por otro camino. Según *Patricio Contreras*, es usual que durante el embarazo noten que tienen más pelos que de costumbre. "Eso se debe a la acción de las hormonas placentarias que actúan sobre el cabello impidiendo que un número importante de pelos pase de la fase de crecimiento a la fase de descanso. Ahora, una vez producido el parto, estos pelos «atrasados» se ponen al día, ingresan a la fase de descanso y en tres meses se caen. Se puede perder entre un cinco y un diez por ciento de la cabellera, pero es absolutamente normal y pasajero".

Según el endocrinólogo, el pelo anuncia su caída. Con los años, va adoptando un carácter veloso (cada vez más corto, más fino y con menos color). Una forma práctica de saber cuándo la cabellera camina hacia la escasez la entrega el médico francés *Bouhanna*. "Tres días después del lavado, hay que tirar un mechón de unos diez cabellos en tres puntos del cuero cabelludo: frente, sienes y nuca. Si en uno de ellos quedan más de dos pelos en la mano, significa que llegó el momento de preocuparse".

#### PELADO EXTRANJERO

*Daniel Samper*, espléndido periodista y columnista colombiano, pelado también, escribió un sabroso artículo porque le preocupaba la

sigue a la vuelta □ □ □

# FRANCAMENTE CALVOS

—Hoy se sabe que se produce por la interacción entre las hormonas andrógenas (masculinas) y un componente genético —explica *Patricio Contreras*.

Todo se descubrió gracias a un médico estadounidense que, en 1947, conoció a un par de gemelos hombres de 40 años de edad, uno castrado antes de la pubertad y el otro no. Entre ambos, el investigador detectó otra gran diferencia: el *sano* era calvo y el *castrado* lucía rutilante cabellera. Posteriormente, el castrado se sometió a un tratamiento de testosterona (hormona masculina) y

en seis meses quedó igual de calvo que su hermano.

—Esta observación entregó la clave —señala *Patricio Contreras*—. Siendo la herencia la misma, la calvicie se manifestaba sólo cuando había presencia de hormona masculina.

—¿Y no es un contrasentido?

—Un momento... Los pelos del cuerpo tienen distintos comportamientos frente a las hormonas masculinas. Por ejemplo, en barba, pecho, abdomen, extremidades se trata de un pelo llamado *sexual masculino* y crece cuando existe suficiente cantidad de testosterona...

Por eso las mujeres no tienen pelo en pecho. Ahora, la cabeza también cuenta con diferentes tipos de pelos en sienes, nuca y vértex (la parte superior). El cabello de los dos primeros lugares es indiferente a la hormona masculina. En cambio, el de la parte superior tiene una característica muy curiosa. Ante la presencia de testosterona, es el único tipo de pelo del organismo que en vez de crecer se cae. A eso se debe que exista mucha gente extremadamente peluda y calva. Ejemplo típico, los árabes.

—¿Pero si todos los hombres tienen más o menos la misma cantidad de

*hormonas masculinas, por qué a algunos se les cae el pelo y a otros no?*

—Es que también existe un elemento genético. Este se manifiesta en los niveles de una enzima que se llama *5-alfa-reductasa*. Esta enzima actúa sobre las hormonas masculinas y amplifica su efecto. Así, cuando los niveles son altos, se favorece la caída del cabello y el crecimiento del pelo en otras regiones del cuerpo (árabes). Al revés, cuando los niveles son bajos, las personas lucen poco pelo en el cuerpo, pero rara vez son calvos (pueblos lampiños: mapuches, japoneses...).

Según *Patricio Contreras*, la calvicie androgénica ocurre con mucho más frecuencia e intensidad en el hombre. "Alrededor de los cincuenta años de edad, lo normal es que por lo menos el 75 por ciento de los varones sufra calvicie parcial".

A las mujeres, agrega, también las ataca, pero con menor fuerza. "Después de los treinta años sólo un cinco por ciento de ellas sufre algún grado pequeño de calvicie, que rara vez se transforma en total".

—Ahora, tanto en uno como en otro, el problema responde a la misma

ROBERTO PULIDO:  
"No me hago parrones para ocultar mi pelada ni partiduras donde no corresponden".



viene de la vuelta □ □ □

discriminación contra los calvos.

"Hace un tiempo, cuando estaban de moda los filmes contra los nazis, uno podía apostar la casa contra el salario mínimo a que uno de los cabecillas nazis aparecía rapado. Yo no sólo casaba la apuesta, sino que daba monóculo. Gané invariablemente. Los jefes nazis aparecían siempre sin pelo y con monóculo. Los buenos, en cambio, eran los gringos y tenían pelo, mucho pelo, cantidades enormes de pelo. Después cambiaron las cosas y los gringos se volvieron malos. Regresé al cine. Quería desquitarme viendo las películas sobre Vietnam. Y entonces me topé con la consumación de la injusticia: ahora los gringos eran malos, pero estaban rapados. Vi *Apocalipsis Now*, vi a *Marlon Brando* malo, vi a *Marlon Brando* calvo y no aguanté más. Sólo volveré al cine cuando repongan *El Rey y yo* de *Yul Brynner*".

### ¿QUE HACER?

A pesar de que el problema de la calvicie está resuelto desde el punto de vista teórico, aún no existe un tratamiento efectivo que la combata. "Básicamente éste consistiría en contrarrestar el efecto de las hormonas masculinas", explica Patricio Contreras. "Pero es obvio que eso en el hombre acarrearía problemas muchísimos más graves. Por lo tanto, una terapia eficaz sólo va a ser posible cuando se pueda disminuir el efecto de los andrógenos nada más que a nivel de la piel... Y de eso estamos lejos".

Distinta es la situación de las mujeres con problemas androgenéticos. Cuentan con tratamiento endocrino, ya que en ellas resulta mucho menos complicado neutralizar las hormonas masculinas. "Ahora, no todas logran terminar con la caída del cabello. Diría que alrededor del cincuenta por ciento se beneficia en forma clara y recupera el cabello. Todo depende de la prontitud con que se inicie el tratamiento".

Fuera del campo endocrino, existe una droga que se vende para luchar contra la calvicie androgenética. Se trata del *minoxidil*, un medicamento que se usó para tratar la hipertensión y que, como efecto secundario, hacía crecer pelos.

Las opiniones respecto a su efectividad son dispares. Patricio Contreras dice que es "esencialmente inútil... En términos reales funciona en un porcentaje muy bajo de personas, a un costo muy alto, y siempre y cuando se aplique de por vida. Pero el peor obstáculo es que en los casos en que funciona no se sabe exactamente cómo lo hace. Se dice que es un vaso dilatador... pero no hay nada claro. Es muy arriesgado usar un medicamento del que desconocemos su mecanismo de



JOSE LUIS ROSASCO: "Acojo mi pelada con júbilo".

HORACIO SAAVEDRA: "Fui esclavo del espejo, la peineta, el secador y la laca".



acción. Ahora, si realmente sirviera, se limitaría sólo a personas jóvenes con calvicies incipientes, porque está muy claro que el sujeto calvo no tiene vuelta".

Más optimista resulta el dermatólogo Raúl Cabrera. Aunque concuerda en que el calvo tiene poco destino, dice que el *minoxidil* "es quizás el primer producto que médicamente merece ser aconsejado. Yo lo recomiendo, porque gracias a él se consigue que llegue más sangre a la raíz del pelo... Es como regar una planta".

—¿Pero impide que se caiga o hace crecer pelo?

—Este tipo de drogas por lo general impide la caída del cabello. Ahora, respecto a la aparición usando *minoxidil*, se ha visualizado que más del cincuenta por ciento de los pacientes después de cuatro meses pueden tener algún grado de respuesta y que un veinte por ciento muestra logros cosméticamente aceptables. Al término de un año, los porcentajes pueden subir un poco... Ahora, las personas que no hayan logrado nada al año, lo normal es que no lo consigan nunca.

Antes de terminar con los tratamientos, el doctor Cabrera pretende destruir cuatro mitos. El primero: "No sirve de nada cortar el cabello seguido o raparse el cuero cabelludo para lograr pelos más gruesos. Eso es inútil de *pe a pa*. Tan inútil como cuando las mamás pelan a sus guaguas para que les brote una cabellera espléndida". El segundo: "La caspa jamás le ha botado el pelo a nadie". El tercero: "El cabello no se cae si se lava todos los días". El cuarto: "Mucha gente cree que se deben consumir grandes cantidades de proteínas para afianzar el cabello. Lo que sucede es que el pelo para crecer necesita proteínas, hidratos de carbono, vitamina B, hierro y zinc. Ahora, las personas que comen normalmente no necesitan ningún tipo de ingesta adicional... El pelo se conserva sin necesidad de dietas suplementarias. Incluso en los campos de concentración alemanes la gente mantenía su cabello hasta las últimas circunstancias. Hoy también existe una tremenda corriente de administración de gelatinas o elementos nutritivos que se aplican directamente al cuero cabelludo. Tampoco sirven, porque los nutrientes le deben llegar al pelo por

los vasos sanguíneos... Mire, todo lo que se agregue por la vía de cremas, ungüentos, pomadas, jaleas es inútil para que crezca el pelo".

### PELAO MUSICAL

Horacio Saavedra empezó a perder su pelo a los treinta años. Hoy, a los 43, dice haberlo asumido. "Tengo antecedentes familiares, mi papá era calvo. Al principio me dió pena y me peinaba de forma que no se notara... En el ambiente artístico hay que cuidar la imagen, pero, la verdad, me veía ridículo. Era un esclavo del espejo, la peineta, el secador y la laca. No podía usar gorro, ni bañarme en la piscina, ni enfrentar el viento, ni ponerme un suéter apretado, ni abrir el vidrio del auto, ni hacer esquí... Hasta que un día dije basta. Aproveché una gira a Estados Unidos y decidí dejar mi pelada al aire. Cuando volví, algunos connotados amigos me aconsejaron usar peluca. Incluso uno de mis músicos tenía fábrica... No quise, porque el día que decidí enfrentar el mundo a cabeza descubierta me cambió la vida. Sin trancas ni traumas, me liberé".

### ULTIMO RECURSO

Cuando todo falla, queda la cirugía. Se sabe que los únicos pelos de la cabeza que se caen ante la presencia de hormona masculina y bajos niveles de *5-alfa-reductasa* son los de la parte superior del cráneo. Por lo tanto, la idea de la cirugía es trasplantar pelos de las sienes o la nuca (que no se caen) a la superficie alta de la cabeza. "Lo curioso es que éstos se comportan allí como si estuvieran en su lugar de origen y se mantienen. Lo importante no es el sitio donde se implantan, sino de dónde vienen los pelos", explica el cirujano plástico *Oswaldo Covarrubias*.

Existen básicamente cuatro técnicas de cirugía.

*Colgajos*. Consiste en sacar una lengüeta de cuero cabelludo con pelo de cada una de las sienes y trasplantarla a la zona de calvicie en donde, previamente, se ha extraído un trozo de piel con las mismas dimensiones.

—¿Y qué pasa con el hueco que queda en las sienes?

—Con cirugía, se une y sutura... La cicatriz permanece

cubierta con el pelo y no se ve... Hay que tener mucha experiencia para poner las lengüetas de modo que las entradas parezcan naturales.

*Reducción de alopecia*. Se extrae un pedazo de cuero cabelludo del centro de la cabeza y se une en la línea media. "Se puede repetir en varias oportunidades hasta reducir la superficie calva".

*Trasplantes o injertos clásicos*. De la región con pelo, utilizando una especie de «sacabocado», se extraen cilindros con diez a doce pelos y se implantan en la parte sin cabello a cierta distancia uno del otro para que prendan. "El problema es que mientras están creciendo la cabeza se ve como pelo de muñeca", explica *Covarrubias*.

*Microinjertos*. Se toma una pequeña lengüeta de cuero cabelludo y con una lupa se extraen injertos de uno a tres pelos, que luego se trasplantan. "Sus ventajas radican en que la distribución de cabellos es mucho más armónica y natural y la técnica menos invasiva. Además, prácticamente no deja cicatrices". Y al que no se atreva con la cirugía, le queda la peluca o... lucir al viento y con dignidad la pelada.

### PELAO PERIODISTA

Como *Roberto Pulido*, quien, muy serio, asegura que nadie le dice «el pelao Pulido». "No tengo ningún apelativo relacionado con mi condición de pelado. Siempre lo he tomado con mucha naturalidad. Vivo conforme. No me hago parrones para ocultarlo, tampoco tratamientos ni partiduras donde no corresponden... La única desventaja es que uno se convierte en punto de referencia de la gente y resulta usual oír frases como «del pelao, tres gallos a la derecha...» No me importa, soy un calvo digno y jamás usaría peluca. Si lo hiciera significaría que en vez de sufrir una enfermedad en la superficie de la cabeza, la tendría adentro de la cabeza". [R&D]