



Guía Visual Profesional para Pacientes

Salud del Cabello, Uñas y Piel

Redactada por un experto en tricología, dermatología clínica y nutrición funcional

1. ENFERMEDADES DEL CABELLO

Principales enfermedades del cabello y cuero cabelludo

Enfermedad	Descripción breve
Alopecia androgenética	Caída progresiva por sensibilidad genética a andrógenos
Efluvio telógeno	Caída difusa por estrés, parto, cirugía, fiebre o déficit nutricional
Alopecia areata	Autoinmune. Pérdida en parches redondos, puede avanzar a alopecia total
Tiña capitis	Infección micótica, común en niños, causa descamación y pérdida focal
Foliculitis	Inflamación/infección del folículo piloso, puede llevar a cicatrización

Causas y factores de riesgo

- Deficiencia de hierro, zinc, proteínas, biotina y vitaminas D y B12
- Estrés crónico y alteraciones hormonales (hipotiroidismo, SOP)
- Dietas extremas, cirugía bariátrica, mala absorción intestinal
- Uso excesivo de calor/químicos
- Trastornos autoinmunes

Edades más afectadas: mujeres de 20 a 55 años (postparto, perimenopausia y menopausia)

¿Por qué los tratamientos farmacológicos no son eficaces?

- No tratan el origen nutricional, hormonal o inmunológico
 - Minoxidil puede generar dependencia, caída de rebote y efectos colaterales (hipotensión, dermatitis)
 - Finasterida tiene riesgos hormonales en mujeres (embarazo, libido, menorragia)
-

Nutrientes con mejor y mayor evidencia clínica

Nutriente	Beneficio	Dosis recomendada
Hierro	Formación capilar (si hay anemia)	18–65 mg/día
Zinc	Crecimiento, antiinflamatorio	10–30 mg/día
Vitamina D	Regulación inmunitaria	1000–4000 UI/día
Biotina	Fortalece queratina	2500–5000 mcg/día
Omega-3	Mejora folículo y circulación	1000–2000 mg/día
Proteína	Esencial para el tallo piloso	≥1.2 g/kg/día

Fitoterapia con evidencia científica

Planta	Mecanismo	Dosis
Maca andina (Lepidium meyenii)	Estimula crecimiento vía hormonas y antioxidantes	1.5–3 g/día
Saw Palmetto	Inhibe DHT (alopecia androgenética)	320 mg/día
Romero (Rosmarinus officinalis)	Mejora microcirculación	Loción tópica diaria
Ortiga verde (Urtica dioica)	Antiinflamatoria y hormonal	300–600 mg/día
Cola de caballo	Silicio para queratina	250–500 mg/día

Esquema terapéutico natural

- Biotina: 5000 mcg/día
 - Zinc: 25 mg/día
 - Maca: 3 g/día
 - Omega-3 (EPA+DHA): 2000 mg/día
 - Saw Palmetto: 320 mg/día
- Duración mínima: 3 a 6 meses**

Recomendaciones nutricionales y estilo de vida

- Dieta rica en proteínas, legumbres, vegetales, semillas, omega-3
- Evitar azúcar, ultra procesados, alcohol, tabaco
- Dormir 7–8 h y reducir estrés
- Masaje capilar y evitar calor excesivo
- No usar champús agresivos (SLS, siliconas, parabenos)

2. ENFERMEDADES DE LAS UÑAS

Principales enfermedades de las uñas

Enfermedad	Causa frecuente
Onicodistrofia	Déficit de zinc, biotina o trauma repetitivo
Onicomycosis	Infección por hongos, común en pies
Leuconiquia	Manchas blancas por trauma o deficiencia de zinc
Uñas quebradizas (onicorrexis)	Carencia de hierro, proteínas o deshidratación
Uñas en cuchara (coiloniquia)	Anemia ferropénica

Factores de riesgo y edades

- Mujeres mayores de 40 años
- Malabsorción intestinal (celiaquía, SII)
- Exposición crónica a agua o químicos (detergentes)
- Dietas restrictivas, estrés, disbiosis intestinal

Por qué los medicamentos no son eficaces

- Antimicóticos orales son hepatotóxicos y lentos (3-12 meses)
- No tratan la raíz nutricional
- Tópicos mal absorbidos en la lámina ungueal

Nutrientes con mayor evidencia

Nutriente	Función	Dosis
Biotina	Fortalece queratina	2500–5000 mcg/día
Zinc	Repara lámina ungueal	15–30 mg/día
Hierro	Corrige coiloniquia	18–60 mg/día
Vitamina A y E	Antioxidante ungueal	A: 2500 UI / E: 200–400 UI
Silicio	Mineral estructural	10–25 mg/día

Fitoterapia para salud ungueal

- **Cola de caballo:** rica en silicio
- **Ortiga:** remineralizante
- **Aceite de árbol de té:** antimicótico tópico
- **Ajo:** tópico o cápsulas, antifúngico natural

Esquema terapéutico natural

- Biotina: 5000 mcg/día
 - Zinc: 25 mg/día
 - Cola de caballo: 500 mg/día
 - Aceite de árbol de té: aplicar 1–2 veces/día
 - Silicio orgánico: 20 mg/día
-

Recomendaciones

- Evitar humedad crónica en manos/pies
 - Usar guantes en tareas domésticas
 - Hidratar uñas con aceites naturales
 - Suplementar en casos de dieta baja en proteína o veganos
-

3. ARRUGAS Y ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO

¿Qué son las arrugas?

Son **pliegues permanentes en la piel** causados por **pérdida de colágeno, elastina, ácido hialurónico** y daño oxidativo celular. Afectan cara, cuello, manos y escote.

¿Cómo y por qué se producen?

- Daño por radiación UV y luz azul
 - Oxidación por radicales libres
 - Disminución de colágeno con la edad
 - Estrés oxidativo, inflamación y glicación
 - Pérdida de grasa subcutánea
-

¿A qué edad comienzan?

- Finas: desde los 25 años
 - Profundas: >35–40 años
 - Aceleradas en fumadoras, estrés crónico y mala alimentación
-

Factores que las empeoran

- Sol sin protección
 - Déficit de vitamina C, colágeno, silicio y antioxidantes
 - Dietas pobres en vegetales y grasas buenas
 - Insomnio, estrés crónico
 - Tabaco y alcohol
-

Nutrientes con mayor evidencia

Nutriente	Función	Dosis
Vitamina C	Estimula colágeno	500–1000 mg/día
Colágeno hidrolizado	Mejora firmeza y elasticidad	5–10 g/día
Ácido hialurónico	Hidratación dérmica	120–200 mg/día
Silicio orgánico	Reestructura tejido	10–25 mg/día
Omega-3	Antiarrugas, elasticidad	1000–2000 mg/día
Vitamina E	Antioxidante	200–400 UI/día

Fitoterapia antiarrugas

Planta	Beneficio
Centella asiática	Estimula colágeno tipo I
Aloevera	Regenerador e hidratante
Uva (resveratrol)	Antioxidante potente
Té verde	Foto protección celular
Maca andina	Revitalizante y antioxidante dérmico

Recomendaciones finales y estilo de vida

- Usar protector solar a diario (SPF 50+)
 - Hidratación ≥ 2 L/día
 - Evitar azúcar, alimentos fritos y alcohol
 - Dormir 7–8 horas por noche
 - Practicar meditación y respiración consciente
 - Nutrición rica en antioxidantes: frutas, verduras, cúrcuma, cacao, semillas
-