

Los mejores consejos para prevenir y tratar los vellos encarnados

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Las erupciones cutáneas, provocadas por los vellos encarnados, pueden tratarse en casa mediante estrategias para reducir la irritación, como permitir el crecimiento y utilizar ropa suelta para evitar la fricción. Utilizar una crema exfoliante con ácido salicílico o ácido glicólico, o un cepillo suave puede ayudar a liberar el vello y eliminar la erupción
- › Los vellos encarnados también se conocen como barbae pseudofoliculitis. Puede reducir la cantidad al exfoliar y humedecer la piel muerta antes de afeitarse y al utilizar una loción o gel lubricante; considere utilizar una afeitadora eléctrica, ya que al afeitarse muy de cerca con una cuchilla de afeitarse aumenta el riesgo
- › Las máquinas de afeitarse se encuentran diseñadas para afeitarse en dirección al crecimiento del vello, y no en contra. Asegúrese de no estirar la piel y de utilizar el menor número posible de movimientos para reducir la irritación
- › Los vellos encarnados pueden ser molestos e incómodos, pero a menudo se resuelven por sí solos; es necesario reconocer la infección a tiempo, por medio de señales como enrojecimiento, dolor y pus. Los casos leves pueden tratarse en casa con el uso de compresas tibias varias veces al día, así como una solución antiséptica

A medida que se acerca el verano en los Estados Unidos, un mayor número de personas se afeitan las líneas de bikini, las piernas y el pecho para prepararse para el uso de trajes de baño. La cantidad del afeitado, la fricción y el pelo rizado son factores que

aumentan el riesgo de pseudofoliculitis barbae, comúnmente conocida como erupciones, vellos encarnados o protuberancias de afeitado.

Esta afección cutánea tan común generalmente ocurre con el afeitado y es una respuesta inflamatoria provocada por el vello encarnado debajo de la piel. Esta afección es más notoria alrededor del área de la barba y el cuello, pero puede ocurrir en cualquier lugar donde se afeite o depile el vello, incluyendo las axilas, el área púbica, la cara y las piernas.

Existen dos afecciones que pueden inflamar los folículos pilosos, como la pseudofoliculitis barbae y la foliculitis barbae. La diferencia se encuentra en el desencadenante de la inflamación.

Aunque la foliculitis barbae es causada por una infección bacteriana o viral, la pseudofoliculitis es una irritación causada por el afeitado y los vellos encarnados. Ambas condiciones se agravan cuando existe otro tipo de dermatitis.

Anatomía de los folículos pilosos

El vello se encuentra repleto de queratina, una proteína estructural fibrosa. Aunque tiene una estructura simple, desempeña una función importante. Debajo de la piel existe un folículo piloso que fija cada vello individual a la piel. En la base del vello existe un bulbo donde las células vivas se dividen y forman el tallo del vello.

Los vasos sanguíneos suministran oxígeno y nutrientes al bulbo y las hormonas son responsables de modificar el crecimiento y la estructura. Aunque la tasa es diferente en cada persona y, en ocasiones, sucede en diferentes fases de la vida, la tasa de crecimiento promedio es de media pulgada al mes.

Existen tres ciclos de crecimiento del vello que explican sus diferentes longitudes a pesar de ser cortado a la misma longitud.

- **Anágeno** — Esta es la fase de crecimiento cuando las células de la matriz del folículo piloso se encuentran completamente pigmentadas y experimentan una

vigorosa actividad de crecimiento. Las tres fases no suceden al mismo tiempo a lo largo del cuero cabelludo. La duración de cada fase varía según la zona del cuerpo y la edad.

En el cuero cabelludo, la duración promedio de esta fase es de 1000 días y de todos los cabellos en la cabeza de una persona promedio, aproximadamente el 90 % de ellos pasan por la fase anágena en cualquier momento.

- **Catágeno** – Durante esta fase de transición, disminuye la cantidad de pigmento en la base del folículo y la actividad de crecimiento. Durante el crecimiento normal, solo el 1 % del vello se encuentra en la fase catágena.
- **Telógeno** – En esta fase de reposo, el vello se separa del folículo piloso y se cae. La raíz puede perder o mantener la pigmentación. Un nuevo vello que crece en este folículo forzará el crecimiento del vello y el ciclo comenzará de nuevo.

¿Qué es un vello encarnado?

Durante la fase activa de crecimiento, cuando se corta el vello, este continúa creciendo nuevamente. Un vello encarnado se enrolla dentro de la piel en lugar de crecer directamente hacia la superficie. Esto ocurre más en aquellos con el vello grueso o rizado y que se afeitan cerca de la piel.

El término médico para la inflamación causada por los vellos encarnados es pseudofolliculitis barbae. Aunque esto puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo, es más común en áreas donde se afeita el vello o existe más fricción.

El afeitado con una máquina de afeitar estándar se realiza mucho más cerca de la piel que una máquina eléctrica, lo que aumenta la posibilidad de que el vello vuelva a crecer durante su periodo de crecimiento. Estos vellos encarnados se muestran como protuberancias colores canela o rojizos que no son exactamente granos, pero que parecen tener pus.

En algunos casos, la piel muerta puede causar el crecimiento lento del cabello por debajo de la piel, en lugar de hacia arriba y hacia fuera. En ocasiones, podrá observar parte del vello justo por debajo de la piel. La irritación causada por un vello encarnado produce una protuberancia roja, o incluso unas protuberancias parecidas a pequeñas **espinillas**.

Pueden causar comezón, incomodidad e irritación. Los vellos encarnados son comunes en hombres con barbas gruesas y ásperas, pero en general son mucho más comunes en las axilas y el área púbica de las mujeres.

Debido a que ocurren en áreas donde existe fricción o el vello es mucho más denso y rizado, puede ser necesario realizar un mantenimiento continuo para reducir la cantidad de vellos encarnados. Ocurren con más frecuencia durante la pubertad y raramente ocurren en el párpado o los muslos.

Aunque son médicamente inofensivos, pueden causar desfiguramiento e incluso provocar cicatrices y decoloración de la piel.

Cuando se cortan muy cercanos a o por debajo de la abertura cutánea, la punta afilada puede perforar la piel a medida que comienza a crecer. La depilación con cera, el uso de ropa ajustada y la eliminación del vello de manera agresiva pueden aumentar el riesgo de encogimiento del vello.

Cómo tratar un vello encarnado en casa

Es importante tratar los vellos encarnados a medida que ocurren, ya que los casos crónicos pueden provocar infecciones bacterianas, oscurecimiento de la piel y **cicatrización** permanente.

Los vellos encarnados varían en tamaño y, aunque no parecen desaparecer de inmediato, existen numerosas estrategias para ayudar a que la piel sane más rápido. Estas también pueden ayudar a evitar que vuelvan a salir.

Detenga la irritación — Su primer paso es dejar de hacer cualquier cosa que irrite el vello interno. Esto incluye afeitarse, depilarse y arrancarlos. Si no puede esperar a que el vello salga o no tiene un trabajo que permite la barba, es probable que necesite utilizar otras estrategias. Evite rascar el área y asegúrese de utilizar ropa suelta alrededor del vello para evitar la fricción.

Utilice un paño tibio y un cepillo de dientes suave — Los vellos que crecen en la piel pueden volver a la superficie al aplicar un paño tibio y húmedo en el área para relajar el folículo. Frote el paño con un movimiento circular para ayudar a desenrollar el vello. Si no tiene éxito, utilice un cepillo de dientes suave para liberar el vello atrapado después de preparar la piel con un paño tibio y húmedo.

Pinzas — Una vez que el vello aparezca por encima de la piel, se recomienda utilizar un juego de pinzas para enderezarlo. Sin embargo, no perforo la piel ya que esto introduce bacterias y puede causar una infección. No saque el vello, ya que esto aumenta la posibilidad de una mayor incidencia.

Ácido salicílico — Este es un beta hidroxilácido para ayudar a exfoliar las células cutáneas alrededor del vello encarnado. El ácido también penetra las glándulas sebáceas para destapar los poros y [combatir la inflamación](#). El ácido salicílico es un ingrediente comúnmente utilizado en las cremas para el acné y se puede encontrar en productos de limpieza, tónicos y lociones disponibles en farmacias y en línea.

Ácido glicólico — Este exfoliante puede ayudar a eliminar el exceso de células cutáneas que obstruyen los poros y atrapan el vello por debajo de la piel. Acelerar el proceso natural de remover las células muertas de la piel puede ayudar a que los vellos encarnados se eliminen más rápidamente. Las cremas y lociones de ácido glicólico se encuentran disponibles en línea y en algunas tiendas de cosméticos.

Exfoliantes — Se recomienda utilizar un exfoliante mecánico para eliminar las células muertas de la piel. Sin embargo, aunque eliminan los residuos y pueden liberar los vellos encarnados, algunas personas con piel sensible experimentan

reacciones cutáneas a los exfoliantes. Puede preparar su propio exfoliante con azúcar y aceite de coco.

Cepillado — Un cepillo suave puede ayudar a eliminar las células muertas de la piel, como un cepillo de dientes suave o un cepillo para el cuidado de la piel. El cepillado no solo ayuda a eliminar las erupciones actuales, sino que también puede ayudar a prevenir la incidencia.

Aceite de árbol de té — Las propiedades antiinflamatorias y antibacterianas del **aceite de árbol de té** pueden ayudar a reducir la hinchazón, la incomodidad y el potencial de infección, sin los efectos secundarios de los medicamentos. No utilice el aceite directamente sobre la piel sin diluirlo, ya que puede aumentar la irritación. Se recomienda mezclar 12 gotas con 1 onza de aceite portador, como aceite de coco u oliva.

Reconozca la infección para un tratamiento temprano

Normalmente, los vellos encarnados se resuelven sin problema. Sin embargo, en ocasiones se infectan con llagas purulentas. Cuando esto sucede, se le conoce como foliculitis. El folículo piloso se llena de pus, aunque esto no significa la existencia de infección.

Los casos leves se solucionan sin tratamiento. Se recomienda no afeitarse durante unos días y utilizar un antiséptico suave en la zona afectada con un paño tibio para abrir los poros.

En raras ocasiones, los vellos encarnados se convierten en quistes, los cuales pueden presentarse como grandes o pequeños, suaves o duros, y se desarrollan muy por debajo de la piel. Un quiste no duele a menos que se infecte, el cual puede causar enrojecimiento y sensibilidad.

En muchos casos, un quiste capilar encarnado puede tratarse en casa al evitar el afeitado y aplicar compresas tibias durante 10 minutos varias veces al día. Esto puede

ayudar a drenar el quiste y estimular el crecimiento del vello. Se puede aplicar una solución antiséptica, como el aceite de árbol de té, en el área para ayudar a prevenir la infección.

Dado que el aceite de coco también ofrece propiedades antibióticas, puede ser el mejor aceite portador en este caso.

Evite tocar o reventar los quistes, ya que esto puede liberar el líquido, pero no se eliminará el saco donde se acumula el líquido, ya que puede causar el crecimiento nuevamente del quiste. Reventar un quiste también abre el área a las bacterias, lo que puede desencadenar una infección.

Busque atención médica si el quiste no se cura por sí solo o si experimenta fiebre. Asimismo, consulte a un médico si cree que existe algún objeto extraño dentro del quiste, como una astilla o un trozo de vidrio o si tiene una afección o se encuentra consumiendo un medicamento que afecta su sistema inmune.

Técnicas simples para ayudar a prevenir los vellos encarnados

Existen numerosas técnicas simples y efectivas para reducir la cantidad de vellos encarnados. El tratamiento más efectivo es permitir el crecimiento del vello. Pero, en algunos casos, esto puede no ser posible.

- **Prepare la pie** — Antes de afeitarse o utilizar las pinzas, limpie la piel con un producto que contenga ácido salicílico o ácido glicólico para ayudar a limpiar y eliminar el exceso de piel muerta. Es necesario que la piel se encuentre húmeda si va a utilizar una cuchilla o coloque un paño húmedo y tibio en el área durante cinco minutos antes de afeitarse.

Utilice una loción o gel lubricante mientras se afeita para reducir la irritación. Evite el uso de productos irritantes para la piel que puedan empeorar la inflamación. Después del afeitado, utilice un paño frío para reducir la irritación y luego aplique una loción.

- **Aféitese** — Trate de afeitarse cada dos días en lugar de hacerlo de manera diaria, ya que esto puede ayudar a mejorar la afección. Utilizar una cuchilla eléctrica en lugar de una máquina de afeitar reduce el potencial de pseudofolliculitis barbae ya que una afeitadora eléctrica no afeita tan cerca de la piel.

Es necesario afeitarse en dirección al crecimiento y no en contra de él. No estire la piel y asegúrese de utilizar la menor cantidad de movimientos posibles. Enjuague la hoja de afeitar con agua después de cada movimiento.

Cómo distinguir los vellos encarnados a la irritación por el afeitado

Aunque parecen similares, los vellos encarnados y la irritación por el afeitado son dos afecciones totalmente diferentes. La irritación por el afeitado es una irritación cutánea causada por la fricción de la máquina de afeitar. Es posible que note áreas de enrojecimiento e irritación inmediatamente después del afeitado, mientras que los vellos encarnados tardan uno o dos días en desarrollarse.

La irritación por la máquina de afeitar puede convertirse en una erupción cutánea. A menudo causa picazón y es posible que desarrolle hinchazón, sensibilidad y sensación de ardor. Aunque es molesto e incómodo, la irritación generalmente se resuelve por sí sola.

La piel necesita tiempo para curarse, por lo que es necesario no rascarse y dejarla descansar para reducir la irritación adicional, la inflamación o la posibilidad de infección.

Las compresas frías pueden ayudar a reducir la picazón e inflamación. La aplicación de líquidos naturalmente astringentes, como el vinagre de sidra de manzana, el té negro preparado o el extracto de hamamelis también puede ayudar a reducir la inflamación.

La hidratación cutánea con aceites naturales, como el aceite de coco, el aceite de almendra dulce o el aceite de oliva puede ayudar a reducir la picazón y la sensibilidad a

la quemadura de afeitar.

Aunque la irritación por el afeitado no se infecta normalmente, la hidratación con **aceite de coco** puede ayudar a reducir dicho potencial. Evite las lociones perfumadas y los productos con alcohol, ya que son irritantes. Aplicar una pasta de **bicarbonato de sodio** y agua con un algodón y luego dejarla secar, puede ayudar a reducir la inflamación y acelerar la curación.

Fuentes y Referencias

- [Up To Date, Pseudofolliculitis Barbae](#)
- [DermNet NZ, Folliculitis Barbae and Pseudofolliculitis Barbae](#)
- [WebMD, Picture of the Hair](#)
- [Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology, 2017;10:71](#)
- [WebMD, Telogen Effluvium and Other Effluviums](#)
- [Medical News Today, June 15, 2017](#)
- [WebMD, Ingrown Hair](#)
- [Medicine Net, Ingrown Hair](#)
- [Mayo Clinic, Ingrown Hair](#)
- [Medical News Today, June 14, 2019](#)
- [American Osteopathic College of Dermatology, Pseudofolliculitis Barbae](#)
- [Family Freezer, October 2, 2013](#)
- [AromaWeb, Guide to Diluting Essential Oils](#)
- [National Health Service, Ingrown Hairs](#)
- [Medical News Today, February 20, 2018](#)
- [Journal of Medicinal Food, 2013; 16\(12\):1079](#)
- [WebMD, Ingrown Hair, Part 2](#)
- [Medical News Today, July 5, 2017](#)