



Rachel Rabkin Peachman/ The New York Times

“Me tiño el pelo con regularidad, pero he oído que el tinte permanente puede aumentar el riesgo de cáncer. ¿Debería preocuparme?”.

Los científicos llevan décadas investigando la relación entre el tinte para el pelo y el cáncer. Y aunque algunas investigaciones sugieren una relación, los resultados son diversos, por lo que es difícil ofrecer recomendaciones, dijo Alexandra White, epidemióloga del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental.

Aun así, un examen más detenido de la investigación podría ayudarte a tomar una decisión informada sobre lo que es mejor para ti y tu estilo de peinado.

Lo que sugieren los estudios

Gran parte de la investigación sobre tintes capilares se ha centrado en su posible relación con el cáncer de vejiga, sobre todo entre las peluqueras expuestas en el trabajo a tintes permanentes fabricados antes de los 80, dijo David J. Goldberg, investigador y dermatólogo del Grupo Dermatológico Schweiger de Nueva York. Cuanto más tiempo trabajaban las peluqueras y estaban expuestas a través de la piel o los pulmones, más probabilidades tenían de desarrollar cáncer de vejiga.

Pero otros estudios no han encontrado este aumento del riesgo, lo que podría deberse a que los fabricantes empezaron a producir fórmulas menos tóxicas después de la década de 1970.

Sin embargo, el cáncer de mama sí parece estar asociado a los tintes perma-

“Reducir la frecuencia de uso”, dicen expertos

¿Teñirse el pelo puede causar cáncer?

Aunque algunas investigaciones sugieren una relación, los resultados son diversos, por lo que es difícil ofrecer recomendaciones infalibles.

nentes para el cabello, dijo White. En un estudio de 2019 en el que participaron más de 46.000 mujeres, White y sus colegas descubrieron que quienes utilizaban tinte permanente para el cabello con frecuencia (cada cinco a ocho semanas) tenían un riesgo de cáncer de mama un 9% mayor que quienes no lo utilizaban.

Puede parecer un gran incremento, pero en realidad se trata de “un aumento realmente pequeño del riesgo de cáncer de mama” cuando se contextualiza con el riesgo de toda la vida de una mujer, dijo White. En promedio, las mujeres tienen un 13% de probabilidades de desarrollar cáncer de mama, por lo que un aumento del 9% de ese valor eleva su riesgo de por

vida solo un punto porcentual.

Sin embargo, por raza, el riesgo de las mujeres negras era significativamente mayor, dijo White. Las mujeres negras que se teñían el pelo frecuentemente con tinte permanente presentaban un aumento del 60% del riesgo de cáncer de mama, lo que elevaba su riesgo de por vida a casi 21% frente a las mujeres blancas.

Esta relación entre el tinte permanente del cabello y el riesgo de cáncer de mama en las mujeres negras también se ha demostrado en otros estudios. Aunque no está claro a qué pueden deberse estas diferencias raciales y étnicas, dijo Nada Elbuluk, profesora asociada de dermatología de la Facultad de Medicina Keck de la Universidad de Carolina del Sur. Una posibilidad es que también influyan otros productos capilares populares entre las mujeres negras, como los alisadores químicos, los relajantes para rizos y los aceites sin enjuague. Pero se necesita más investigación.

Diferentes tipos de tinte

Según Goldberg, los resultados de los estudios pueden ser contradictorios porque las combinaciones químicas utilizadas en los tintes capilares pueden variar

considerablemente de un producto a otro, y han evolucionado a lo largo de los años.

A diferencia de los productos farmacéuticos, dijo White, los productos capilares no están estrictamente regulados. Los fabricantes no tienen que demostrar que sus productos son seguros antes de venderlos, y como sus fórmulas suelen ser patentadas, puede ser difícil saber qué contienen. Sin embargo, una conclusión ha sido bastante constante. Los tintes temporales y semipermanentes, que se eliminan con el tiempo, parecen más seguros que los permanentes, que provocan cambios químicos duraderos en el tallo capilar.

Es difícil saber qué sustancias químicas concretas podrían estar provocando el aumento del riesgo de cáncer, dijo White. Pero las investigaciones sugieren que las aminas aromáticas y los fenoles, presentes en los tintes permanentes, tienen efectos cancerígenos.

Estrategias más seguras

Dado que ningún estudio ha demostrado que el tinte capilar cause cáncer por sí mismo, dijo Elbuluk, eres tú quien debe decidir si quieres continuar con tu rutina de coloración, teniendo en cuenta cualquier otro factor de riesgo potencial que puedas tener.

Si quieres ir a lo seguro, considera estas estrategias:

Píntate el pelo con menos frecuencia. Aunque no es definitivo que cuanto más te tiñas el pelo, mayor sea tu riesgo de cáncer de mama, “un buen principio preventivo es reducir la frecuencia de uso”, dijo White.

Evita los tintes permanentes durante el embarazo. No es seguro que las sustancias químicas cancerígenas de los tintes para el cabello puedan aumentar el riesgo de cáncer del feto en desarrollo a largo plazo, pero hay pruebas de que las sustancias químicas pueden aumentar las probabilidades de problemas de desarrollo. Por tanto, es mejor que las mujeres embarazadas eviten utilizar tintes para el pelo “al menos durante el primer trimestre”, dijo Goldberg.

Sigue atentamente las instrucciones del tinte. Cuando te tiñas en casa, ponte guantes protectores, aplica el tinte en una habitación bien ventilada, no lo dejes en la cabeza más tiempo del indicado en las instrucciones y enjuaga bien tu cuero cabelludo cuando termines. Esto te ayudará a minimizar la absorción de productos químicos y a reducir el riesgo de irritación cutánea.

Prueba tintes con ingredientes más suaves. A diferencia de los tintes permanentes, los semipermanentes y temporales contienen sustancias químicas menos agresivas y que no penetran en el tallo piloso. Aún más seguro: prueba un tinte a base de plantas, como la henna, dijo Goldberg. Aunque estos tintes no tienen el poder de duración de los tintes permanentes, no parecen estar relacionados con el cáncer y es menos probable que irriten la piel que los tintes químicos.