

Depilación láser a largo plazo: cuánto pelo se elimina y cuántas sesiones toma en cada zona

Cohorte histórica de 57 mujeres tratadas en cuatro zonas, con seguimiento de uno a ocho años · Estudio finalizado en el año 2011

Adrián Ríos, MD · Unilaser Médica · Con Liliana Ballesteros, MD (residente de Medicina Estética, Universidad del Rosario) y Milciades Ibáñez (estadístico)

Pregunta clínica

¿Cuánto pelo queda eliminado cuando han pasado más de doce meses desde la última sesión? ¿Qué variables del tratamiento influyen?

Hasta el año 2011 eran pocos los estudios publicados sobre los resultados de la depilación láser con seguimiento largo. La mayoría seguían a las pacientes entre 6 y 18 meses y reportaban reducciones entre el 60 % y el 85 %. Casi ninguno incluía un número importante de pacientes de fototipo IV y V, ni analizaba la energía acumulada o la evolución sesión a sesión.

Los casos

Se revisaron las historias de mujeres mayores de 16 años tratadas en Unilaser entre 1997 y 2009 en cuatro zonas: piernas, bikini, axilas y cara. Se incluyeron las que tenían:

- Más de un año entre la última sesión y el control.
- Al menos tres sesiones en la misma zona.
- Historia completa, con todas las sesiones registradas.
- Conteo manual del pelo al inicio y en el control.

No se contaron los pelos finos: menos de 0,03 mm de diámetro en el cuerpo y menos de 0,02 mm en la cara. Se excluyeron las pacientes que usaron otro método de depilación distinto del afeitado en el mes previo al control y las zonas cuyo límite cambió durante el tratamiento.

El total de pacientes fueron 57 mujeres entre los 17 y 61 años. El 65 % era de fototipo IV, el 14 % de fototipo V y el 21 % de fototipos II y III, y el 91 % tenía el pelo negro o castaño oscuro. Cinco tenían síndrome de ovario poliquístico o hiperandrogenismo. La mayoría de las sesiones se hicieron con láser de alejandrita; las demás con láseres de diodo, rubí y luz pulsada intensa.

Resultados

La reducción global fue del 87,6 %, con un seguimiento promedio de 2,4 años después de la última sesión.

Zona	Sesiones (promedio)	Seguimiento (meses)	Reducción
Piernas	14	12 a 86	93,7 %
Bikini	16	12 a 102	88,5 %
Axilas	15	12 a 102	88,4 %
Cara	21	12 a 72	82,1 %
Todas	17	12 a 102	87,6 %

- **La zona define el resultado.** Las piernas tuvieron la mayor reducción y la cara la menor; las axilas y el bikini obtuvieron resultados intermedios y similares entre sí. La diferencia entre zonas fue significativa ($p = 0,01$).
- **La edad fue similar en las cuatro zonas.** El promedio estuvo entre 33 y 37 años en todas, de modo que la diferencia entre zonas no se explica por la edad.
- **El número de sesiones influyó.** A más sesiones, mayor reducción ($p < 0,039$).
- **La energía acumulada también.** Más energía por centímetro cuadrado dio mayor reducción en la cara ($p < 0,01$) y en las piernas ($p < 0,05$).
- **El resultado se estabiliza antes del final.** Desde la sesión 12 en el bikini y la 18 en las axilas y las piernas, la reducción alcanzada ya era similar a la del control final. En la cara, la reducción en la sesión 24 todavía era menor que la final.

El 56 % de las pacientes tuvo al menos una quemadura superficial durante el tratamiento; la mayoría tuvieron hipopigmentaciones que revirtieron. Hubo una cicatriz en la cara.

Interpretación

En esta población de mujeres latinas, en su mayoría de fototipo IV, la depilación láser logró reducciones altas que se mantuvieron años después de terminar. La reducción aumentó con el número de sesiones y con la energía acumulada por área. La cara fue la zona con menor reducción.

La reducción medida se refiere solo al número de pelos. En axilas, bikini y piernas el pelo es en su mayoría grueso, y su reducción da un mejor resultado estético que en la cara. En la cara, aun con una reducción alta, pueden persistir cientos o miles de pelos medianos.

El conteo manual sigue siendo la forma de evaluación más accesible, pero deja por fuera la población de pelo mediano que persiste. Hacen falta mejores métodos de medición, en especial para la cara; el análisis de imágenes por computador ya permite medir el grosor además del número (Thaysen-Petersen y colaboradores, 2015).

Una revisión sistemática posterior encontró solo cinco ensayos controlados con seguimiento de 6 a 18 meses después del tratamiento, y la menor reducción en la cara (Krasniqi y colaboradores, 2022).

Perlas clínicas

- En piernas, bikini y axilas el resultado se define entre la sesión 12 y la 18.
- La reducción del pelo grueso de axilas, bikini y piernas da mejor resultado estético que la reducción en la cara.
- En la cara y las piernas, la energía acumulada por área es la que aumenta la reducción.
- Compare la reducción de cada zona con la de la sesión 12 a 18: ese ya es casi el resultado final.

Referencias

- Haedersdal M, Wulf HC. Evidence-based review of hair removal using lasers and light sources. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2006;20:9–20.
- Sadighha A, Mohaghegh Zahed G. Meta-analysis of hair removal laser trials. *Lasers Med Sci*. 2009;24:21–5.
- Davoudi SM, Behnia F, Gorouhi F, et al. Comparison of long-pulsed alexandrite and Nd:YAG lasers, individually and in combination, for leg hair reduction: an assessor-blinded, randomized trial with 18 months of follow-up. *Arch Dermatol*. 2008;144:1323–7.

- Fodor L, Menachem M, Ramon Y, et al. Hair removal using intense pulsed light (EpiLight): patient satisfaction, our experience, and literature review. *Ann Plast Surg.* 2005;54:8–14.
- Liew SH. Laser hair removal: guidelines for management. *Am J Clin Dermatol.* 2002;3:107–15.
- Eremia S, Li C, Newman N. Laser hair removal with alexandrite versus diode laser using four treatment sessions: 1-year results. *Dermatol Surg.* 2001;27:925–30.
- Kutlubay Z. Alexandrite laser hair removal results in 2359 patients: a Turkish experience. *J Cosmet Laser Ther.* 2009;11:85–93.
- Garcia C, Alamoudi H, Nakib M, Zimmo S. Alexandrite laser hair removal is safe for Fitzpatrick skin types IV–VI. *Dermatol Surg.* 2000;26:130–4.
- Lim SPR, Lanigan SW. A review of the adverse effects of laser hair removal. *Lasers Med Sci.* 2006;21:121–5.
- Nanni CA, Alster TS. Laser-assisted hair removal: side effects of Q-switched Nd:YAG, long-pulsed ruby, and alexandrite lasers. *J Am Acad Dermatol.* 1999;41:165–71.
- Thaysen-Petersen D, Barbet-Pfeilsticker M, Beerwerth F, et al. Quantitative assessment of growing hair counts, thickness and colour during and after treatments with a low-fluence, home-device laser: a randomized controlled trial. *Br J Dermatol.* 2015;172:151–9.
- Krasniqi A, McClurg DP, Gillespie KJ, Rajpara S. Efficacy of lasers and light sources in long-term hair reduction: a systematic review. *J Cosmet Laser Ther.* 2022;24:1–8.