

## CAÍDA DEL CABELLO, SU PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

El cabello posee un ciclo de crecimiento y descanso. El curso de cada ciclo varía según la persona, pero, la fase de crecimiento del cabello normalmente dura de dos a tres años. En este tiempo, el cabello crece aproximadamente 1 centímetro por mes. La fase de reposo suele durar de tres a cuatro meses. Al final de la fase de reposo, el cabello se cae y un nuevo cabello comienza a crecer en su lugar. Normalmente, la mayoría de personas pierde de 50 a 100 cabellos diarios. Sin embargo, como el cuero cabelludo consta de unos 100.000 cabellos, esta pérdida diaria en principio no debe ser preocupante.

La pérdida del cabello puede conducir a la alopecia cuando la caída supera la tasa de regeneración normal, cuando el nuevo cabello es más delgado que el cabello perdido o cuando sale cabello en parches o de forma no uniforme.

### TIPOS DE ALOPECIAS

**Alopecia cicatrizal.** Este tipo de alopecia suele ser irreversible porque existe un daño, malformación o ruptura total de la estructura folicular, lo cual impide el crecimiento de cabello nuevo. Las principales causas que llevan a padecer este tipo de alopecia son enfermedades hereditarias, de causa infecciosa, tumorales, dermatosis o síndromes clínicos decalvantes.

**Alopecias no cicatriciales.** En las alopecias no cicatriciales el folículo piloso no se destruye, aunque presente otros cambios funcionales. Son las más comunes y, en muchos casos, son perfectamente curables simplemente tratándolas del modo adecuado.

- **Alopecia androgenética.** Es la más habitual y afecta mayoritariamente a los hombres. Se inicia con una leve caída del cabello en la zona de las entradas, para luego ir avanzando por la parte superior de la cabeza y la coronilla. El factor hereditario influye en el riesgo de calvicie, en la edad en que se comienza a perder el cabello y en la velocidad de desarrollo, estructura y alcance de la alopecia.
- **Alopecia areata.** Este tipo de alopecia cursa con parches redondos en la cabeza totalmente desprovistos de pelo. Se denomina alopecia total (AT) cuando se pierde completamente el pelo del cuero cabelludo y alopecia universal (AU) cuando se pierde el pelo de todo el cuerpo. No hay una causa específica para este tipo de alopecia, pero se relaciona con situaciones de estrés o se clasifica como una enfermedad de origen autoinmune. Algunos científicos creen que hay personas genéticamente predispuestas a desarrollar la alopecia areata y que un disparador, como un virus u otro agente en el medio ambiente, desencadena la enfermedad. Generalmente, con la alopecia areata el cabello vuelve a crecer.
- **Alopecia difusa (Telogen effluvium).** Se trata de una pérdida aguda del pelo, no localizada en una determinada zona del cuero cabelludo y que

### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

ocurre tras enfermedades sistémicas crónicas, estrés emocional, enfermedades febriles, deficiencias nutricionales o tras el parto.

- **Alopecia traumática.** Son todas aquellas producidas por traumatismos físicos, ya sean por presión o tracción del cabello. Las más habituales están provocadas por someter repetidamente el cabello a tracciones o peinados tensos como trenzas, moños, etc. Si la agresión se detiene antes de que el cuero cabelludo cicatrice sin llegar a causar un daño permanente a la raíz, el pelo vuelve a crecer con normalidad.

## **FACTORES QUE PROPICIAN LA CAIDA DEL CABELLO.**

**El otoño y la primavera.** Son las épocas en las que el cabello tiende a caerse con más frecuencia de lo normal. Aunque en este caso se trata de una renovación, existen algunas medidas que se pueden tomar para evitar perder demasiada cantidad y para ayudar a que el pelo que se esté regenerando crezca más sano y fuerte.

**Mala nutrición.** El cabello está formado principalmente por queratina, una proteína capaz de protegerlo de agresiones externas y que contribuye a endurecerlo. Para que ésta se forme adecuadamente y el crecimiento capilar esté normalizado, es necesario un aporte suficiente de nutrientes entre los que destacan determinadas vitaminas del grupo B, minerales como el hierro o el zinc, y proteínas ricas en aminoácidos azufrados. Además, ciertas carencias vitamínicas son las principales responsables de anomalías en el bulbo que provocan que el cabello esté más débil y quebradizo y se caiga más.

**Medicamentos.** Algunos medicamentos utilizados para tratar la gota, artritis, depresión, problemas del corazón e hipertensión pueden causar pérdida de cabello en algunas personas. Asimismo, los anticonceptivos orales también pueden provocar la pérdida de cabello en algunas mujeres.

**Enfermedades.** La diabetes y el lupus también están relacionados con la pérdida de cabello.

**Tratamientos médicos.** Los tratamientos de quimioterapia o radioterapia pueden originar una alopecia total o parcial. No obstante, cuando estos tratamientos finalizan, el cabello se regenera paulatinamente.

**Cambios hormonales.** Algunos desequilibrios y/o cambios hormonales también se asocian con una pérdida de cabello temporal. Los embarazos, los partos, la suspensión de tratamientos anticonceptivos orales, la menopausia, una sobreactividad o baja funcionalidad de la glándula tiroides están relacionados con este tipo de alopecia. La pérdida del cabello puede presentar un retraso de tres meses después de un cambio hormonal y tardará otros tres meses para que los nuevos cabellos vuelvan a crecer.

**Tratamientos de peluquería.** Algunas sustancias químicas utilizadas en el teñido del cabello, así como las permanentes moldeadoras pueden dañar el cabello.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**Infección del cuero cabelludo.** Infecciones, tales como la tiña, pueden invadir el cuero cabelludo, lo que lleva a la pérdida del cabello. Una vez que las infecciones se tratan, en general, el cabello crece de nuevo.

En la salud capilar también influyen otros factores como **el estrés, la contaminación, ciertos problemas dermatológicos o anemias.**

### **Síntomas de la caída del cabello**

El síntoma más común de la calvicie común, en el caso de los hombres (alopecia androgenética) es la caída del cabello en la zona de la frente y las sienes, o la caída de cabello en la parte superior de la cabeza. En el caso de la calvicie de patrón femenino, el síntoma más común es el debilitamiento del cabello en la parte superior de la cabeza.

Otros problemas capilares muy comunes como la caspa o la grasa pueden ser un síntoma que anticipe la pérdida de cabello.

### **Consejos para frenar la caída del cabello**

- ✓ Debe cepillarse el cabello a diario con un peine provisto de púas no afiladas; evite el cepillado agresivo y los peinados tirantes y forzados.
- ✓ Mantenga una higiene adecuada: El cabello debe lavarse de 2 a 3 veces por semana con un champú suave adecuado a su tipo de cabello, aclarándolo bien con agua fría.
- ✓ Seque el cabello húmedo a temperatura moderada, evitando en la medida de lo posible el uso del secador, planchas y tenacillas.
- ✓ Masajee el cuero cabelludo, para incrementar el riego sanguíneo y utilice mascarillas hidratantes para fortalecer el cabello.
- ✓ Evite la aplicación de productos químicos en el cabello. El uso de tintes, geles o espumas puede propiciar la caída del mismo.
- ✓ En la medida de lo posible, evite situaciones de estrés.
- ✓ Evite el consumo de tabaco y alcohol ya que resecan la piel y debilitan el pelo.
- ✓ No exponga su cabello en exceso al sol, la playa, el agua de mar o de piscina, ya que resecan y estropean el cabello.
- ✓ No abuse del uso de gorras o pañuelos, ya que impiden la oxigenación del pelo.
- ✓ Cuando el aporte de nutrientes, vitaminas y minerales no puede realizarse adecuadamente, el empleo de suplementos polivitáminicos y minerales específicos puede ser de gran utilidad.

#### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Entre los nutrientes más destacados están los siguientes:

Nutriente	Alimento o planta que lo presenta	Función
Azufre	Huevo, leche, frutos secos, cereales integrales, levadura de cerveza y soja	Necesario para la producción de colágeno y queratina. Disminuye la grasa en el pelo.
Hierro	Legumbres, vegetales de hoja verde, frutos secos y carnes	Aumenta la masa capilar, disminuyendo la fragilidad y debilidad del cabello.
Sílice	Arroz y cereales integrales, verduras	Participa en la síntesis del colágeno. Ayuda a mejorar la elasticidad y la resistencia del cabello.
Zinc	Carnes magras, mariscos, huevo, legumbres, germen de trigo	Participa en la síntesis de queratina. Aumenta el grosor y el brillo del cabello.
Vitaminas del grupo B	Cereales integrales, frutos secos, verduras, levadura de cerveza, legumbres, carnes y pescados. La soja, la avena, la cebada y el maíz son ricas en biotina	Esenciales para la síntesis de los glóbulos rojos, aumentando el transporte de oxígeno al folículo piloso.

Además de los nutrientes, existen plantas medicinales que pueden fortalecer y frenar la caída del cabello. Las más destacadas son:

De uso interno:

Ginkgo ( <i>Ginkgo biloba</i> ), Onagra ( <i>Oenothera biennis</i> ) y Grosellero negro ( <i>Ribes nigrum</i> )	Mejoran la circulación sanguínea en el cuero cabelludo.
Cola de caballo ( <i>Equisetum arvense</i> ) y Té ( <i>Magnolia sinensis</i> )	Alto contenido en sílice.
Palmetto ( <i>Serenoa repens</i> )	Inhíbe las enzimas que transforman la testosterona en dihidrotestosterona responsable de los casos de alopecias androgénicas.
Diente de león ( <i>Taraxacum officinale</i> ) y	Ricos en hierro.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Cardo mariano ( <i>Silybum marianum</i> )	
---	--

De uso externo (en lociones, champús, etc):

Tepezcohuite ( <i>Mimosa tenuiflora</i> )	Posee en su corteza importantes propiedades antimicrobianas, analgésicas, antiinflamatorias y regeneradoras celulares. Ha sido utilizado para regenerar la piel y el cabello en casos de lesiones por quemaduras, cortes y otros traumatismos con resultados muy positivos. Igualmente es muy apreciado en sus usos estéticos para el cuidado de la piel y el cabello.
---	--

### Complementos alimenticios

**Hair 10® (Nutrinat Evolution):** Contiene múltiples ingredientes como vitaminas del grupo B, minerales, aminoácidos esenciales y AnaGain™ Nu (extracto de brotes de guisante), que estimulan el crecimiento del cabello y combaten su caída. Además, fortalecen la fibra capilar y ayudan a prevenir la rotura del cabello, mejorando su hidratación, flexibilidad, brillo y volumen. Asimismo, es adecuado para hombres y mujeres de todas las edades.

#### Hair-vit® (HealthAid) que contiene, entre otros:

- **Vitaminas del grupo B:** Esenciales para la síntesis de los glóbulos rojos, aumentando el transporte de oxígeno al folículo piloso.
- **Azufre proveniente de L-Cisteína:** Necesario para la producción de colágeno y queratina. Disminuye la grasa en el pelo.
- **Hierro:** Aumenta la masa capilar, disminuyendo la fragilidad y debilidad del cabello.
- **Zinc:** Participa en la síntesis de queratina. Aumenta el grosor y el brillo del cabello.

#### Belleza Complex. Piel-Pelo-Uñas (Terranova) que contiene, entre otros:

- **Cola de caballo (*Equisetum arvense*):** Alto contenido en sílice. El sílice participa en la síntesis del colágeno. Ayuda a mejorar la elasticidad y la resistencia del cabello.
- **Ortiga (*Urtica dioica*):** Regenera el cuero cabelludo. Combate la caspa, seborrea y otras alteraciones relacionadas con la caída del cabello.

**Ginkgo (*Ginkgo biloba*) 5.000 mg (HealthAid):** Mejora la circulación sanguínea; puede ser utilizado en alopecias inducidas por falta de riego sanguíneo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.



**Cosmética de uso externo** (en lociones, champús, etc)

**Champú y Loción de Tepezcohuite (*Mimosa tenuiflora*) (Nutrinat):** Posee en su corteza importantes propiedades antimicrobianas, analgésicas, antiinflamatorias y regeneradoras celulares. Ha sido utilizado para regenerar la piel y el cabello en casos de lesiones por quemaduras, cortes y otros traumatismos con resultados muy positivos. Igualmente es muy apreciado en sus usos estéticos para el cuidado de la piel y el cabello.

Si la caída del pelo se agrava con el tiempo y no muestra signos de mejora, es necesario un diagnóstico especializado y ayuda profesional.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.