

Los principales problemas del cabello, a revisión

GRASA, CASPA, SEQUEDAD, IRRITACIÓN DEL CUERO CABELLUDO... A LOS PROBLEMAS HABITUALES DEL CABELLO HAY QUE AÑADIR LAS CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA, QUE SE TRADUCEN EN UNA MAYOR CAÍDA DEBIDA, ENTRE OTRAS CAUSAS, A FACTORES EMOCIONALES.



Entre las secuelas que deja el SARS-CoV-2 se encuentra una caída repentina del cabello

Ahora que todos utilizamos mascarilla la mayor parte del día, damos mas importancia a otras zonas visibles, como el cabello. Para siete de cada diez españoles es lo que más le preocupa de su aspecto físico, de hecho, su cuidado ha aumentado en un 30% desde que empezó la pandemia.

Una de las mayores preocupaciones en torno al cabello, tanto de mujeres como de hombres, es su caída, y ahora más que nunca, ya que según ellos mismos consideran o perciben, el Covid-19 afecta a la caída del cabello, tanto si se ha padecido como si no, entre otras cosas, debido a factores emocionales. Lo que parece estar claro es que el estrés que el virus está generando en la sociedad en estos meses está afectando a nuestro pelo. Un 67% de las mujeres reconoce que se les cae más el pelo que antes de que empezara la pandemia, por un 48% en el caso de ellos.

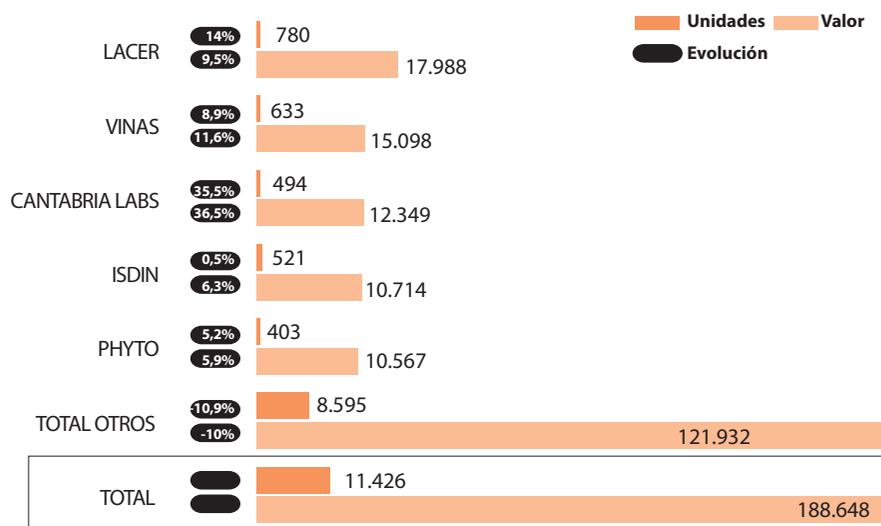
Covid-19 y alopecia

Cada día perdemos, de forma natural, una media de 100 cabellos, pero diferentes problemas de salud pueden acelerar esa caída.

El Covid-19 es uno de ellos. Los Laboratorios Arkopharma nos ayudan a entender la situación actual. Entre las secuelas que deja el SARS-CoV-2 se encuentra una caída repentina del cabello, un problema más visible en las mujeres. En la mayoría de los casos, la caída del cabello por Covid no se produce inmediatamente, sino dos o tres meses después de haber contraído la infección. Suele generar una gran alarma pues generalmente

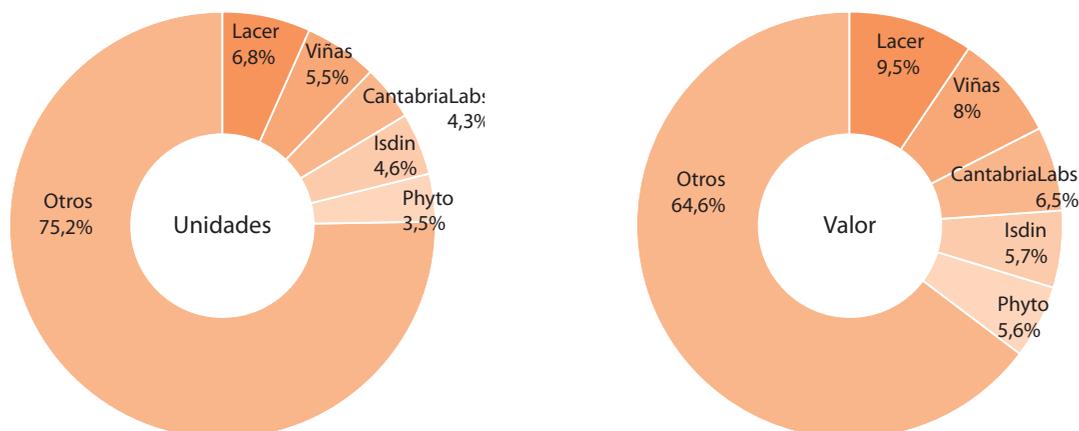
se trata de una caída masiva, de manera que podríamos encontrar mechones de cabello en la ducha, el cepillo o en el sofá. Notaremos que la cabellera pierde mucho volumen, la línea frontal del cabello retrocede bastante y es probable que el cuero cabelludo empiece a 'clarear'. En términos médicos este problema se denomina efluvio telógeno agudo y es probable que debamos tomar vitaminas para hacerle frente.

TOP 5 MARCAS CUIDADO DEL CABELLO - UÑAS (Abril 2020 - Marzo 2021). Miles



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Marzo 2021
 Mercado estudiado: OTC 86 Productos capilares. Elaboración: IM Farmacias

TOP 5 MARCAS CUIDADO DEL CABELLO - UÑAS. (Abril 2020 - Mayo 2021) Cuota de mercado.



Fuente: IQVIA, National Sell Out Monthly, FLEXVIEW Marzo 2021. Mercado estudiado: OTC 86 Productos capilares. Elaboración: IM Farmacias

Más soluciones para un cabello en equilibrio, sano y bello

Además de la caída, que preocupa a quien la sufre, hay otros problemas capilares que encuentran solución en la farmacia. Repasamos los más frecuentes:

Cabellos dañados. Debido al paso del tiempo y a las agresiones a las que se ve sometido el cabello (tratamientos químicos, fuentes de calor etc..) éste va perdiendo fuerza y resistencia. Esto se traduce en una textura seca, porosa y sin brillo y se vuelve quebradizo. Estos cabellos necesitan reparación, y para ello productos que sellen el daño de la cutícula, aportando hidratación y nutrición.

Caspa. Es un problema que afecta al menos a 50% de la población en algún momento de su vida. La solución para combatirla pasa por elegir un buen champú específico que devuelva al cuero cabelludo todo su equilibrio.

Cabello graso. La hipersecreción sebácea puede ser debida a causas internas (factores hormonales, desequilibrios del sistema nervioso, dieta desequilibrada...) o causas externas (champús demasiado desengrasantes, manipulaciones enérgicas, contaminación ambiental...). Los champús purificantes o antigrasa regulan el exceso de sebo haciendo que el cabello se mantenga más sano y limpio por más tiempo.

Cuero cabelludo sensible. Se caracteriza por presentar sensación de picor, enrojecimiento, descamaciones y sequedad y por haber perdido el manto ácido, una equilibrada mezcla hidrolipídica que actúa como un protector natural de la piel. En estos casos la recomendación se dirige hacia el uso de champús suaves de pH neutro, con efecto calmante.

¿Por qué el coronavirus causa pérdida de cabello?

"El efluvio telógeno agudo se produce cuando un evento estresante afecta a un cabello que estaba en fase de crecimiento. Como resultado, ese pelo pasa directamente a la fase telógena, que es la última etapa de su vida", nos siguen explicando los expertos de Arkopharma. Un estudio llevado a cabo en Nueva York concluyó que esa es la causa de la pérdida del cabello en las personas que han pasado el Covid-19.

En esos casos, el folículo deja de funcionar, de manera que el pelo no puede seguir creciendo. No obstante, sigue unido al cuero cabelludo durante unos tres meses, pasados los cuales se cae. Es por

eso que la infección por coronavirus no provoca una pérdida inmediata del cabello, sino que se produce algunos meses después. Las causas del efluvio telógeno agudo son múltiples, desde un déficit vitamínico o de oligoelementos, hasta tener los niveles bajos de hierro o incluso el estrés. De hecho, otra investigación realizada en Turquía, apunta que el estrés físico y emocional que supone esta enfermedad no solo puede causar el efluvio telógeno sino también alopecia areata.

Otro estudio realizado en Italia confirma que los problemas de pérdida capilar se han agravado debido al propio confinamiento y la pandemia. El pelo es particularmente sensible a los cambios que estamos viviendo. No solo sufre por la infección sino también por las variaciones en la dieta, la falta de sol debido a que salimos menos y, por supuesto, la ansiedad que está generando esta situación de incertidumbre social y económica. Todo ello debilita el cabello y favorece su caída.

La biotina, aliada contra la caída del cabello

La biotina o vitamina H, Vitamina B7 o Vitamina B8, es conocida como la 'vitamina de la piel, cabello y uñas'. Como podemos entender por su sobrenombre, la biotina puede ser una gran aliada después de una situación estresante para nuestro pelo. La biotina favorece el crecimiento de nuestro cabello, genera una mayor elasticidad y una menor rotura del mismo, lo que se traduce en una mayor protección contra la caída capilar. Está presente en complementos alimenticios que pueden ayudar a mejorar el problema. +

