

Causas y soluciones para hacer frente a la caída del cabello

Por Meritxell Martí,
farmacéutica experta
en dermatología



La renovación y caída del cabello forma parte de un proceso natural, que se intensifica en otoño. Pero, ¿qué otras causas pueden provocar la caída del cabello en esta época del año?

- **Factores ambientales:** El cabello nos protege del sol naturalmente. Por ello, científicos suecos han indicado que es posible que sea uno de los motivos por los que en verano haya más cabello en fase telógena, o sea, que se mantenga en el cuero cabelludo, y cuando cambia la radiación solar, coincidiendo con el final de la fase telógena, el cabello caiga en más cantidad. Los cambios de tipo de agua también afectan. Muchas veces el cambio de verano a
- otoño coincide con los cambios de lugares de residencia, y podría ser también una causa de que el pelo esté más seco, por ejemplo. Además, si vivimos en una ciudad grande la polución también puede afectar a la calidad del cabello, de hecho, es muy sensible a todos los productos químicos.
- **Cambios de dieta:** Es muy habitual, al volver de las vacaciones de verano, que hayamos subido algo de peso y tengamos ganas de recuperar nuestra línea rápidamente, por lo que nos ponemos a dieta. Y en esa dieta podemos caer en el riesgo de comer mucho menos y hacer peligrar la ingesta de todos los nutrientes esen-

ciales. Algunos médicos indican que una dieta muy baja en hidratos de carbono puede provocar una caída de cabello por la falta de energía que nos aportan los azúcares. Algunas veces esto provoca que no lleguen los suficientes nutrientes a las uñas y cabello.

- **Estrés:** El estrés es uno de los factores que más frecuentemente causan problemas en el cabello, sobre todo caída, sea cual sea la época en la que nos encontremos. El estrés puede provocar lo que llamamos “efluvio telogénico”, en el que más cabellos de los normal pasan a la fase telógena, y con ello aumenta la velocidad de caída del cabello.

CAUSAS QUE PROVOCAN LA CAÍDA DEL CABELLO



FACTORES AMBIENTALES



CAMBIOS EN LA DIETA



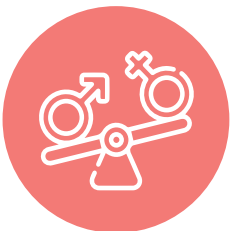
DÉFICIT DE VITAMINAS Y MINERALES



ESTRÉS



SOBREPESO



ALTA CONCENTRACIÓN DE TESTOSTERONA



PROBLEMAS EN LA TIROIDES



ECZEMAS EN EL CUERO CABELLUDO



MEDICACIÓN

También puede provocar que el sistema inmune actúe frente a los folículos capilares. El estrés está muy ligado a la alopecia areata. Asimismo, el otoño es la temporada del año donde hay más incidencias de sufrir depresión y estrés, lo que esto puede ser una causa importante de la caída de cabello.

- **Déficit de vitaminas y minerales:** Junto con los cambios de dieta, en verano se suele comer muchos más alimentos frescos, sobre todo fruta y verduras, lo que supone una importante fuente de vitaminas y minerales que puede verse disminuida una vez volvemos a la rutina.

Causas que provocan la caída del cabello más allá del otoño

- **Sobrepeso importante:** Puede provocar el síndrome metabólico, en el que aumenta mucho la cantidad de insulina en el canal sanguíneo y aumentan los niveles de testosterona, los cuales están ligados frecuentemente a mayor caída de cabello y a la alopecia androgénica.
- **El aumento de la concentración de testosterona** por otras causas, como medicación, entre las que se encuentran algunos anticonceptivos, mujeres menopáusicas u ovarios poliquísticos, que provocan igualmente caída. Esta es una de las principales causas de caída del cabello en hombres.
- **Problemas en la tiroides:** Tanto el hipotiroidismo como el hipertiroidismo pueden provocar una caída más importante del cabello. Las hormonas tiroideas controlan, entre otras funciones, la velocidad de los procesos metabólicos, por lo que pueden provocar directamente el cambio en el ciclo del cabello y disminuir la absorción de nutrientes esenciales.
- **Ecemas en el cuero cabelludo:** Debidos a enfermedades como la psoriasis, las placas pueden provocar mayor pérdida de cabello.
- **Medicación:** Hay medicamentos que provocan caída del cabello,

ácido 13 cis- retinoico, betabloqueantes, anticoagulantes, antidepresivos, antiinflamatorios no esteroideos... Generalmente, esta caída es un efecto secundario de muy altas dosis del fármaco.

Tratamientos tópicos

- **Minoxidilo:** Considerado el producto más eficaz por excelencia, se trata de un vasodilatador que aumenta el riego sanguíneo en el cabello y, por ende, mejora la nutrición del folículo. Si sólo se trata de una caída del cabello ligera o estacional, una concentración entre 2% y el 3% es suficiente, aunque en casos de caída más severa, normalmente en hombres, se suele aumentar la concentración hasta el 5%. En la mayoría de mujeres en las que el cabello es más seco (o también en problemas de irritación del cuero cabelludo), suelo aconsejar las formulaciones con espuma, ya que las lociones, al contener algo de alcohol, pueden secar más el cabello. Sin embargo, en muchos hombres o en cabellos más grasos, es preferible lociones alcohólicas. Hay muchas marcas comerciales que preparan estas lociones o espumas, pero las farmacias también lo pueden hacer.
- **Factor de crecimiento epidérmico:** Otra opción son estas lociones o sérum, que contribuyen a estimular la formación de nuevas células capilares y la formación de más cabello, nutriéndolo. El factor de crecimiento es una proteína que estimula la regeneración celular y se debe aplicar a diario en el cuero cabelludo con un ligero masaje.
- **Champú:** Es beneficioso usar un champú que incluya vitaminas como la biotina. Sin embargo, creo que cuando el problema es debilidad capilar y no existe exceso de grasa o alopecia androgénica, no suelo aconsejar champús específicos para la caída, ya que la mayoría suelen secar bastante el cabello y realmente lo que buscamos es darle volumen y fuerza, sanearlo. Es por ello que prefiero aconsejar un champú de uso diario suave, a ser posible sin sulfatos. Que tenga biotina o keratina, pero, sobre todo, que sea de calidad y que contenga pocos detergentes fuertes.

Tratamientos nutricionales

Los suplementos dietéticos, gracias a su aporte de nutrientes, son fundamentales para evitar la caída y fortalecer el cabello.

- **Biotina:** Conocida también como vitamina B8, H o B7, forma parte del proceso natural de formación del cabello y contribuye a mejorar el crecimiento del mismo.
- **Dexpantenol:** También llamado ácido pantoténico o pro-vitamina B5 o pantotenato cálcico, cuando hay carencia de esta sustancia el cabello es más quebradizo. Asimismo, ayuda a evitar los problemas de irritación del cuero cabelludo.
- **Queratina:** Proteína que recubre el cabello formando la estructura de las fibras capilares, la queratina está formada por varias fibras de proteínas que se han ido retorciendo hasta formar una más grande. Las fibras están unidas por puentes de di-sulfuro, que es lo que va a dar el rizo natural al cabello y, por tanto, cuerpo y volumen.
- **Aminoácidos azufrados:** Los aminoácidos son los "ladrillos" de formación de las proteínas, sobre todo la queratina, que está formada por aminoácidos con contenido azufrado, que son la cistina, cisteína, metionina y acetilcisteína. Estos aminoácidos son necesarios para formar la queratina.
- **Minerales, Hierro, Zinc:** La carencia de estos minerales puede provocar la caída del cabello. Es por ello por lo que, si aumentamos el suplemento del mismo, mejorará el riego sanguíneo y la oxigenación del folículo del cabello, aumentando la nutrición del mismo y evitando la caída. +