

## Profesión

M.<sup>a</sup> Paz Pellús  
Farmacéutica adjunta experta  
en Dermocosmética

“**Tras las vacaciones notamos nuestro cabello más débil y quebradizo, e incluso apreciamos que perdemos más cabellos de lo habitual»**

# Caída del cabello: causas y prevención

La caída del cabello es una de las principales preocupaciones tras las vacaciones estivales para una buena parte de la población. Durante esta época, notamos nuestro cabello más débil, quebradizo e incluso apreciamos que perdemos más cabellos de lo habitual.

La exposición solar y el contacto con la sal del mar o el cloro de la piscina, entre otros, suelen ser los responsables de esta situación. Estos tres agentes pueden provocar cambios en la textura de nuestro cabello que propiciarán su caída: el cabello se volverá más poroso y áspero, y estará más deshidratado.

A este tipo de caída se la denomina «caída reaccional», pues está provocada por un agente externo y generalmente reversible, pero no todas las pérdidas de cabello están ocasionadas por los mismos factores.

Comenzaremos analizando la estructura del folículo pilosebáceo para entender mejor el proceso. El folículo pilosebáceo es la invaginación que se encuentra en la dermis y que rodea a cada uno de los cabellos. Se compone de un folículo piloso, una glándula sebácea, un músculo erector y una glándula sudorípara (figura 1).



©subbotina/123rf.com

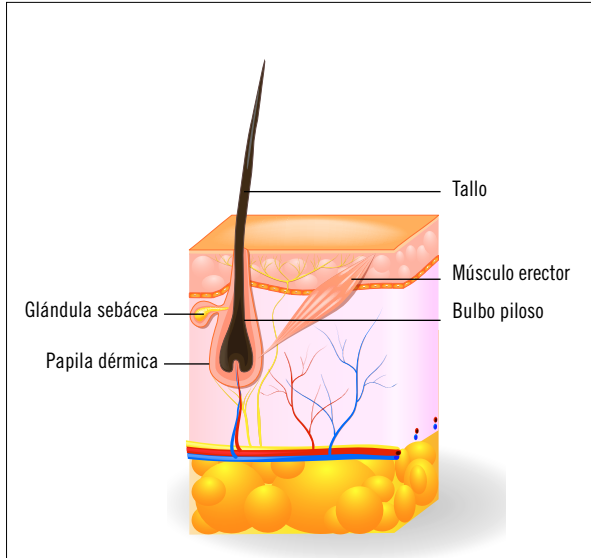


Figura 1. Composición de un folículo pilosebáceo

### Ciclo y caída

El cabello no crece de forma indefinida, sino que cada folículo piloso tiene 25 ciclos, 25 nuevos cabellos que podrán emerger de un mismo folículo a lo largo de nuestra vida. Después de éstos, ya no crecerán más cabellos en ese punto. Sin embargo, cada cabello puede encontrarse en una etapa distinta del ciclo, y ésta es la razón por la que no perdemos toda la cabellera de golpe, sino poco a poco.

El ciclo del cabello consta de tres etapas (figura 2): la «fase de crecimiento» o «anágena», que dura aproximadamente 4 años en hombres y 6 en mujeres (el 90% de los cabellos se encuentran en esta fase en condiciones normales); la «fase catágena», que es la siguiente del ciclo y suele durar de 1 a 3 meses (en esta fase el cabello deja de crecer, pero se queda anclado en el folículo), y por último la «fase telógena», en la que el cabello cae para ser reemplazado

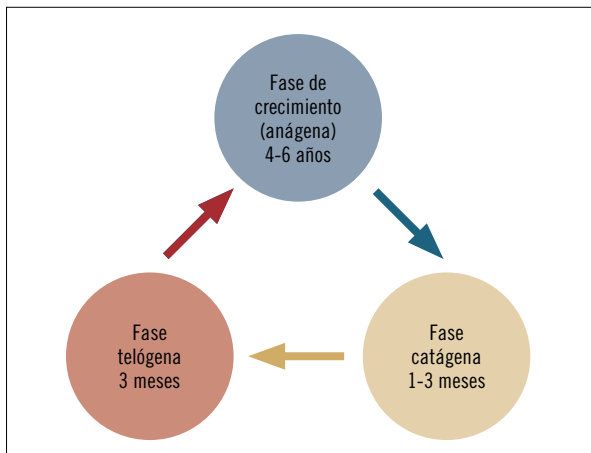


Figura 2. Etapas del ciclo del cabello

por uno nuevo (esta fase de renovación dura alrededor de 3 meses, y explica la caída normal de entre 80 y 100 cabellos al día).

A medida que vamos envejeciendo, la fase de crecimiento o anágena disminuye su duración y no alcanza la maduración normal del cabello, lo que provoca que éste nazca más fino.

La variación en las etapas de este ciclo es lo que determina el tipo de caída capilar. Si se acorta la fase de crecimiento del cabello, se producirá una caída progresiva. Los ciclos serán cada vez más cortos, y el folículo acabará desapareciendo. Por lo general, esta situación viene determinada genéticamente; se conoce como «alopecia androgénica», y cursa con una disminución progresiva y prolongada de la masa capilar.

### Causas

Las principales causas de una caída progresiva son:

- **Falta de vascularización del cuero cabelludo**, esencial para que lleguen todos los nutrientes necesarios al folículo piloso (vitaminas, oligoelementos, aminoácidos azufrados, etc.) y se produzca el crecimiento del cabello.
- **«Rigidificación» e inflamación del folículo piloso**. Proceso que tiene lugar cuando la dermis se inflama y se «rigidifican» las fibras de colágeno y elastina que envuelven al folículo. Éste se oprimirá y el cabello crecerá débil y será de «peor calidad».
- **Hiperseborrea**. El sebo que genera el folículo es necesario para recubrir y proteger el cabello y el cuero cabelludo. Este sebo es secretado según nuestros niveles de testosterona, y un exceso de esta hormona puede dar lugar a una producción descontrolada de sebo que, como ocurre cuando el folículo se torna rígido, asfixiará a nuestro cabello.

Si, por el contrario, se produce una entrada prematura en la fase telógena de un gran número de folículos pilosos, notaremos que nuestro cabello cae con gran intensidad y en un espacio corto de tiempo. Estaremos ante una «caída reaccional», que se conoce con el nombre de «alopecia difusa aguda» o «efluvio telógeno». Esta caída masiva de cabellos suele ser puntual y está relacionada con el suceso que la desencadena: estrés, fatiga, medicamentos, carencias nutricionales, enfermedades o, en el caso de las mujeres, estados de anemia o posparto.

Y es que en el posparto y la lactancia son muchas las mujeres que notan cambios en su cabello. Esto se debe a que durante esta etapa se producen importantes fluctuaciones en las concentraciones de hormonas, y uno de los cambios más visibles se origina en el cabello. Durante el embarazo, las mujeres notan su melena más gruesa y con más masa capilar porque se produce un aumento del número de cabellos que entran en la fase de crecimiento (o anágena). Sin embargo, esto tendrá consecuencias, y me-

ses más tarde también habrá un mayor número de cabellos que estén destinados a caerse «de golpe», con lo que se producirá una caída masiva y una pérdida de densidad capilar bastante alarmante (alopecia posparto). Por lo general, se volverá a un estado de normalidad entre 6 y 12 meses después del parto.

## Prevención

### ¿Qué podemos hacer para reducir este proceso?

En los casos de alopecia estacional, podemos disminuir la caída con complementos nutricionales que aporten las cantidades diarias recomendadas de vitaminas, minerales y oligoelementos para que nuestro cabello crezca y se mantenga sano y fuerte.

¿Sabía que una de cada tres mujeres tiene problemas de caída del cabello? ¿Y que el 40% de las alopecias se diagnostican en mujeres? Por este motivo, los laboratorios farmacéuticos han desarrollado complementos nutricionales anticaída con activos específicos enfocados a la mujer.

### ¿Qué debemos buscar en un complemento alimentario anticaída?

Fundamentalmente, aminoácidos azufrados (L-cistina y L-metionina), ya que estimulan la fase de crecimiento del cabello, impiden la regresión de folículo piloso y refuerzan los puentes disulfuro de la fibra capilar, necesarios para fortalecer la queratina de nuestro pelo. Las vitaminas del grupo B, entre las que se encuentra la biotina, mejorarán la formación de la queratina alfa. Las vitaminas B<sub>5</sub> y B<sub>6</sub> estimulan la regeneración del folículo piloso. Éstas, junto con el zinc, también serán las responsables de conferir al cabello brillo, fuerza y vitalidad.

El ácido hialurónico, el zinc y el selenio estimulan la regeneración capilar, hidratando, protegiendo y reequilibrando el cuero cabelludo.

Un déficit de hierro y ácido fólico puede llevar asociada una pérdida de densidad capilar. Por ello, en ciertas situaciones es importante un aporte extra de estos elementos.

Otro componente importante con propiedades fortificantes es la gelatina hidrolizada (precursora de la queratina que forma la fibra capilar) y sus aminoácidos. Con ella, nutriremos nuestro folículo piloso y potenciaremos el crecimiento del cabello.

Es recomendable completar el tratamiento indicado hasta el final para lograr unos resultados óptimos.

### Cuidados para evitar la caída capilar

Es muy importante seguir una serie de pautas en el día a día que ayuden a mantener el cabello sano, y evitar, en la medida de lo posible, lo que repercuta negativamente en él. Entre otras pautas, proponemos las siguientes:

- En la ducha, realizar masajes circulares presionando ligeramente el cuero cabelludo; esto ayudará a aumentar la microcirculación, además de disfrutar de un momento

relajante. De este modo, los nutrientes llegarán mejor al folículo piloso y la calidad del cabello mejorará.

- Utilizar siempre productos adecuados para el cuero cabelludo (hay que tener en cuenta que lo que se ensucia es el cuero cabelludo y no el cabello). No debe frotarse el cabello cuando se lava, sino arrastrar con la yema de los dedos el champú desde la raíz a las puntas. Al frotar, las cutículas se abrirán y entrarán burbujas de aire, que provocarán la rotura de la fibra capilar.
- Lavar el cabello las veces que sean necesarias. No hay un número estipulado de lavados recomendados. Los cueros cabelludos grasos necesitan ser lavados con más frecuencia que los secos. No deben espaciarse los lavados más tiempo del necesario, puesto que el exceso de sebo y la suciedad acumulada asfixiarán el folículo y debilitarán el pelo. Aún así, se recomienda usar productos sin sulfatos, ya que son más respetuosos con el cuero cabelludo.
- Finalizar el lavado con agua fría ayudará a aumentar la circulación y la oxigenación del cabello.
- Retirar el exceso de agua con una toalla dando toquecitos de medios a puntas; así evitaremos que el cabello se encrespe.
- Si recurrimos al secador, mejor aplicar aire frío. Un exceso de calor produce debilitamiento y pérdida de densidad de la melena. El uso de plancha o tenacillas puede quemar el cabello y provocar que sea más quebradizo. Es recomendable utilizar productos adecuados para proteger el pelo antes de usar estos aparatos.
- Es aconsejable aprovechar la noche para dejar el pelo suelto. Evitar el uso de gomas o diademas, pues favorecen que se quiebre y se caiga. Tampoco debemos acostarnos con el cabello húmedo.
- El tinte o las mechas también estropean el cabello. Es aconsejable el uso de tintes que sean lo menos perjudiciales posible.

## Alimentación

Es muy importante llevar una dieta sana y equilibrada para tener una buena salud capilar. Una alimentación rica en grasas saturadas y aceites refinados aumenta la producción de testosterona y puede afectar a la calidad de los folículos. El exceso de azúcares y carbohidratos también puede perjudicar el crecimiento de nuestro cabello, ya que está relacionado con el proceso de glicación, en el que las moléculas de azúcar se unen a las fibras de colágeno y elastina de la dermis y las «rigidifican», obstaculizando así el crecimiento normal del cabello en el folículo piloso.

## Nutrientes

¿Cuáles son los nutrientes más importantes para tener un pelo fuerte y sano?

Las vitaminas y los minerales desempeñan un papel muy importante. Las vitaminas del grupo B se encuentran sobre



©cunaplus/123rf.com

todo en el pescado, la carne vacuna y porcina y el pollo, la soja, las legumbres, los frutos secos o los huevos. La levadura de cerveza es la fuente más completa de vitamina B y contiene, además, hierro, cobre, calcio y cromo. Ayudará a recobrar el brillo y la vitalidad natural del cabello.

Otro componente de vital importancia para la mujer es el ácido fólico (o vitamina B<sub>9</sub>). Se encuentra presente en los cereales, los vegetales de hoja verde y los cítricos. En cuanto al cabello se refiere, promueve su crecimiento, ayuda a la absorción de los nutrientes en el folículo pilosebáceo, proporciona brillo y previene las canas prematuras.

La vitamina C, presente en los cítricos como el kiwi, el limón, la naranja o en el brócoli, interviene en la síntesis de colágeno y ayuda a que el hierro se absorba mejor. El hierro hace que nuestro cuero cabelludo se oxigene y también interviene en la pigmentación de la fibra capilar (son ricas en hierro las carnes rojas y verduras como las espinacas).

La vitamina A actúa a nivel de la glándula sebácea que lubrica nuestro folículo piloso, y nos ayudará a prevenir y evitar la caída. Son ricos en esta vitamina el aceite de girasol y el de oliva, la leche, las verduras de hoja verde, la calabaza y el hígado.

El cobre, el zinc y el selenio actúan como fortalecedores de nuestro cabello y se encuentran en las carnes, los pescados, las verduras y los mariscos. ●