

Profesión

Joaquim Braun,
Mireia Ripoll

Farmacéuticos comunitarios

“La alopecia posparto se manifiesta aproximadamente a los 2-3 meses después del nacimiento del bebé»

Alopecia posparto

La alopecia posparto es la pérdida temporal de cabello que aparece en la mayoría de las mujeres puérperas. Se manifiesta aproximadamente a los 2-3 meses después del nacimiento del bebé, y es independiente del tipo de lactancia que se realice. La causa que provoca este tipo de alopecia está vinculada a los cambios y procesos hormonales temporales que tienen lugar en esta etapa. Además, también influyen el sentimiento de presión o estrés que puede generarse en este periodo, así como la disminución de los niveles de hierro que suele darse en un alto porcentaje de las mujeres tras el parto.

Ciclo biológico del pelo

La comprensión de la alopecia posparto pasa por conocer el ciclo biológico del pelo. Cada folículo piloso tiene la capacidad de desarrollar entre 20 y 25 ciclos, y cada uno de estos ciclos consta de tres fases:

- **Fase anágena.** Hay gran proliferación matricial y corresponde a la fase de crecimiento. Tiene una duración variable, de entre 2 y 6 años.
- **Fase catágena.** Cuando el crecimiento del pelo se detiene y el bulbo se ensancha. Esta fase suele tener una duración de 2-3 semanas.



- **Fase telógena.** El bulbo se retrae y asciende, el tallo pierde la adherencia al folículo y, finalmente, el pelo cae. Este proceso se lleva a cabo durante 3 meses aproximadamente. A continuación, comienza de nuevo la actividad anágena en el mismo folículo para el crecimiento de otro pelo.

En condiciones normales, el 90% del cabello está en fase de crecimiento o anágena, mientras que el 10% restante está en fase de reposo o caída (catágena o telógena). Durante la gestación, no obstante, el incremento de los niveles de estrógenos y hormonas tiroideas que se produce mantiene el cabello en la fase anágena. Por esta razón, las embarazadas acostumbran a notar su pelo más sano y con más volumen que antes.

Caída del cabello

Sin embargo, después del parto los niveles hormonales se reequilibran, de manera que todo el cabello que había quedado latente en la fase anágena pasa bruscamente a la fase telógena, lo que técnicamente se denomina «efluvio telógeno». De este modo, a los 2-3 meses la mujer sufrirá una caída del cabello brusca y difusa, en la que todo el cuero cabelludo puede verse afectado. Si en condiciones pregrávidas una mujer perdía alrededor de 50-100 cabellos al día, durante el efluviio telógeno esta cifra puede triplicarse o incluso llegar a perder hasta 500 cabellos diariamente. La duración de esta caída suele ser de unos 4-6 meses, aunque la deseada redensificación del cabello tardará varios meses más.

“**Si en condiciones pregrávidas una mujer perdía alrededor de 50-100 cabellos al día, durante el efluviio telógeno esta cifra puede triplicarse o incluso llegar a perder hasta 500 cabellos diariamente»**

Por otro lado, la anemia ferropénica o falta de hierro es una condición altamente prevalente en las mujeres en el periodo posparto, debido a la considerable cantidad de sangre perdida durante el parto y el puerperio. La falta de este elemento conlleva una disminución de la hemoglobina, por lo que ésta no puede desempeñar su función transportadora de oxígeno a los tejidos. Los bulbos pilosos, a la postre, no están suficientemente nutridos para hacer su labor y se debilitan, hecho que propicia la caída del cabello.



De una forma similar, también pueden contribuir a la debilitación del bulbo piloso la presión o el estrés que generan las nuevas obligaciones y la atención prestada al recién nacido. A esto se añade el ineludible cansancio, la falta de sueño y los cambios en los hábitos alimentarios.

Prevención y tratamiento

Para afrontar la prevención y el tratamiento de esta caída de cabello, es indispensable que la mujer preste atención a la adecuada higiene y cuidado de su pelo. En este sentido, deberá peinarse con delicadeza, utilizar champús y productos respetuosos e indicados para la alopecia, y restringir el uso de secadores, planchas, cepillos ásperos y otros tratamientos agresivos.

En cuanto a la nutrición, se deberá asegurar la ingesta de todas las vitaminas, oligoelementos y aminoácidos esenciales especialmente vinculados a la buena salud capilar. Serán útiles los suplementos con aminoácidos azufrados, L-cisteína y L-metionina, que participan en el transporte de hierro y zinc al cuero cabelludo, siendo este último capital para la formación de la queratina, la proteína más importante del cabello. Las vitaminas del grupo B (incluida la biotina, que regula la secreción sebácea) y el selenio como antioxidante desempeñan funciones muy apreciadas. Por su parte, el extracto de mijo, rico en vitaminas, ácidos grasos esenciales, minerales y capilectina, frena la caída del cabello y también estimula su crecimiento. ●