

Caída de cabello: cuándo consultar y cómo frenarla

La pérdida de cabello siempre nos genera una cierta preocupación. Vamos a conocer cómo funciona el ciclo capilar en el que se va renovando el cabello. El ciclo capilar está compuesto por tres fases distintas: la anágena, la catágena y la telógena. La fase anágena o fase de crecimiento es aquella en la que las células de la raíz están activas y se forma el nuevo cabello, con una tasa de crecimiento de un centímetro al mes. En segundo lugar, se encuentra la fase catágena o período de transición, este dura de dos a tres semanas en las que se detiene el crecimiento y el folículo cambia de forma. Finalmente, la etapa telógena o de reposo, tiene una duración de entre 2 y 3 meses en los que el folículo descansa y el pelo empieza a caer. Una vez finalizada esta última fase se vuelve a iniciar el ciclo.

Estas etapas vienen determinadas por distintos factores como son la genética, hábitos alimenticios, el clima, patologías o cambios en el organismo provocados por el estrés o el embarazo. Principalmente las épocas telógenas son el otoño y la primavera, mientras que la fase anágena tiene lugar en verano y en invierno. Cada pelo evoluciona de forma independiente, pero aún así todos siguen el ciclo capilar.

¿Cuándo consultar a un especialista?

Las personas perdemos un promedio de unos 100 cabellos al día, aunque esta caída no provoca una pérdida de pelo considerable, ya que al mismo tiempo crecen cabellos nuevos. En otoño y primavera, esta cifra se llega a duplicar: la caída puede subir hasta los 300 y 400 pelos. En general, el cabello se ve debilitado por la agresividad con la que lo solemos tratar en los meses de calor.

Entonces ¿cuándo debemos preocuparnos? La caída del cabello en ocasiones puede ir más allá de un simple problema estacional. Cuando la cifra de caída de cabellos supere los 100 diarios (10 cabellos quedan en la mano ante una tracción brusca o “pull test”), entonces debe consultar a su dermatólogo.

Desde el servicio de Dermatología del Hospital Universitari Sagrat Cor nos explican que esta caída puede afectar no solo al cuero cabelludo sino a todo el cuerpo y puede ser consecuencia de muchos factores, entre ellos: factores hereditarios, cambios hormonales, enfermedad, medicamentos o tratamientos, estrés, etc. La caída de cabello puede aparecer de repente o de forma gradual.

Para mantener un buen cuidado del cabello y prevenir patologías mayores como la alopecia, nos dan los siguientes consejos:

- Evitar los peinados tirantes: trenzas, colas de caballo, moños...
- Evitar tratar el cabello de manera brusca al tocarlo o cepillarlo.
- Utilizar peines de púas anchas para evitar los tirones.
- Lavar el cabello con productos adecuados y no agresivos.

Caída de cabello: cuándo consultar y cómo frenarla

- Realizar masajes circulares con las yemas de los dedos al lavarse la cabeza, ya que estos favorecen la microcirculación.
- Si se utiliza secador, hacerlo a una distancia mínima de 30 centímetros y con aire frío.
- Reducir el uso de planchas para el cabello, tenacillas...
- Precaución con tratamientos que puedan dañar o debilitar el cabello: tintes, permanentes...
- Evitar tomar medicamentos o suplementos que puedan causar la pérdida de cabello.
- Proteger el cabello de la luz solar y otras fuentes de luz ultravioleta.
- Reducir el consumo de tabaco o dejar de fumar.
- Seguir una dieta sana y equilibrada, evitando el exceso de grasas y azúcares.
- Reducir el estrés.
- En el caso de someterse a un tratamiento con quimioterapia, es necesario consultar con un médico sobre el uso del gorro frío, ya que estos reducen el riesgo de la caída capilar durante la misma.