

Frena la caída del cabello

SOLUCIONES A MEDIDA

La mejor forma de acabar con la alopecia es descubrir cuál es su origen para aplicar el tratamiento idóneo. Nos hemos puesto en contacto con los mejores especialistas para que nos den las soluciones más eficaces en cada caso.

1

Caída estacional

NOS PASA A TODAS

La alopecia no es solo cosa de hombres, afecta a una de cada cuatro mujeres

Ocurre cada año en las mismas fechas, otoño y primavera. Es un signo de adaptación del cuerpo a las variaciones de luz y temperatura del ambiente.

LA RECONOCERÁS PORQUE...

Empieza de forma brusca y puede ser moderada o abundante, según cada persona.

Los cabellos que caen son largos y gruesos, porque son "antiguos".

Se detiene de forma espontánea.

Normalmente el proceso frena al cabo de dos o tres semanas.

¿ME PASA ALGO MÁS?

El doctor Sergio Vañó, dermatólogo del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, recomienda solicitar un análisis de sangre completo para descartar otras alteraciones asociadas como anemia o problemas tiroideos, por ejemplo.

"Una vez se confirma que el origen de la alopecia no es un trastorno de salud, no se suele recomendar ningún tratamiento médico, ya que la caída de pelo estacional es un proceso reversible y, aunque el pelo cae, inmediatamente se regenera sin llegar a producir una pérdida de densidad", comenta el especialista.

Los nutricosméticos, recomendables en otros casos de alopecia, no frenan la caída estacional. "Sí que mejoran la textura y el brillo por lo que las pacientes pueden beneficiarse de ellos en este sentido", afirma el doctor Vañó.

2

Ocasionada por estrés

EVITA LAS TENSIONES Y REGENERA TU PELO

En situaciones de estrés los cabellos que están en fase de crecimiento (o anágena) pasan repentinamente a la fase de desprendimiento (o telógena).

LA RECONOCERÁS PORQUE...

Aparece después de un choque emocional, como por ejemplo, la muerte de un familiar; o de un período de tensión continuado.

Es muy abundante y comienza casi siempre de forma súbita.

El pelo cae de forma difusa, es decir, desde cualquier zona de la cabeza, aunque en ocasiones se concentra en placas (conocida como alopecia areata).

EL TRATAMIENTO

El doctor Juan Ferrando, profesor titular de Dermatología de la Universidad de Barcelona y miembro fundador de la European Hair Research Society (EHRS) nos explica que “es más frecuente en la mujer que en el hombre y en personas jóvenes o de mediana edad”. Las personas con carácter introvertido o con tendencia a la ansiedad y la depresión suelen ser las que sufren más este trastorno capilar.

Las lociones regeneradoras. “Son el mejor tratamiento, especialmente si contienen activos vasodilatadores como el minoxidil”, explica el doctor Ferrando. La duración del tratamiento suele ser de 3 a 4 meses, que es el tiempo que dura la fase telógena o de recambio de la raíz del pelo.

Deporte, técnicas de relajación y apoyo psicológico son muy recomendables, “especialmente si la caída es crónica, porque puede durar de 6 meses a 6 años”, incide el especialista.

Conviene descansar 8 horas y con un sueño reparador. Si es necesario, toma tila, valeriana o melatonina para conciliar el sueño.

MISMOS SÍNTOMAS, OTRAS CAUSAS

Las dietas drásticas, la diabetes y el consumo de algunos medicamentos (diuréticos y antidepresivos, entre otros) también ocasionan caída difusa, que empieza de 2 a 4 meses después de que se presente la causa.

Si hay déficit de vitaminas o de proteínas, aparte de las lociones, también es recomendable tomar nutricosmética específica.



AYUDA DESDE

LA DESPENSA

Alimenta tu cabello

Algunos nutrientes son especialmente beneficiosos para nutrir el pelo.

El zinc. Participa en la fabricación de la queratina –la proteína que forma el cabello– y regula la grasa. Lo encontrarás en las nueces, la levadura de cerveza y las legumbres.

El silicio. Da fuerza al cabello. Presente en la remolacha, cereales integrales y verduras de hoja verde.

Los aminoácidos con azufre (cistina y metionina). Son indispensables para que se forme la queratina. Alimentos que lo contienen: la cebolla, el ajo y los espárragos.

El análisis de sangre permite determinar si hay problemas de salud tras la alopecia

NUESTRA SELECCIÓN

Mantiene la salud del pelo

Con proteína marina y zinc, “Máxima Fortaleza”, de VIVISCAL, 60 cápsulas, 49,95€.



Estimula el crecimiento

“Loción Anticaída”, de OENOBIOI, hipoalérgica, previene y retrasa la caída del pelo, 80 ml, 19,90€.



Recupera la fuerza

Con queratina bioactiva, “Expert Keratina”, de FORTÉ PHARMA, 40 cápsulas, 24,95€.



3

Por cambios hormonales

CONTROLA LOS DESEQUILIBRIOS

Los folículos que fabrican la fibra capilar son muy sensibles a las hormonas. Por este motivo, los desequilibrios hormonales como las alteraciones de tiroides y, sobre todo, el postparto y menopausia ocasionan a veces pérdidas de cabello.

DESPUÉS DEL PARTO

Siempre ocurre. Se desprende el cabello que no se había perdido en el embarazo a causa del exceso de secreciones hormonales.

Comienza de 2 a 3 meses después de haber tenido el bebé.

Es intensa y afecta a todo el cuero cabelludo. Los cabellos son largos y gruesos al ser "viejos".

Se detiene hacia el quinto o sexto mes después del parto.

El doctor Ramón Grimalt, coordinador del Grupo Español de Tricología, explica que la caída "es más abundante en los casos de reproducción asistida en los que nacen mellizos o trillizos".

Tratamiento. "El cabello se recupera de forma espontánea sin necesidad de tratamiento oral o tópico", comenta el doctor Grimalt.

EN LA MENOPAUSIA

A causa del paso del tiempo, algunos folículos fabrican el pelo a menos velocidad. Como los estrógenos disminuyen, el pelo se distribuye en el cuero cabelludo según un patrón masculino.

La caída es continua, caen cabellos finos y gruesos, y el resto del cabello se vuelve más fino, además de crecer más lento.

El pelo que cae es de la parte alta del cuero cabelludo.

Aparece vello en otras zonas del cuerpo (mentón, labio superior).

El tratamiento más adecuado.

El doctor Alberto Gorrochategui, director médico de la Clínica Dermatológica Ercilla de Bilbao y miembro del Grupo Español de Tricología, recomienda lociones regeneradoras y minoxidil al 2% que "son más eficaces en las mujeres que en los hombres".

Ayuda extra. Las sesiones de iontoforesis y electroporación (técnicas que favorecen el paso de principios activos a través del cuero cabelludo sin utilizar agujas) ayudan al tratamiento tópico, según el Dr. Gorrochategui.



MÁS CUERPO

Y VOLUMEN

Si tu pelo es pobre, evita los acabados "repelinados" o con efecto húmedo, dan la sensación de menos cabello

Los trucos profesionales

Olga García, responsable de peluquería del Backstage Barcelona, nos dice cómo "densificarlo" ópticamente.

Corte. Media melena "tipo bob" y el corte "a lo garçon". El pelo largo, si es fino, da más sensación de escasez. Disimula entradas peinando hacia delante y con flequillos abundantes.

Peinado. Las ondas y los rizos dan más volumen al cabello. Si optas por un recogido, es mejor que quede un poco suelto, para que dé un efecto de más cabello.

Color. Para que se vea "más abundante" conviene huir de los tintes oscuros y uniformes, y aportar unos reflejos en la parte superior y frontal de la cabeza.

NUESTRA SELECCIÓN

Caída prematura

El complejo anticaída "Vitaforce", de LLONGUERAS, previene la caída, 12 ampollas, 17,89€.



Cabello más vigoroso

"Aminexil Advanced", de L'ORÉAL PROFESSIONNEL, con aminexil y omega 6, 10 ampollas, 43,05€.



Más fibras capilares

"Dercos Neogenic", de VICHY, es un tratamiento de renacimiento capilar que redensifica el cabello, 28 dosis, 89€.





ÚLTIMOS

AVANCES

Regeneración del cabello

Autotrasplante

Se realiza con anestesia local en un tiempo aproximado de 5 horas. Se extrae una tira de piel de la zona donante, de la que se separan de 3.000 a 4.000 folículos, que se implantan en la zona receptora.

Plasma enriquecido

Conocido como sérum PLAT, el plasma rico en factores de crecimiento se obtiene de la propia sangre de la paciente. Se infiltra en el cuero cabelludo y activa las células madre para estimular el crecimiento del cabello.

4

La caída más común

TRATAMIENTOS INTENSIVOS

La calvicie común, conocida como alopecia androgenética, se debe a la combinación de factores hereditarios y hormonales. Afortunadamente, aunque afecta a más del 30% de mujeres, en ellas avanza más lentamente y es menos visible que en el caso de los hombres.

LA RECONOCERÁS PORQUE...

La caída es de forma continua durante todo el año.

El cabello es cada vez más fino y escaso y la parte alta del cuero cabelludo empieza a clarear.

Los pelos que caen son cortos, delgados y débiles porque es cabello considerado "nuevo".

Se mantiene el cabello que está situado en la línea de la frente.

Causa dolor en las raíces del pelo en 1 de cada 3 mujeres.

Es más frecuente en el caso de que los padres o abuelos (sobre

todo el materno) también hayan padecido calvicie.

Puede aparecer durante la pubertad, pero solo ocurre en los casos más graves.

EL TRATAMIENTO

El doctor Gorrochategui recomienda aplicar una loción al 2% de minoxidil. Para que sea efectivo es muy importante, sobre todo, la constancia.

El minoxidil es un vasodilatador local que activa los folículos pilosos y ayuda a prolongar la fase de crecimiento.

Requiere uso continuado durante tres meses para observar los primeros resultados y casi un año para conseguir la máxima eficacia. "En ocasiones se combina minoxidil con antiandrógenos como el acetato de ciproterona para potenciar su acción", comenta el especialista.

El tratamiento con finasteride

se prescribe "en mujeres postmenopáusicas con alopecia avanzada". Está contraindicado en edad fértil, ya que puede afectar al feto en caso de embarazo.

Ayuda extra. Los nutricosméticos con sabal, zinc o calabaza mejoran en muchos casos los resultados del tratamiento tópico.

Asesores:

Dr. Sergio Vaño sergiovano.com
Dr. Juan Ferrando dermatologojuanferrandobarbera.com
Dr. Ramón Grimalt grimalt.net
Dr. Alberto Gorrochategui clinicadermatologicaercilla.com

NUESTRA SELECCIÓN

"Afianza" tu pelo

El complemento nutricional "Densilogy. Anclaje y Crecimiento del Cabello", de INNÉOV, con vitamina D, omega 3 y zinc, actúa sobre el bulbo para favorecer el anclaje y mantenimiento del cabello. Caja 3 meses, 71€.



Por Teresa Alcalde