

CAÍDA DEL CABELLO

Vocalía de Dermofarmacia- Centro de Información del Medicamento

El cabello tiene un importante valor estético, por este motivo hay que mantenerlo sano y cuidado siempre utilizando los productos adecuados.

Partes del cabello

El pelo se divide en dos partes: La raíz o parte interna y el tallo o parte externa.

El pelo crece en unas invaginaciones o sacos que se denominan folículos pilosos de manera cíclica, de manera que en el cuero cabelludo se encuentran simultáneamente todas las fases del ciclo:

- Crecimiento activo, dura de 2 a 6 años, en esta fase se encuentran el 80% de los cabellos.
- Fase de preparación para el reposo (dura de 2 a 3 semanas).
- Fase de caída (3 o 4 meses).

Tipos de alopecia

La alopecia puede ser de tipo congénita o adquirida. La alopecia congénita es debida a causas hereditarias u hormonales mientras que las alopecias adquiridas pueden producirse por algún cambio fisiológico (estrés, embarazo, postparto, trauma, proceso febril, malnutrición, diabetes, hipo e hipertiroidismo...) o por productos químicos o fármacos (quimioterapia). Las adquiridas se manifiestan mientras la causa, producto o enfermedad persiste; una vez eliminada la causa suele desaparecer de forma gradual.

La alopecia androgenética o calvicie vulgar es la forma más frecuente de caída del cabello en ambos sexos, aunque es más habitual en el hombre. Puede empezar en cualquier momento después de la pubertad y se debe a la acción de los andrógenos en personas predispuestas genéticamente. Los folículos pilosos disminuyen de tamaño de forma progresiva y el pelo cambia de aspecto, volviéndose más fino. En los hombres comienza con las denominadas entradas mientras que en la mujer tienen un patrón más difuso y suele acentuarse después de la menopausia. Este tipo de calvicie es irreversible y no presenta curación posible.

El efluvio es una pérdida de pelo mayor de la habitual debido a que un gran número de folículos pasan de manera prematura de fase de crecimiento a fase de caída. Suele aparecer uno o dos meses después de la actuación de un factor desencadenante como puede ser estrés, ciertos fármacos o enfermedades, dietas hipocalóricas, radiación ultravioleta...

La alopecia areata es una pérdida de pelo en zonas localizadas pero que puede llegar a afectar a todo el pelo corporal y que se produce de forma súbita. Se caracteriza por la presencia de placas redondeadas que suelen localizarse en cuero cabelludo, aunque también es frecuente que se vea afectada la barba o las cejas. Afecta a ambos sexos por igual y puede aparecer a cualquier edad, aunque es más frecuente en niños y adultos jóvenes. Se cree que la alopecia areata es una enfermedad autoinmune que afecta a personas genéticamente susceptibles y que se desencadena tras algún proceso como infecciones o estrés. Las placas pueden remitir de forma espontánea, aunque a veces inicialmente aparece pelo más claro y fino que de forma gradual será sustituido por el cabello normal.

La tiña del cuero cabelludo es una infección por hongos que invaden el pelo y lo rompen generando áreas calvas que pueden presentar lesiones redondas enrojecidas o hinchadas y que se acompañan de picor e incluso ulceraciones llenas de pus. Generalmente afecta a niños pero puede ocurrir a cualquier edad. El riesgo aumenta cuando existen lesiones previas en la piel o cuero cabelludo, cuando hay higiene deficiente o si mantenemos la

¿Qué es la alopecia?

La alopecia es la pérdida de cabello.

Afecta a un gran porcentaje de población, aproximadamente el 45% de los hombres y mujeres de raza blanca mayores de 40 años.

En una situación normal se caen entre 80 – 100 cabellos/día.

A partir de una caída de unos 250 cabellos diarios podemos empezar a hablar de alopecia.



piel mojada durante mucho tiempo. Las infecciones por hongos son contagiosas por contacto directo con la persona infectada o al tocar objetos contaminados.

La alopecia traumática se debe a traumas físicos como pueden ser por peinado inapropiado o por el hábito de estirar el cabello.

Cuidados del cabello

- Debe cepillarse el cabello a diario, y eliminar así los restos adheridos. El cepillado debe realizarse con un peine provisto de púas no afiladas; evitar el cepillado agresivo y los peinados tirantes y forzados.
- Mantener una higiene adecuada: El cabello debe lavarse de 1 a 2 veces por semana con un champú suave, aclarándolo bien con agua blanda, y secándolo a temperatura moderada. Masajear el cuero cabelludo, para incrementar el riego sanguíneo.
- Evitar colorear y decolorar el cabello muy a menudo.
- Mantener una alimentación sana. Una mala alimentación puede favorecer la caída del cabello. Es necesario seguir una dieta equilibrada que incluya fruta, verdura, cereales y pescado.
- Evitar el secado del cabello a altas temperaturas. Usar una toalla o secar al aire. Si se usa secador, colocarlo a distancia y no localizar el calor en un único punto, para quemar el pelo lo menos posible.
- Evitar situaciones de estrés.
- Evitar el consumo de tabaco ya que reseca la piel y debilita el pelo. El tabaco reseca la piel y puede debilitar el cabello. Para conservar el estado de salud se debe limitar el consumo de tabaco y alcohol.
- Ante cualquier duda sobre el origen de la caída del cabello y los posibles tratamientos consulte siempre con su farmacéutico.

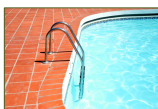


Preguntas y respuestas en la oficina de farmacia

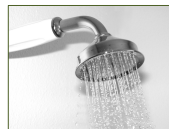
¿Los fijadores aceleran la caída del cabello?

Los fijadores pueden provocar una obstrucción en el folículo y afectar al tallo capilar, debilitando el crecimiento del cabello y acelerando su caída.

¿Es perjudicial el agua de la piscina para el cabello?



Si, debemos aclarar el cabello con agua y un poco de champú para evitar que los residuos como el cloro permanezcan.



¿Es cierto que es perjudicial lavarse el pelo a diario?

Es falso que lavarse el pelo a diario aumente la caída del cabello. Se aconseja lavarse el pelo con frecuencia, según las necesidades de cada persona y siempre con productos adecuados. La falta de higiene puede perjudicar gravemente al folículo piloso, ya que un exceso de sebo en el cuero cabelludo, puede provocar una alopecia prematura.

Debemos acudir al médico si...

- Estima que ha aumentado la pérdida natural de su cabello.
- Presenta diferentes zonas corporales afectadas.
- Tiene antecedentes familiares de alopecia.
- Observa dermatitis, prurito, dolor, etc.
- Observa cambios estructurales en su pelo: más fino, más débil, etc.

